



Te is szoptass!

Életre szóló ajándékod a szoptatás

Csetneki Julianna szülésznő



Szakmai támogatók:

Egészségügyi Szakmai Kollégium Ápolás és Szülésznő (szakdolgozói) Tagozat

Magyar Ápolási Egyesület

Magyar Egészségügyi Szakdolgozói Kamara

Magyar Pszichoszomatikus Szülészeti és Nőgyógyászati Társaság

Semmelweis Egyetem Egészségtudományi Kar

Széchenyi István Egyetem Egészség- és Sporttudományi Kar



Te is szoptass!

Írta és szerkesztette: Csetneki Julianna, szülésznő

A könyv szerzői jog védelme alatt áll, Szellemi Tulajdon Nemzeti Hivatala nysz: 006989

Szakmai lektor: Dr. Machay Tamás, egyetemi tanár

Kiadó: Pro-Mama Kft.

Grafikai és nyomdai előkészítés: X-Line Design Kft.

ISBN: 978-615-01-6721-3

Ingyenes példány, kereskedelmi forgalomba nem hozható, nem másolható, sokszorosítható.

Elektronikusan elérhető kiadás 2022. november

www.teisszoptass.com

Tartalomjegyzék

1. Önbizalommal, harmonikusan	5
1.1. Legyél Te is harmonikus mama	5
1.2. Apa szerepe a szoptatás sikerében	6
2. Szoptass tudatosan	8
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
3. Mellápolási 1x1	20
3.1. Mellbimbó felkészítése a szoptatásra	20
3.2. Milyen a jó melltartó?	22
3.3. Milyen a jó melltartóbetét?	22
4. Szoptatás a szülészeten	24
4.1. Élmények a szülőágyon, az első együtt töltött „aranyóra”	24
4.2. Első közös napok a szülészeten kisbabáddal	25
5. Császármetszés után is szoptass sikeresen	30
6. Koraszülött babák szoptatása	33
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
7. Szoptatásbarát pótlás	38
8. Ikerbabák szoptatása	41
9. Hazaértetek, mi lesz a szoptatással	44
9.1. Tejbelövellés	44
9.2. Édesanya, édesapa lettél	47
9.3. Babátok megfigyelése	48
9.4. Kisbabátok a legfontosabb!	49

10. Kezdeti szoptatási nehézségek a mamánál	50
10.1. Lapos, befelé fordult mellbimbó	50
10.2. Bimbósérülések	52
10.3. Bimbókrémek és kenőcsök	55
10.4. A mellbimbó pihentetése	56
10.5. Szoptatási szünet, lefejt tej szoptatásbarát itatóból	57
11. Módszerek melled melegítésére/hűtésére	58
12. Kezdeti szoptatási nehézségek a babánál	60
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
13. Az anyatej mennyisége	72
13.1. Elegendő a tejed	72
13.2. Csökken a tejed	73
13.3. Sok a tejed	75
13.4. Csepeg a tejed	76
14. Az anyatej fejése	78
14.1. A kézi fejés	78
14.2. Fejés mellszívóval	80
15. Az anyatej szakszerű tárolása és felolvasztása	85
16. A szoptató anyák „réme” a mellgyulladás	87
17. Barátod vagy ellenséged a bimbóvédő?	91
18. Mérjünk vagy ne mérjünk?	94
19. Mit és mennyit egyél és igyál?	97
19.1. Fogyasztása kiemelten javasolt	98
19.2. Fogyasztása mérsékelten javasolt	99
19.3. Fogyasztása nem javasolt	100
19.4. Fogyókúra és a szoptatás	101
20. Fogamzásgátlás a szoptatás alatt	102
21. Gyógyszerek és védőoltások	104
21.1. Gyógyszert szedsz, szoptathatsz?	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 legoptimálisabb 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 közöttetek.

A szoptatásban a természet csodával 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 újszülöttnak igénye van:
az anya karjainak melegére, emlőjének táplálékára,
biztonságra, amit az édesanya jelenléte nyújt.
A szoptatás mindhármat 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 kisbabádnak abban, hogy a szoptatás tartós és örömteli élmény legyen!

Csetneki Julianna
szülésznő



1. Önbizalommal, harmonikusan

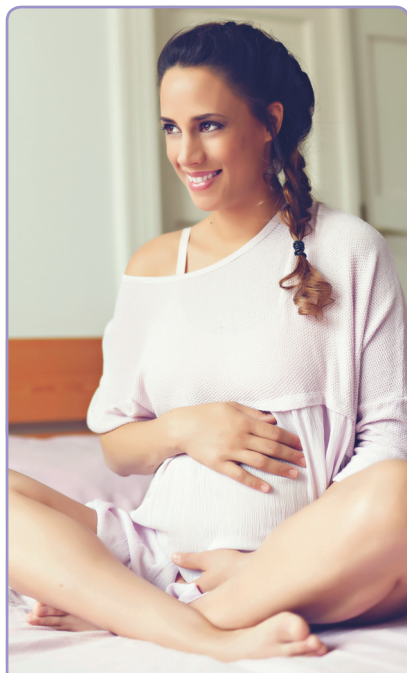
1.1. Legyél Te is harmonikus mama

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.

Szülésznőként is arra kérlek, ha bizonytalan vagy, szorongsz, bátran kérd a védőnőt, gyermekorvost, szoptatási tanácsadót, szülésznőt segítségért. 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 kérdésre 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 percet.
- 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 felejtethetetlen 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 teremtettség 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 babátnak 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 babátnak 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 dühörognak 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”, szível-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, sétálg 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 összeemosódnak. 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!

2. Szoptass tudatosan

2.1. A nő ékessége, az anyaság csodája

Áldott állapot, ezzel a szép és találó kifejezéssel jellemzi a magyar nyelv a várandós időszakot. A szoptatásra való felkészülést, ismeretszerzést és lelki ráhangolódást már a pocakos időszak első hónapjaiban jó, ha megkezded.



A mell várandósság alatti változásai

A várandósság első jelei közé tartozhat melled feszülése, duzzadása. Ez azt jelenti, hogy a megváltozott hormonhatásra a tejmirigyek fejlődésnek indulnak és felkészülnek arra, hogy újszülötted megszületése után készen álljanak a tejelválasztásra.

Emlőd lényeges növekedése, súlyának és méretének gyarapodása természetes folyamat. A növekedés folyamatos, de egyénenként eltérő mértékű. A viszonylag rövid idő alatt bekövetkező, nagymértékű változást bőröd igyekszik követni, ám nem ritka, ha terhességi csíkok is megjelennek rajta. A bimbóudvar megnő, sötétebbé válik. Ez a szülés után halványodhat, de nem tűnik el teljesen.

A női mell és az emlőbimbó mérete, alakja, formája nagyon különböző. Nincs olyan hölgy, akinek a két melle teljesen szimmetrikus, egyforma lenne. Ezeket az adottságokat a legtöbbször gond nélkül tudomásul veszik és büszkéik nőiességük külső jegyére, a mellükre.

Az emlőbimbó lehet egészen kicsi, de az átlagnál jóval nagyobb vagy lapos, illetve befelé forduló is.

JÓ, HA TUDOD! Akkor, ha a várandósság ideje alatt lapos vagy befele forduló a bimbó, az minden beavatkozás nélkül is kiemelkedhet.

Tévhit a szoptatásban: ha kicsi a melled, kevés lesz a tejed!

A mell formáját és méretét a genetikai adottságokon kívül a zsírszövet adja és a kötőszövet mennyisége és minősége határozza meg. Az anyatej mennyisége és a mellméret között nincs közvetlen összefüggés. Lehet a melled óriási, ha nincs elegendő tejtermelő mirigyed, akkor nem tudsz tartósan, kizárólagosan szoptatni. Ne aggódj, mert, ha mirigyállományod rendben van kis mellméreted ellenére is, lesz elegendő tejed a babának!

2.2. Az anyatej termelődése

Az anyatej döntően a szoptatás közben termelődik az emlődben lévő tejtermelő sejtekben, ami a tejcsatornákon keresztül a mellbimbód felszínén nyíló „kijáratokon” jut el a babához.

JÓ, HA TUDOD! A várandósság alatt termelődő hormonok hatására a tejtermelő sejtek megsokszorozódnak. A szülésig sok ezer sejtecske alakul ki, melyek fürtökben helyezkednek el a mellemben. Ezt jobban megérted, ha magad elé képzelisz egy nagy fürt szőlőt, ahol a bogyók a tejtermelő sejtek. A szőlőszemeket tartó bogyónyelek a tejcsatornák és a szőlő főszára a mellbimbód, aminek a végén ürül a tej a főcsatornákból.

Tejtermelő sejt

Itt termelődik az anyatej, úgy néz ki, mint egy szőlőszem.

Tejcsatorna

Rendszerén keresztül áramlik az anyatej. A kis csatornácskák nagyobb csatornákká egyesülnek. Úgy néznek ki, mint a szőlőszemeket tartó bogyónyél.

Bimbódvar

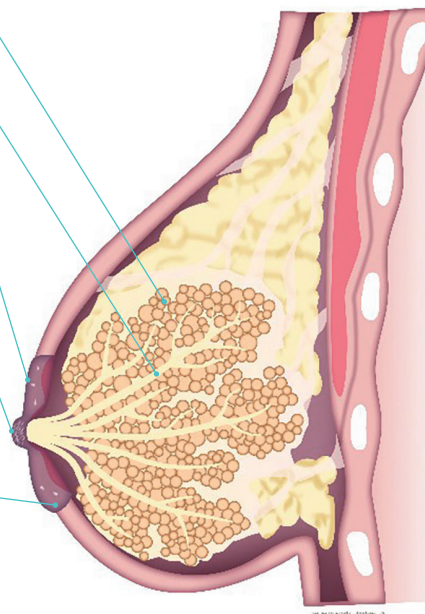
A mell sötétebb, pigmentált területe, melynek nagy részét a baba szájába veszi szopáskor.

Bimbó

Átlagosan kilenc főcsatorna nyílik a hegyén. Úgy néz ki, mint a szőlő főága, kocsánya.

Montgomery mirigyek

A bimbódvaron helyezkednek el. Zsíros váladékuk védi a mellbimbót és bimbódvart a szopás alatti mechanikai károsodástól. Megakadályozza a kórokozók megtelepedését és szaporodását.



Babád megszületése és a méhlepény távozása után, a picit a méhen belül tartó hormonszinted lecsökken, ugyanakkor a tejtermelésért felelősöké (prolaktin és oxitocin) hirtelen megemelkedik. Ezek hatására a tejtermelő sejtecskék képesek tejet termelni és a tejcsatornába juttatni. A tejtermelés alapegységei a tejtermelő sejtecskék, melyek külső felszíne számtalan hajszálérrel van kapcsolatban. A mellel a szülés utáni 3-5. napon történő „bedurrnását” vagy másként a tejbelövellést, a mellemben lévő vérbőrség, ödéma, duzzanat okozza, de akkor még nem nagy mennyiségű a tejed.

Vigyázz, kész, rajt! Indul a tejleadó reflex!

A babád szopni kezd, erre az ingerre az agyalapi mirigyedben oxitocin hormon termelődik. Ez a véráramon keresztül eljut a tejtermelő sejtecskék mentén lévő izmokhoz és összehúzza azokat. Ezáltal a tejcatornába juttatja és a bimbódon nyíló kijáratok felé irányítja az anyatejet. Ezt nevezzük let down, vagyis tejleadó reflexnek. Ennek a beindulását a szoptatás kezdetétől számítva 1-2 perc múlva bizsergésként érzed, vagy meglátod az első csepp tejeccskét.

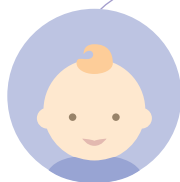
FONTOS! A tejleadó reflexed nehezebben váltódhat ki, ha kellemetlen a szoptatás, vagy fáradt, ideges, esetleg beteg vagy. Ugyanez történik szervezetedben, ha fájdalmat érzel fejés közben. Tejleadó reflex beindulása nélkül nincs tejürülés és ez bizony problémát okozhat.

JÓ, HA TUDOD! A mellbimbódon lévő „kijárat” előtt a tejcatornába egy kicsit kibővülnek, apró tartályt, üreget képeznek, ezért kis mennyiségű tejet képesek tárolni. Ez a tejmenyiség csak a szopás legelején elég a babának, amíg a tejleadó reflexszel a tejleadás elindul. Ez a tény bizonyítja, hogy nem igaz az, hogy ha gyakran szoptatsz nem lesz elegendő tejed. A gyakori szoptatás, a tej gyakori kiürítése elsődleges irányítója és fokozója a tejtermelésnek!

2.3. Az éltető anyatej

Az anyatejed a legideálisabb, újszülötteredre szabott táplálék. Minden tápanyagot megfelelő arányban, könnyen emészthető formában tartalmaz. Mennyisége csecsemőd igényei szerint változik, még a nap folyamán is. Hőmérséklete mindig megfelelő, hiszen közvetlenül, rendkívül higiénikus és gyönyörű „csomagolásból”, a melledből kapja a picid.

Az anyatej előnyei



Babának

- Ellenanyagokat tartalmaz, ezért olyan, mint egy megelőző oltás, megvédi a fertőzésektől és erősíti immunrendszerét.
- Védi az allergiás megbetegedések ellen, pl. asztma, ekcéma.
- Arcizom fejlődése és beszédkészsége jobb lesz, ritkábban szükséges fogszabályozó.
- Későbbi életkorban kevesebb az elhízott, cukorbeteg és leukémiás gyermek.
- Különleges lelki kapcsolatot jelent köztetek.
- Magabiztosabb lesz, jobban tűri a stresszt.
- IQ szintje magasabb lesz.



Mamának

- Szülés után a legjobb méhösszehúzó, vérzéscsökkentő.
- Segíti a várandósság előtti testsúly visszanyerését.
- Csökkenti a mell- és petefészekrák, a csonttrikulás és cukorbetegség kialakulását.
- Nem jelent plusz munkát és költséget.
- Sok örömet és boldogságot okoz!

2.4. A csodás anyatej tulajdonságai és összetevői

A kolosztrum vagy más néven előtej, majd az érett tej, biztosítja pici babád sikeres alkalmazkodását a sok veszéllyel letelekedő külvilági élethez és fedezi minden tápanyagigényét is.

2.4.1. Kolosztrum vagy előtej

Ragadós, sárgás színű, esetleg már a várandósság második harmadától termelődhet, majd kisbabád megszületése után még pár napig. Mennyisége fokozatosan növekszik, egy csepptől kiskanálnyi mennyiségig. Minősége is változik, így a szülés után harminc-negyven óra múlva összetétele már az érett tejhez hasonlít.

Jó, ha tudod, hogy az előtej az érett tejhez képest:

- Kevesebb laktózt (tejcukor), zsírt és vízdékony vitamint tartalmaz, viszont több benne a fehérje és zsírban oldódó vitamin (A, E, K).
- Bizonyos ásványi anyagokból is többet tartalmaz, így nátriumból és cinkből.
- Igen magas az immunglobulin és egyéb védőfaktorok szintje, ezért minden olyan kórokozóval szemben megvédi kicsidet, amivel szemben ellenanyagot termelsz. A legtöbb ellenanyagot a szülés után tartalmazza, ezért is fontos a közvetlen szülés utáni, de lehetőleg 6 órán belüli mellre helyezés.
- Kifogástalanul illik az újszülöttnél speciális igényeihez, mert a viszonylag éretlen veséje nem tud gond nélkül nagyobb mennyiségű folyadékot kiválasztani.
- A laktáz (tejcukrot bontó enzim) és egyéb emésztőenzimek termelése még éppen csak elkezdődik az 1-2 napos újszülöttnél, ezért fontos, hogy a kolosztrum emésztése könnyebb.
- Hashajtó hatása is van, ami segíti az első zöldes fekete kátrányszerű széklet ürülését, a felesleges bilirubin távozását, ezért csökkenti az élettani sárgaság kialakulását.



**kolosztrum
vagy előtej**



átmeneti tej



érett tej

FONTOS! Akkor, ha minél gyakrabban, igény szerint adod babádnak az előtejet, minden egyéb táplálék, folyadék adása felesleges!

Tévhit a szoptatásban: akkor, ha várandósan nincs előtejed, nem lesz elegendő tejed a szoptatáshoz. Nos, ebből egy szó sem igaz, mert nincsen közöttük összefüggés!

Érdekes és hasznos, ha tudod, hogy a kolosztrum sárga színét a benne lévő béta-karotintól kapja. Ez az anyag segíti, hogy kisbabád mája A vitamint tudjon előállítani.

2.4.2. Az átmeneti és az érett tej

A szülést követő 3-4. naptól átmeneti tej, majd a 10-14. napon érett tej termelődik. Az anyatejed összetétele folyamatosan változik, napszakonként is, de a két melledben sem biztosan egyforma és más a szoptatás elején, mint a végén. A különbségeket kisbabád igénye határozza meg.

Az érett tej összetevői, érvek a szoptatás mellett

Mindent tartalmaz, amire babádnak élete első 6 hónapjában, de azon túl is szüksége van.



Fehérjék

Az emlősök között a női tejnek a legkisebb a fehérjertartalma. Ez a viszonylag alacsony fehérjesszint még így is magasabb, mint amennyire az újszülöttnak szüksége van, de ahhoz elég alacsony, hogy veséjére ne rőjön túl nagy megterhelést. Az anyatej fehérjék a pici gyomrában a gyomorsav hatására finom pelyhekben kicsapódnak, ezért emésztésük sokkal könnyebb, mint a durva rögökben kicsapódó tehéntej fehérjéknek.

Zsírok

Zsírirtartalma fokozatosan emelkedik a szülést követő 15. napig, ezután viszonylag stabil marad. Egy szoptatáson belül is nagy különbség van a zsírszintben.

A szoptatás kezdetén ürülő elsőtej zsírban szegényebb, míg a végén ürülő hátsótej négy-szer gazdagabb. Ebből következik, hogy a szoptatás vége felé az elfogyasztott tej mennyisége ugyan már kevesebb, de mégis jóval több energiát ad. Ezt úgy képzelj el, mint amikor ebédelünk, akkor először a szomjoltó leveskét esszük, ez babádnál az előtej. Ezután ürül a közepes zsír és kalória tartalmú tej, ami nekünk a főzelék a husival. A végén jöhet a „nasi”, a desszert, ami a szopásnál a hátsótej. Gondold végig, hogy ha hús nélküli és zsírtalan leveskével laksz jól és nem eszel mást, akkor nem viszed be szervezetedbe a megfelelő mennyiségű fehérjét, zsírt és szénhidrátot, de utána hamar meg is éhezel. Babádat, ezért nem kell minden esetben mindkét mellből szoptatni, illetve az első mellből a szoptatás időtartamát rövidre szabni, hogy hozzá tudjon jutni a zsírdús hátsó tejhez.

Szénhidrátok

Az anyatejben a legfontosabb szénhidrát a laktóz, más néven tejcukor, amely a kolosztrumban 4%, az érett tejben már 7%-ra emelkedik.

FONTOS! Akkor, ha sok tejed van, mindig csak egy-egy melledből szoptass váltogatva. Ilyen esetben is kérd szakember segítségét.

Vitaminok

Az anyatej vitamintartalma szoros összefüggést mutat a te vitaminbevitelleddel. A zsíroldékony vitaminok közül csak a D és K vitamin pótlására lesz szüksége a babának. Ha megfelelően táplálkozol, tejed vízben oldódó vitamin tartalma elegendő lesz kicsidnek is.

Ásványi anyagok

Az anyatejben az ásványi anyagok alacsonyabb szinten vannak jelen, mint a tehéntejben vagy tápszerben, de összetételük jobban alkalmazkodik babád igényeihez és biztosított hatékonyabb felszívódásuk is.

FONTOS! Anyatejed vastartalma szinte teljesen hasznosul.

Nyomelemek

Az anyatej nyomelemei, mint pl. réz, kobalt, szelén, jód, króm, mangán nagyon fontosak. Ha keveset kap belőle babád, hiánybetegségek is felléphetnek nála. Koncentrációjuk nem túl magas, de felszívódásuk hatékony.

Immunológiai tulajdonságok

A szoptatott csecsemő ellenállóbb lesz a fertőzőes megbetegedésekkel szemben, mintha mesterségesen táplálnád! Tejed közvetlenül csecsemőd szájába és onnan emésztőcsatornájaiba kerül, ezért nagymértékben csökken a fertőzés lehetősége. Anyatejed nagy mennyiségben tartalmaz immunglobulinokat, amelyek bevonják babád bélnyálkahártyáját és így védelmet adnak neki a kórokozókkal szemben. Az anyatej hatására a bélrendszerben Lactobacillus bifidus-flóra alakul ki, amely akadályozza a kórokozók elszaporodását.

2.5. Hogyan szopik a babád?

A szopás mechanizmusa

A babád ösztönösen „tudni fogja”, hogy a szopás megkezdésekor gyors, kis erejű, a tejleadó reflexet beindító szívásokra van szüksége. Amikor megérzi az anyatej első cseppjeit, aminek te is nagyon fogsz örülni, akkor tér rá a mélyebb, erőteljesebb, lassabb ritmusú, üritő táplálkozási szopásra.

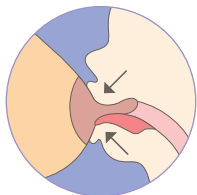
FONTOS! Helyezkedj el kényelmesen és nyugodtan, mert ezzel is segítheted a tejleadó reflex beindulását. Babád gyors, kis erejű szívásának (kb. 120/perc) hatására 1-2 percen belül eljut az inger az agyadban lévő agyalapi mirigybe, ahol az oxitocin hormon termelődik. Ez a hormon a véráramon keresztül bekerül melled szöveteibe, ahol összehúzza a tejtermelő sejtek körüli simaizmot és ezzel a tejjáratokba üríti az anyatejet.



A tejleadó reflex beindulását a baba kis erejű, gyors szívásainak megkezdését követően 1-2 perc múlva észleled bizsergő érzésként, vagy látod, hogy megjelenik az első csepp anyatej. Szopás közben legjobban úgy tudod észlelni ezt a reflexet, ha megfigyeled a baba szopásának és légvételének ritmusát.

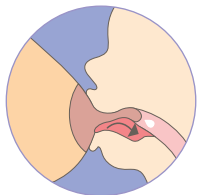
Szoptatás elején a következő ritmust figyelheted meg: szopik-szopik-szopik-nyel. Ahogy a reflex beindul, a szopási ritmus is lelassul, 40-60 lesz percenként. Ilyenkor a kicsidnek nem csak szívnia kell, de le is kell nyelnie a tejecskét és természetesen levegőt is kell vennie, amit nem tud megtenni egyszerre a nyeléssel.

A szopási folyamat



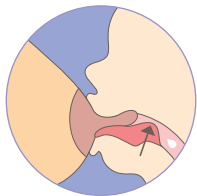
Mellre tapadás

Babád nagyra nyitott szájjal, mintha ásítana, bekapja a bimbót és a bimbóudvar egy részét. Bimbódat két-háromszorosára megnyújtja, összpreseli.



Nyelvmozgás

Nyelvecskéje segítségével a megnyújtott bimbót a szápadlásához nyomja. Nyelve hegyétől a tövéig perisztaltikus hullámmozgást végez, de nem ezzel, hanem a szájában kialakuló vákuummal üríti ki a tejet.



Nyelés

Babád nyelvének hátsó része megemelkedik és a tejet a nyelőcsővébe vezeti, lenyeli.

2.6. Hatékony szoptatási gyakorlat



Előkészületek

- Eleinte szoptass fekvő, majd ha tudsz ülve, mert így látod legjobban kisbabád száját.
- Helyezkedj el kényelmesen, hogy anélkül tudd tartani babádat, hogy elfáradnál.
- Támaszd meg magad párnákkal.
- Akkor, ha már ülve szoptatsz, ne dőlj előre, ne legyen görcsös a testtartásod! Ne lógjon a lábad a levegőbe, tegyél alá zsámolyt.
- Vedd karodba kisbabádat, fordítsd teljes testével magad felé az oldalára azért, hogy ne elfordított fejjel, bimbódba „csimpaszkodva” szopjon, hanem szemből.



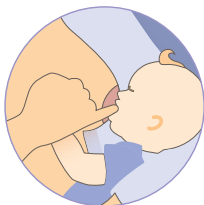
„C” fogás

- Figyeld meg, hogy fülecskéje, válla és csípője egy vonalban van-e.
- Emeld a mellbimbód magasságába, ha szükséges, ehhez is használd párnát.
- Másik kezedd fogd meg melledet „C” fogással, vagyis hüvelykujjad a bimbód fölött, a többi pedig alatta helyezkedjen el, a bimbóudvarod mögött.
- Ajkaival érintsd meg a bimbód, mintha csiklandoznád a száját, hogy nagyra nyissa. Amikor nagyra nyitotta, akkor a fejecskéjét fogva tedd a melledre úgy, hogy a bimbó és a bimbóudvar egy része is a szájában legyen.



Mellre tapadás és szopás

- Babádnak a bimbóudvar nagyobb részére is rá kell tapadnia, mert nem elég, ha csak a bimbód szopogatja.
- Akkor, ha helyesen szopik, a nyelvcskéje a bimbód alatt helyezkedik el és ajkai kissé kifelé fordulnak, fülecskéje mozog, állkapcsán látszik az erőteljes „munka”.
- Húzd közel magadhoz úgy, hogy pici álla szinte eltűnjön a melledben. Tartsd ilyen közel a szoptatás teljes ideje alatt! A kicsid az állát ne leszegve tartsa, hanem inkább a nyakacsakáját enyhén döntsd hátra úgy, hogy az álla a melledbe nyomódjon és orrocskája is hozzád érjen. Akkor, ha nagy, puha melled van, kisbabád popsiját húzd közelebb magadhoz, ne a melled tartsd el orrától!
- A szopási reflexet az váltja ki, ha a mellbimbód kisbabád szájpaddásához ér.
- Ha babád helyes technikával szopik, nem vagy kevésbé lesz fájdalmas a szoptatás!



A szopás megszüntetése

- Amikor a babád nem a fent leírtak szerint tapadt a melledre, cuppogó hangot ad ki. Ez csak a cumizás és nem a szopás jele, ezért vedd le róla!
- Csúsztasd kisujjadat a szája sarkába, hogy megszüntesd a vákuumot, mert így sérülés nélkül ki tudod buktatni a bimbód.

FONTOS! A csecsemőd, ha megfelelő testhelyzetben és mellre tapadással szopik, bimbód kevésbé lesz érzékeny vagy sebes és valószínűleg elegendő tejed is termelődik.

2.7. Szoptatási testhelyzetek

Okvetlenül változtasd a szoptatási testhelyzeteket, ha mellbimbód sérült, mert így kisbabád szája és nyelvecskéje a bimbód és bimbóudvarod különböző részeire gyakorol nyomást és nem mindig ugyanazt a részt érinti.

JÓ, HA TUDOD! Mindig melled azon területéről ürül ki jobban a tej, amerre szopás közben kisbabád álla néz. Akkor, ha melledben érzékeny, feszes területet, tejcsomót érzel, úgy tedd mellre, hogy az álla erre a területre nézzen. A mindkettőtök számára kényelmes testhelyzet is hozzájárul ahhoz, hogy babád helyes technikával szopjon.

2.7.1. Leggyakrabban ajánlott testhelyzetek



Oldalt fekve szoptatás:

- Feküdj az oldaladra, és tegyél a fejed alá egy párnát.
- Helyezd a babát oldalára fektetve magaddal szembe, a testeddel párhuzamosan, közel hozzád.
- A szája a mellbimbóddal egy magasságban legyen.
- Az alkarod legyen a baba háta mögött.
- Fogd meg a melleidet „C” fogással (lásd 2.6 fejezet). Érintsd meg ajkával a mellbimbódat és várd meg, amíg nagyra nyitja a száját, mintha ásítana és ekkor húzd melledre a babát.



„Dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugágy pozíció:

- Félig hátradőlt, kényelmes testhelyzetben szoptatsz, mert így tested teljes alátámasztást kap. Nem feszül a nyakad és a vállad, éppen úgy, mintha nyugágyban pihennél.
- Fektesd magadra babádat úgy, hogy feje a melled közelébe kerüljön. A pici hason fekszik a számára megszokott magzatpózhoz hasonlóan, nem ki-nyújtózva.
- A babát nem kell tartanod, nincs nyomás a hátán, nyakán, és neked is mindkét kezéd szabadon marad.
- Nagyon kényelmes, lehetővé teszi, hogy ellazulj!
- Nem kell megtanulnod, hogy hogyan kell szoptatni, csak hagynod kell, hogy a babád reflexei működjenek. Még félálomban is képes lesz rátálni melledre.
- Nincs szükséged segítségre, támogatásra.



Bölcsőtartás:

- Ül le kényelmesen, hátadat és karodat jól megtámasztva egy karosszékbe/fotelba. Lábadat felteheted számodra.
- Fektesd a kisbabád az öledbe, szembe magaddal. Szükség esetén tegyél párnát alá, hogy ne kelljen hajolnod, de ne feszüljön a hátad se.
- Támaszd babád fejét az alkarodra, de ne könyökhajlatodba, hanem a nyakánál, a vállánál, ne a tarkójánál. Így biztosítani tudod, hogy fejcskéje egy kicsit hátra hajoljon. A szája egy magasságban legyen a mellbimbóddal, mert így lehetőségetek lesz a szemkontaktusra is!
- Picid pocakja forduljon a hasad felé, testetek simuljon egymáshoz.
- Fogd meg a melleidet „C” fogással (lásd 2.6 fejezet). Érintsd meg ajkával a mellbimbódat és várd meg, amíg nagyra nyitja a száját, mintha ásítana és ekkor húzd melledre a babát.



Hónaljtartás:

- Fektesd kisbabádat az oldalára egy nagyobb párnára, amivel fel tudod emelni a bimbód magasságáig.
- Vedd a fejcskéjét a kezébe úgy, hogy a teste a hónod alatt legyen.
- Vigyázz, hogy lábának legyen elég helye, nehogy a szék háttámlájának feszüljön.
- A bölcsttartásnál ismertetett módszerrel folytasd a mellre helyezést!



Kereszttartás:

- A bölcsttartás és a hónaljtartás kombinációja. Ebben a pozícióban úgy tartod a csecsemődet, mint hónaljtartásban, de az ellentétes oldali melleidet kínálsd neki. Tehát, ha jobb kezeden van a feje, akkor a bal kezeden tartod a bal melleid és arra helyezed rá kisbabádat. Ezzel a módszerrel jól láthatod és irányíthatod a babád mellre tapadását!
- A bölcsttartásnál ismertetett módszerrel folytasd a mellre helyezést!



Szemben ülve egymással szoptatás:

- Ez a testhelyzet már nagyobb, sokat bukó babák szoptatásánál előnyös.
- A picit lovagló ülésben ráülteted arra a combodra, amelyik melleddből szoptatni akarsz.
- Karoddal átölve tartod úgy, hogy a felkarod megtámasztja fejcskéjét és veled teljesen szemben helyezkedik el babád arcocskája, mellkasa és hasa.
- Szájacskája mellbimbód magasságában legyen!

2.7.2. Pólya vagy szoptatópárna a szoptatási testhelyzet kialakításához



A szülés utáni időszakban előfordul, hogy az édesanya fél megfogni babáját, ezért aggódik a mellre helyezésénél is, hogy le ne ejtse, meg ne szorítsa a picit. Ilyenkor azt a legkönnyebb mondani, hogy ne aggodj, fogd meg határozottan, de ne szorítsd meg! Ez igaz, de ezzel nem segítünk, ezért, ha te úgy gondolsz, hogy fokozza a biztonságérzetedet próbálkozhatsz a pólyával is.

A hagyományos és a kókuszpólya

Merev alátámasztást biztosít babádnak.

FONTOS! Pici lábacskaiknak helyet kell biztosítani pólyázáskor. Ezt úgy tudod megtenni, hogy térdben felhúzod a pici lábcskáit és gyengéden kifelé fordítod a csípőjét. Ezekben a pólyákban a kicsit tilos hasra fordítani. Kérlek 2 hónapos kora után már ne használj ilyen pólyákat.



Mellre helyezést segítő pocaklakó pólya

A babák főleg az első szoptatások során, vagy ha nagyon éhesek és türelmetlenek, úgy próbálnak „segíteni” a mamának, hogy kis kezükkel kalimpálnak és szájacskájukkal tátozva forgatják a fejüket, keresik a cicit. Ilyenkor az anyukának több kézre lenne szüksége, hogy csillapítsa picije kézmozgásait. Ez nem lehetséges, de a pocaklakó pólyában való szoptatás megoldja ezt a problémát.

Az ilyen pólyában a baba keze a mellkasán összekarolva, a méhben lévő magzatpózhoz hasonlóan helyezkedik el. Természetesen nem leszorítva!

A pocaklakó pólyában éjszaka nyugodtabban alszik a pici. A hátán fekvő testhelyzetben tartja őt, ami segíthet hirtelen csecsemőhalál szindróma megelőzésében (lásd 12.5 fejezet).

Igen sokféle szoptatópárna van a kereskedelemben, ezért néhány fontos szempontot olvashatsz az alábbiakban, azért, hogy tudd mire figyelj vásárláskor.

Milyen a jó szoptatópárna?

- Babád kényelmesen alátámasztja.
- Számodra is helyes testtartást biztosít, csökkenti a karodra, a hátadra, a nyakadra nehezedő súlyt. Az igény szerinti, gyakori szoptatás miatt ez különösen fontos szempont.
- Nem lehet túl puha, mert abba picid szopás közben belesüpped, ezért előre fogsz hajolni, hogy ne csússzon ki melled a szájából, ami miatt fájni fog a hátad és a derekad.
- Ikerbabáknál különösen fontos a jó szoptatópárna (lásd 8. fejezet).

A karra húzható szoptatópárna olyan újdonság, ami hatékonyan támogatja a szoptatást. Használatának nagy előnye, hogy mivel az alkarodra húzod a párnát, ezért mindkét kezed felszabadul babád mellre helyezésének, tapadásának segítésére.

Egyedülálló tulajdonsága, hogy a pici szoptatás közben nem a párnához ér, hanem hozzád, tehát testkontaktusban lesztek egymással. A szoptatás sikerét segíti kettőtök testkontaktusa is.

Császármetszéses szülésnél is optimális, mert nem ér a párna a műtési sebhez. A kis méretű könnyű párnát már a szülészeten is használhatod, mert így könnyebb lesz babád mellre helyezése és tartása.



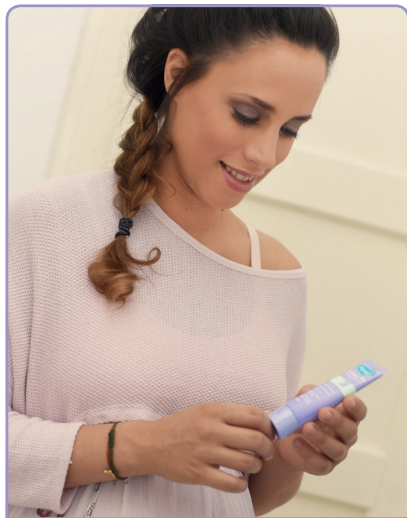
ÉRDEKESSÉGI SZOPTATÁSTÖRTÉNET

Az ókori feljegyzések arról számolnak be, hogy az anyák 3-4 éves korukig is szoptatták gyermekeiket.

Időszámításunk előtt Rómában, Babilonban és Egyiptomban honosodott meg az a gyakorlat, hogy a csecsemő idegen tejet kapjon. Az ókori Rómában jelent meg először az anyatejgyűjtő állomások elődje, ahol pénzért lehetett hozzájutni a plebejus asszonyoktól begyűjtött női tejhez.

Ősidőkben a magyar anyák maguk szoptatták gyermeküket, fizetett dajkát nem ismertek. A dajkaságot Mátyás király idejében ismerték meg, mert ezt a lehetőséget a külföldi udvaroknál látták. A „szoptatók” meglehetősen fiatal asszonyok voltak, akik fizetése 4 Ft volt egy csecsemő ellátásáért /Nádasdy levelek/.

3. Mellápolási 1x1



Életet adni, erőt és egészséget átvenni kisbabádnak csak akkor tudsz, ha saját testi és lelki egészségedet megőrzöd. Várandós időszakban a szoptatásra való felkészülés része a mellek ápolása és gondozása.

JÓ, HA TUDOD, DE NE IJEDJ MEG!

Vannak tényezők, melyek fokozzák a daganatos betegség kialakulásának esélyét, ilyen pl. zsírdús táplálkozás, az elhízás és a nagymértékű alkoholfogyasztás. Kockázatot csökkentő tényező viszont a tartós szoptatás, főleg akkor, ha több babát is szülsz.

Szülésznőként is kérlek, hogy lehetőleg vegyél részt a gyermekvállalás előtt onkológiai szűrésen, melynek része az emlők vizsgálata is.

3.1. Mellbimbó felkészítése a szoptatásra

Évtizedeken keresztül az volt a gyakorlat, hogy a mellbimbót és környékét a várandós anyák fürdés után frottír törölközővel, körkörös mozdulatokkal dörzsölve edzették. Ez a kellemetlen, durva módszer ma már nem ajánlott, mert fájdalmas és felesleges. Ugyanakkor tudományosan bizonyított, hogy abortuszt, koraszülést indíthat be!

A mellbimbó bőre idegvégződésekkel bőven ellátott terület, ezért a szoptatáskor keletkező esetleges apró sérülések is kellemetlenek lehetnek. Ennek megelőzésére javaslok bimbód bőrének puhítását, hidratálását, már akár a várandósság félidejétől kezdve. Különösen fontos lehet, ha bimbód bőre száraz, érzékeny. Szopás közben a baba nyelve úgy „dolgozik” a bimbón, mint egy finom smirgli.

Ez az első alkalmakkor kellemetlen lehet. Főleg, ha mindez párosul száraz, sérülékeny bőrrel és nem megfelelő mellre helyezéssel, mert ilyenkor gyorsabban alakul ki bimbósérülés.

Ezt úgy képzeld el, mint amikor egy locsolótömlő elkezd száradni, repedezni, ilyen esetben hamarosan mehetsz újat vásárolni, mert mindenhonnan spriccelni fog belőle a víz. Sajnos sérülésmentes, új mellbimbót nem adnak semmilyen boltban, ezért, ha lehet inkább előzd meg a probléma kialakulását!

Megfogadásra ajánlom, a várandósság ideje alatt a bimbósérülés és fájdalom megelőzésére:

- Akkor, ha száraznak érzed a bimbód és bimbóudvarod bőrét, ne késlekedj!

Kend be egyszer-egyszer, ha szükséges, speciális, természetes alapanyagú, 100% tiszta HPA lanolinnal.

- Amikor közeledik babád megszületésének ideje, zuhanyzás után akár naponta használj erre a felületre bimbókrémet. A bekenést követően „pucérkodj” egy kis ideig, majd tegyél melltartóbetétet a melltartódba, mert így a krém a bőrödön marad és nem a ruhára kenődik. Már 1-2 alkalom után tapasztalod, hogy bimbód hidratált, nyúlékony lesz, ami miatt szoptatáskor kevésbé lesz sérülékeny.
- A bimbókrém íztelen, szagtalan és steril legyen, hogy ne zavarja meg későbbiekben kisbabádat se. Ne tartalmazzon adalékanyagot, tartósítószer! Színtelen legyen, hogy téged se zavarjon. Már a várandósság alatt is gondold arra, hogy olyat használj, melyet nem kell szoptatás előtt eltávolítanod, mert ezzel több sérülést okozol a bimbódon, mintha nem kennéd be semmivel! A kenőcsök beleszáradnak a bimbó mélyedéseibe és táptalajt nyújtanak a kórokozók elszaporodásához is. Vásárláskor minden esetben győződj meg róla, hogy a bimbókrém dobozára rá legyen írva egyértelműen az az információ, hogy szoptatás előtt sem kell lemosni! Amire nincs ráírva, annál számíthatsz arra, hogy majd le kell mosnod, mert babádnak nem megfelelő.
- Ne mosd melled szappannal, tusfürdővel, de főleg fertőtlenítőszerrel, mert mind-egyik szárítja a bőrt. Válassz hidratáló és természetes összetevőjű tusfürdőt! Ne aggódj, a nyakadból a melledre folyó tusfürdő víz nem okoz problémát.

- Zuhanyzás után, ha szükségesnek érzed, bekenheted pocakod és csípődön kívül a melled is testápolóval, stria krémmel vagy bőrápoló olajjal.
- Az olajoknak alapvetően két típusa van, az ásványi eredetűek pl. paraffin olaj és a növényi eredetűek, mint pl. napraforgó-, jojoba- és búzacsíra olaj. Lehetőleg növényi eredetű olajat használj, mert az nem tömíti el bőröd pórusait. A legjobb termékek shea vajban/shea olajban, A-, E-, és F vitaminban gazdagok, ezért jól hidratálnak. Választhatsz a babakozmetikumok közül is pl. babamasszázs olajat, ami megfelel a fenti feltételeknek is. Ezt babád megszületése után, melled és kicsid masszírozásához egyaránt használhatod.
- Melled nagymértékű növekedésének kedvezőtlen hatásait ellensúlyozhatod, a megfelelő melltartó viselésével.



JÓ, HA TUDOD! Olyan terméket válassz, ami nem tartalmaz illatanyagot, mesterséges színezéket, parabént és bőrgyógyászilag is bevizsgálták, engedélyezték kismamáknak a használatát.

3.2. Milyen a jó melltartó?

Vásárláskor ne csak a szép formára gondolj, hanem a helyes méretre is. Akkor, ha a várandós időszak végén használt melltartód 85B kosaras méretű, akkor a szoptatás kezdetekor, főleg a tejbelövellés idején, legalább egy mérettel és egy kosármérettel nagyobbra, tehát 90C-re lesz szükséged. Gondolj arra is, hogy el kell benne férnie a melltartóbetétnek is!

A jó melltartó:

- Követi melled természetes egyéni formáját, nem szorít, nem nyom. Nincs benne merevítő, ami megnyomhatja mirigyes melledet.
- Lehetőség szerint puha pamut az anyaga, hogy kímélje nagyon érzékeny bimbód. Rugalmasnak is kell lennie, mert úgy kell megtámasztani melledet, hogy közbe ne szorítsa össze a mirigyállományát.

A várandósság utolsó hónapjaiban szívároghat az előtej, ebben az esetben higiénés okokból használd melltartóbetétet!

3.3. Milyen a jó melltartóbetét?

Az előtej mennyisége a várandósság alatt még minimális, de már néhány csepp megjelenhet. Ez a tej megszárad, amitől a melltartó megkeményedik, ami dörzsölni fogja a bimbód. Emiatt és higiénés okokból is, mivel valószínűleg nem tudod naponta többször lecserélni a melltartódat előnyös, ha melltartóbetétet használsz.



A jó melltartóbetét:

- Biztosítja, hogy melled teljesen száraz maradjon. Az előtej, majd az anyatej beszívódik a melltartóbetét „magjában” lévő nedvszívó anyagba és azt ott is tartja.
- Vékony, diszkrét, jól illeszkedő, nagyon puha. A bőrróddal érintkező felülete 100%-ban természetes anyagú, légáteresztő tulajdonságú, hogy bimbód folyamatos levegőzését biztosítsa.
- Biztonságosan fel tudod rögzíteni két ragasztócsíkkal a melltartódba, alul és felül is, mert így nem csúszik el. Ez különösen éjszaka fontos mert, ha az oldaladon fekszel és csak felül van rögzítve a betét, akkor az elcsúszik.



Kaphatók egyszer használatosak és moshatók. Érdeklődj kismamataársaiddtól, hogy melyik melltartóbetétet tartják a legmegfelelőbbnek, mi vált be nekik. Az egyszer használatos és a mosható betétet kombinálhatod is. A moshatók közül van olyan, amelyik néhány használat után elveszíti azt a tulajdonságát, hogy bimbódat szárazon tartsa és az ne a tejtől nedves betétben ázzon.

A jó mosható melltartóbetét:

- A melleddel érintkező felülete puha, selymes, bőrbarát anyagú.
- Nem dörzsölhet és a tejet be kell vezetnie a melltartóbetét belsejébe.
- Középső nedvszívó rétege akkor a leghatékonyabb, ha növényi rostokat tartalmaz pl. bambuszt. Ez felszívja és magában tartja a tejet.
- Ruhád felőli rétegének vízzárónak kell lennie, mert nem ázhat át a ruhád.
- Átlélegzőnek kell lennie. Fontos, hogy bimbód és bimbóudvarod levegőzzön és ne „dunsztolódjon” a nem megfelelő minőségű betét alatt.
- A melltartóra rá kell tapadjon, mert éjszaka biztos elcsúszik és reggelre a hálóruhád, de még az ágyneműd is tejes lehet.
- A mosható melltartóbetétet akkor tudod a melltartóba fixálni, ha speciális anyagból készült ez a felület.
- A legjobb mosható betétek formatervezettek, ami miatt jól felfeksznek a melledre. A betét szélén speciális anyagú körbefutó szegélyük van, ami biztosítja, hogy a betét fixen maradjon.

Mosási tanácsok (lásd 13.4 fejezet).



Figyelj a higiéniés szabályok betartására, mindig alaposan mosd meg a kezed mielőtt a melledhez nyúlsz.

A várandósság és a szoptatás a szervezetedet igénybe vevő és nem mindig könnyű feladat, ugyanakkor olyan boldogsággal teli, amit eddig még soha sem tapasztaltál. Az öröm csak akkor lesz teljes, ha a család alappillére, összefogója az édesanya egészséges. Ezért tegyél meg mindent saját egészséged megőrzésének érdekében is!

4. Szoptatás a szülészetben

4.1. Élmények a szülőágyon, az első együtt töltött „aranyóra”

„A nagy találkozás” a babád megszületése után megkönnyebbülést, örömet jelent neked, párodnak és az egész családnak.



Kíváncsian, izgalommal kérdezitek, hogy egészséges-e? Meg van-e mindene? A több órás közös fáradozás és küzdelem feszültségét pillanatokon belül feloldja, ha az újszülöttest felsír és testedre fektetik. A bőrfelületek első közvetlen érintkezése felejthetetlen élményt nyújt. Kicsid itt újra biztonságot talál, hallja szívverését megszokott hangját. A gyengéd anyai és apai simogatás, érintés, mindhármatoknak boldogságot, megnyugvást hoz.

Babád közvetlen szülés után, ha lehetősége van rá, ösztönösen keresi melled és azonnal szopni akar. Pigid szopóreflexe már a méhen belül kifejlődött, ezért megszületése után, nagy igyekezettel, örömmel szopik. Néhány csepp előtej is kielégíti őt, ami rendkívül tápláló és hasznos. Közel egy órán keresztül tart ez az éber érdeklődés, szopási kedv.

Ezután babád mély álomba merül, hogy kipihenje a „hosszú út” fáradalmait. Ne aggódj, jól betakargat a szülésznő titeket egy közös takaróval, így nem fázik meg a kisbabád.

FONTOS! Jó, ha minél korábban, a babád igényeinek is megfelelően sikerül az első szoptatás. Akkor, ha ezen kívül minél gyakoribb lesz a mellre helyezése, annál egyenletesebben, gyorsabban indul meg az anyatejed termelődése és nem lesz olyan feszes a melled a tejbelövellés idején. Az sem elhanyagolható szempont, hogy babád kevesebb súlyt veszít és nagyobb valószínűséggel kerül el az élet-tani sárgaságot.

Érdekes és hasznos! Kérd meg a szülésznőt, hogy babád tenyeréről ne itassa le a magzatvizet, mert annak illata megegyezik a mellbimbódon lévő Montgomery mirigyek váladékával. Ahogy a picid milliméterről-milliméterre kúszik a melled felé, a kis tenyerét maga előtt tartja, mint egy „radart” és ez irányítja az ismerős szagú melled felé.

A szülőágyon leggyakrabban az oldalfekvés, vagy a szülőágy fejrészének megemelésével, a „dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugági pozíciót tudod megvalósítani. Ilyenkor puha a melled, a babád könnyebben be tudja kapni.

Kérd, hogy szülés után minél hamarabb, de lehetőleg 1-2 órán belül megszoptathasd a picit! Ez az időszak rendkívül fontos a babádnak és meghatározó a veled való későbbi kapcsolatára nézve is.

Használd ki, ha csak lehet ezeket a csodás „aranyórákat”, de ne keseredj el, ha valami miatt csak később kapod meg kisbabádat, mert akkor sincs elveszve semmi!

A korai mellre helyezés jelentősége:

- A közvetlen szülés utáni mellre helyezés segíti a méhlepény gyors megszületését és csökkenti a vérzésed is.
- Vizsgálatok igazolják, ha minél előbb biztosítják, hogy az újszülöttered szopjon, annál eredményesebb lesz a szoptatás.
- Újszülötteredre nézve is jó hatással van, mert tápcsatornájában perisztaltikus mozgásokat vált ki, ami elősegíti a meconium (az első magzati széklet) ürülését.
- A képződött nyák a belek irányába sodródik, ezért sokkal kevésbé valószínű, hogy kisbabád hányni fog.
- A veled való kapcsolat higiéniés szempontból is előnyös, mert a te baktériumflóráddal ismerkedik meg kisbabád, amellyel otthon is találkozni fog. Ez nem betegíti meg, mert az anyatejjel az ellenanyagokat is megkapja (lásd 2.3 fejezet).
- A még puha melledet könnyebben bekapja a baba és azzal gyakorolja a szopási technikát.



4.2. Első közös napok a szülészetén kisbabáddal

A szülőszobáról a kétórás megfigyelési időszak letelte után kérd, hogy rooming-in rendszerű, vagyis újszülötteddel közös elhelyezésű szobába kerüljete. Ez biztosítja, hogy mielőbb megismerjétek egymást. Megtanulod felismerni kisbabád jelzéseit, hogy már a korai éhségjeleire is megszojathasd őt. Az éjjel-nappali együttlét segíti a kötődés kialakulását köztetek, még akkor is, ha nem zökkenőmentes eleinte a szoptatás.

Babád szopása akkor lesz a legsikeresebb, ha éber, de nyugodt állapotban van a mellre helyezéshez és nem amikor már túl túl éhes és sír. Ilyenkor szoptatás előtt próbáld megnyugtani, mert a sírással sok energiát veszít, amit a szopizásra fordíthatna.



Jó, ha tudod és felismered a korai éhségjeleket:

- Fejecskéjét forgatja, előre-hátra mozgatja, keresi a cicit.
- Cuppog, tátog, nyújtogatja a nyelvecskéjét, nyalogatja az ajkát, szopó mozgásokat végez.
- Kezét a szájához viszi, szopja ujjacskáit, vagy az öklét tolja a szájába.
- Lágy gügyögő hangokat hallat, de sóhajtozhat is.
- Gyors szemmozgásokat látsz babád csukott szemhéjai mögött.
- Nyugtalanná válik.

Reagálj kisbabád korai éhségjeleire, mert ilyenkor már készen áll a szopásra. Akkor, ha elmulasztod, visszaalszik és így elmaradhat egy jó kis etetés.

Születésével, a méhedben megszokott egységetek megszakad, ami a legnagyobb stresszforrás neki. A pici egészséges fejlődéséhez hozzátartozik, hogy gyakran vedd karodba, öleld magadhoz, de ezt az apuka is megteheti! A szopás nemcsak jóllakatja, hanem megnyugtatja, ellazítja és örömforrás is kisbabádnak. Ezért nem csak akkor szeret szopni, amikor éhes, hanem akkor is, ha a mama testének közelségére, melegségére vágyik, mert ott tud megnyugodni, elaludni. Éppen ezért újszülötten nem egyenlő időközönként jelzi, hogy szopni szeretne vagy csak egy kis kényeztetésre vágyik. Reggel és a délelőtti órákban általában többet alszik, nyugodtabb. Délutánra, főleg estefelé nyugósebb, sírósebb lehet és folyton szopni akar. Nem okvetlenül hasfájásról van szó, hanem elfárad és emiatt kéredzkedik a melledre. Gyermeked igényeihez való alkalmazkodás fárasztó lehet, de alapvető jelentősége van a jó szülő-gyermek kapcsolat kialakulásában!

4.2.1. Milyen gyakran szoptass a szülészeten?



A szoptatás rendszeressége, ideje elsősorban kisbabádtól függ. Az anyatej gyorsan, könnyen emészthető, ezért a legkiválóbb „bababarát” táplálék. Az első napokban néhány cseppnyi, majd kiskanálnyi kolosztrum van a melledben, de nincs is szüksége picikédnek másra (lásd 2.4.1 fejezet).

A babák különböző szopási igényekkel születnek, van közülük, aki gyakran és hosszan, de lehet, hogy rövid ideig szeret szopni. Az is előfordul, ritkábban jelzi, hogy szopizna vagy akár szünet nélkül is mellen lenne.

FONTOS! Nincsenek mindenkire egyformán érvényes szabályok a szoptatás gyakoriságát és hosszát illetően sem. Lényeges, hogy kialakuljon köztetek az összhang! Ennek érdekében babád minél többször szopjon és lehetőleg a 3. naptól már ne fogjjon, hanem kezdjen gyarapodni a súlya.

Követésre érdemes modell, melyet javaslok:

- Az egészséges kisbabák 8-12 alkalommal szopiznak naponta, de néha többször is.
- Az éjszakai szoptatás is nagyon fontos, mert akkor több tejtermelést serkentő hormon termelődik. Amikor az éjszakai szopást kihagyjátok, a melled fájdalmasan túltelítődhet.
- Nappal, ha eltelt 3 óra és még mindig alszik a babád, próbáld felébreszteni.
- Éjszaka nem gond, ha 4 óra, esetleg egy kicsit több idő eltelik az etetések között, mert neked is kell a pihenés! Ennél hosszabb idő viszont ne legyen a két szoptatás között, ezért próbáld meg gyengéd érintéssel és biztató szavakkal ébreszteni!

A felébresztés bevált módszere a tisztába tétel, mert a nedves törülközős tisztogatást különösen nem szeretik és arra általában felébrednek. Megpróbálhatod gyengéden masszírozni a kezét és a talpát, de ha ez sem jár eredménnyel, vetkőztess le pelenkára és tedd őt meztelen mellkasodra. Hajának huzigálása, orrának befogása, akkor se történjen, ha bárát, vagy családtag ajánlja. Ne okozz fájdalmat a babádnak és ezt ne engedd másnak se!

FONTOS! Az első napokban minden szoptatásnál, mindkét mellel kínáld oda kisbabádnak, mert így elegendő inger éri és több tejed termelődik. A tejmennyiség döntő része a szoptatások idején termelődik. Akkor, ha hosszabb idő marad ki két szoptatás között, mellel kellemetlenül feszes lesz, de nem a sok tejtől, hanem a szövetek közötti vizenyőtől és a vérbőségtől. Ezt a feszülő érzést, gyakori, mindkét mellből való szoptatással megelőzheted, de legalább csökkentheted!

A babagyomor mérete

Az első napokban azért nincs szüksége a babának a kis mennyiségű kolosztrum néhány cseppjén kívül másra, mert a gyomra még nagyon kicsi. Az 1-2. napon olyan méretű, mint egy kisebb cseresznye, na ne a germersdorfi gondolj, hanem mint egy kis üveggolyó.



Ezt a pici méretű gyomrot megtölti a néhány csepp előtej, aminek a mennyiségét nem jelzi még a kórházi babamérleg sem. 3-5. napos korra dió vagy fűrjtojás méretűre nő a csecsemőgyomor befogadóképessége. A 10. nap körül már ping-pong labdához hasonló nagyságú lesz. Ahogy tejed mennyisége nő, úgy alkalmazkodik kicsid gyomra is ehhez.

FONTOS! Az igény szerinti szoptatáson kívül, nincs szüksége kisbabádnak más enni és innivalóra. Nem igényel vizet, különösen cukrosat nem, de tápszert sem. Természetesen előfordulhat, hogy a gyermekorvos átmenetileg pótlás adását javasolja. Ilyen esetben se aggódj, mert még nincs veszve a tartós szoptatás lehetősége!

Babád gyomrának mérete



4.2.2. Tejbelövellés

A szülésed utáni 3–4. napon melled tejtermelő „üzemmódba” kapcsol. Végre aludtál pár órát és arra ébredsz, hogy melleid megduzzadtak, óriásira nőttek, gyönyörűek, de még ha csak ránéznek, az is fáj.



A tejbelövelléskor az emlőd feszebb és esetleg elkezd belőle csepegni a tej. Ilyenkor a kolosztrumot, vagyis az előtejet felváltja az átmeneti tej termelődése, aminek színe világosabb sárga.

A tejbelövellés kicsit eltolódhat első babánál, főleg, ha elhúzódó szülésed volt, vagy kicsit több vért vesztettél, illetve császármetszéssel szültél. Leggyakrabban az késlelteti és teszi intenzívebbé a tejbelövellést, ha későn és nem rendszeresen tudod mellre tenni kicsikédet!

FONTOS! Melled jelentős térfogatváltozása nem azt jelenti, hogy most „tejcsárda” nyit és zúdulni fog a nagy mennyiségű anyatej.

A túltelítődést a vér és folyadék nagyobb mennyisége okozza, de elkezdődik a tejtermelődés is. Előfordulhat, hogy átmenetileg hőemelkedésed lesz és fájdalmat érzel. Ilyenkor is a gyakori, igény szerinti szoptatás a leghatékonyabb módszer, ami enyhíti a kellemetlen tüneteket.

Abban az esetben, ha olyan feszessé válik a bimbőudvarod és környéke, hogy bimbód szinte elsimul és babád nem tudja bekapni, rövid idejű fejésre lesz szükséged. Kézzel vagy kíméletes, hatékony mellszívóval addig fejj, amíg fel nem puhítod ezt a területet, hogy kisbabád mellre tudjon tapadni. Arról, hogy milyen a jó mellszívó, bővebben olvashatsz a 14.2 fejezetben.

JÓ, HA TUDOD! Amikor már jelentősebb mennyiségű, kb. 30–40 ml tejed termelődik, akkor a szoptatások elején a hígabb, szomjoltó elsőtej ürül. Ahogy fogy melledből a tej, úgy kezd el termelődni a zsírdúsabb, hizlalóbb hátsótej (lásd 2.4.2 fejezet). Újszülötteknek lehet, hogy 20 percre, vagy több időre is szüksége van ahhoz, hogy a hátsótejhez is hozzájusson.

Az első napokban a legtöbb újszülött veszít a súlyából. A 7% alatti súlyvesztést élettaninak tekintjük. Ha ezt eléri, már át kell gondolnod, nincs-e valami baj a szopási technikával, jól működik-e az igény szerinti szoptatás. Bátran kérd ebben szakember segítségét is!

Babád szopása hatékony, ha az alábbiakat tapasztalod

Újszülöttnél:

- Mély, lassú szopások, szünetekkel.
- Láthatod vagy hallhatod a pici nyelését is.
- Szája körül tejecske van.
- Fokozatosan ellazul a kicsi keze és karja.
- Magától elengedi a melled.
- A 3. naptól, naponta legalább 3 széklete van, ami a 4. nap után zöldes vagy aranyásrga anyatejes.
- A 3. nap után nem csökken a súlya.
- Az 5. nap után gyarapodásnak indul.

Magadnál:

- Melled a szoptatás alatt fokozatosan felpuhul.
- A másik melledből csepeg a tej.
- A tejleadó reflex jeleit észleled. Ami azt jelenti, hogy kiemelkedik a bimbód, robbanásszerű bizsergő érzéssel beindul a tejürülés, először cseppekben, majd folyik, spriccel.



Ne feledd! A kórházban, ha bármilyen nehézséged merül fel kisbabád szoptatásával kapcsolatban, ne késlekedj, kérj segítséget az ápolóktól, védőnőtől, szoptatási szakértőtől. Rengeteg munkájuk mellett nem biztos, hogy észreveszik, hogy nehezebben boldogulsz. Kérj tőlük tanácsot, ha bármiben bizonytalan vagy! A tejbelövellés gyakran a kórházból történő hazaérkezések után, otthonotokban történik meg, mivel csak néhány napot töltötök bent. Arról, hogy milyen módon enyhítheted a tejbelövellés kellemetlenségeit, bővebben olvashatsz a 9.1 fejezetben.

ÉRDEKESSÉG! SZOPTATÁSTÖRTÉNET

Az 1300-as évek művészeti alkotásaiban tűnik fel a speciális ruhamegoldás a „szoptatós slicc”, amelyen át az anyamell könnyen hozzáférhetővé válik. Ez a slicc érthető módon nem a nyakkivágásánál van, hanem feljebb a melleknél és gombolással vagy zsinórozással zárható.

A mai kor édesanyjainak a fejéshez is rendelkezésre áll hasonló ruhadarab, amivel nem csak kényelmesebbé, de díszkrétebbé is tehetik a fejést. Használatával, ha a mamáknak a szoptatási időszak alatt vissza kell menni dolgozni, munkahelyükön is tudnak fejni és fent tudják tartani a kizárólagos anyatejes táplálást!



5. Császármetszés után is szoptass sikeresen

Mit gondolsz vajon Julius Caesar császármetszéssel született? Ez valószínűtlen, hiszen az ókori Róma szülészeti és bábái ugyan ismerték a módszert, de csak haldokló anyáknál alkalmazták. Caesarnak ugyanakkor komoly érdeme van abban, hogy törvénybe foglaltatta azt a kötelezettséget, hogy a haldokló vagy halott anyából ki kell metszeni a magzatot. A császármetszés kifejezés nem tőle származik, hanem a caedere „vágó metszést” jelentő latin szóból.



Hazánkban, napjainkban tízből négy újszülött császármetszéssel születik. A kórházakban és klinikákon a szülészorvosok nagyon biztonságosan, gyorsan, rutinosan elvégzik a műtétet. Az aneszteziológus orvosok áldásos tevékenységének köszönhetően a fájdalomcsillapítás miatti szövődmények nagyon-nagyon ritkán fordulhatnak elő. Félned tehát nem kell akkor sem, ha császármetszéssel szülsz!

FONTOS! Kérlek, olvasd el az egész kiadványt, ne csak ezt a fejezetet.

Ebben csak speciális, a műtétes szülés miatt, szoptatási tudnivalókat találod.

Önbizalommal harmonikusan

Császármetszéssel születés után a kismamák gyakran úgy érzik, hogy kimaradtak a szülés élményéből. Ez ma már nincs így, mert a váratlan, sürgős műtétek kivételével gerinc közeli érzéstelenítéssel történik a beavatkozás, ami miatt nincs fájdalom, pedig ébren vagy. Babád megszületése után azonnal halod a hangját, sírását és meg is mutatja neked, sőt valószínűleg pusztit is adhatsz gyönyörű arcára.

A várandósgondozás során tájékozódj arról, hogy azon a szülészeten, ahol világra hozod kisbabádat, van-e lehetőség arra, hogy már a műtőasztalon megtörténjen az első bőrkontaktus piciddel, illetve próbálkozhatok-e a szoptatással. Abban az esetben, ha lehet, igényeld ezt a csodás lehetőséget. A műtőben a hőfok alacsonyabb, 20°C körüli, ezért a babára figyelő szakembernek, melegített takaróval kell betakarni titeket. Akkor, ha nincs mód arra, hogy te kapd meg a babát, kérd, hogy apukájának adják oda. Ő fektethesse meztelen mellkasára, legyen „szőrkontaktusban” vele, természetesen közös takaró alatt. Ismeri az ő hangját is, ezért meg fog nyugodni nála is. Ne aggódj, rengeteg alkalmad lesz még picikéddel a szoptatások során az intim együttlétre!

Altatásban végzett császármetszés után tudati állapotod határozza meg, hogy mikor láthatod és kaphatod meg kisbabádat. A műtét nagyon gyorsan, kb. fél óra alatt lezajlik. Ezalatt minimális mennyiségű altatót kapsz, ami hamar kiürül.

Babád szopási készségét a műtét alatt kapott gyógyszerek csak átmenetileg, minimálisan befolyásolhatják.

Ha még nem tudsz felkelni, akkor is kérd, hogy adják oda a picit és segítsenek a kezdeti mellre helyezésekben. Ez csökkenteni fogja az esetleges negatív élményeidet és érzelmeidet. Hátadon fekvé, ugyanúgy mintha a szülőágyon feküdnél, megszoptathatod a kicsit. Az első pár órában ürülő 1-2 csepp előtejbe átjutó minimális mennyiségű altató még biztosan nem okoz problémát neki. A későbbiekben, amíg nehezebben mozogsz a kórteremben, az ágyad fej-részét emeltesd meg vagy tegyél több párnát a hátad mögé és a „dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugágy pozícióval próbálkozz (lásd 2.7 fejezet), mert az nem megerhelő egyikőtöknek sem. Amíg nem tudsz biztonságosan mozogni és a babádat tartani, addig ő az újszülött osztályon pihenhet az ápolók megfigyelése mellett.



Kérj segítséget, de ne csüggedj, ha:

- Műtét után kissé eltolódik az ismerkedés babáddal és nem lehetsz azonnal egy szobában vele.
- Tejed nem a 2-3. napon, hanem később a 4-5.-en lövell be.
- Fájdalmad van, nehezen tudsz mozogni és kényelmesen elhelyezkedni a műtégi seb miatt.
- Babád aluszékony, nem szopik hatékonyan. Sajnos a mamától külön elhelyezett újszülöt-tel megtörténhet, hogy nem mindig indokoltan megítatják cumisüvegből vízzel. Ilyenkor a folyadék eltelti a kicsi gyomrát, ezért csak később lesz igénye a szopásra.

Szülésznőként is kérlek, hogy ha tudod fogadd meg:

- Nyugodj meg, azért mert császármetszéssel szültél, ugyanolyan jó édesanya leszel, mint ha természetes módon hoztad volna világra gyermekedet.
- Mielőbb kérd, hogy fektessék meztelen mellkasodra babádat, hogy zavartalan bőrkontaktusban legyenek legalább egy órát.
- Akkor, ha a melledhez ér a pici szájacskája és kész rá, szopiztasd meg.

Kérj mielőbb a babával közös szobában elhelyezést, hogy mindig mellre tudd tenni és lehetőleg ne legyen pótlásra szüksége.

Amikor késik az első mellre helyezés, akkor a műtét után 6 órával, ha már meg tudod tenni, fejj 2-3 óránként kb. 10-10 percet mindkét melledből, hogy segítsd a tej megindulását!

FONTOS! Kérd, hogy a lefejt előtejed minden cseppjét mielőbb itassák meg babáddal, lehetőleg szoptatásbarát itatóból. Erre legkiválóbb a SpillySpoon gyógyszeradagoló kanál és a puha szilikon kanál, mert így egy csepp sem vész kárba.

- Ne aggódj, ne erőltesd a szoptatást, mert mindkettőtöknek jót tesz egy kis összebújás is!
- Későbbiekben se csak a szoptatáskor fektesd a kicsit a mellkasodra, vagy tartsd a karodban, mert az is előnyös, ha érzi az illatod, bőrödnek melegét és hallja a hangodat.
- A szoptatási testhelyzetek közül, amikor már fel tudsz kelni, választhatod az ülve szoptatást, mégpedig a hónaljtartást (lásd 2.7. fejezet), mert így nem nehezedik a baba súlya érzékeny pocakodra. Próbáld ki te is ezzel a testhelyzettel!
- Szoptass igény szerint, nyugodtan és büszkén, mert minden esélyed megvan a sikeres, tartós szoptatásra.



ÉRDEKES ÉS FONTOS! Tudományosan bizonyított, hogy az agyalapi mirigyben termelődő, csodás oxitocin hormon a méhedre és melledre gyakorolt hatásán túl, a viselkedésedet is szabályozza. Csökkenti a féltelmed, a szorongásod, növeli az önbizalmad, segíti sebed gyógyulását. A babáddal való bőrkontaktus és a szoptatás emeli a szervezetben termelődő oxitocin szintjét, ami miatt melegebb lesz melled bőrének hőmérséklete, ezért „élő inkubátora” leszel neki. A hormon hatására tejed hamarabb beindul és könnyebben találod meg az összhangot újszülötteddel és gyorsabban alakul ki a kötődés közöttek. Az anyai szeretet megnyilvánulásai miatt, mint az érintés, simogatás, picid kevesebbet fog sírni és gyorsabban alkalmazkodik a külvilági élethez.

ÉRDEKESÉG! SZOPTATÁSTÖRTÉNET

A középkor asszonyainak a várandós és gyermekágyas Mária után a „Szoptató Madonna” volt a példaképe. A baba feladata volt a szoptatás segítése, illetve a jó dajka kiválasztása. A szoptatás az anya és gyermeke legbensőségebb kapcsolata.

Az anyatej az élet forrása vallási és földi értelemben egyaránt. Mária tejének gyógyhatásában már a XI. században is hittek. Pestisjárványok idején „ereklyeorvosságként” tisztelték.

A dajkaságot, mint foglalkozást az indította el, hogy az emberek felismerték az anyatej pótolhatatlanságát. Dajkát először a királyi családoknál alkalmaztak. Egyéb módos családok csak akkor, ha „kimaradt az emlők áldásbősége”.

A koraszülés általában úgy éri a várandós anyát és családját, mint derült égből vilámcsapás, mert a szülésre és az újszülött fogadására még nem tudtak lelkileg sem felkészülni. Akkor, ha veled is ez történik, ne csüggedj, mert ennek ellenére is sikeres lehet a szoptatásod. Tudnod kell, hogy a koraszülött baba szoptatásához nagy türelem, sok idő és önbizalom szükséges. Hinned kell abban, képes vagy arra, hogy a legkiválóbb minőségű táplálékot, ami egyben „gyógyszer” is pici babádnak, az anyatejet biztosítani tudod! A pici élete és egészsége gyakran veszélyben van, ezért a családoknak és a barátainak lelkileg is támogatni, segíteni kell benneteket. Picitoknak nagy szüksége van rátok! Menjetek be minél gyakrabban hozzá a koraszülött osztályra. Az inkubátorban lévő babának is szüksége van a mama, a papa megnyugtató szavaira, közelségére, simogatására. Ez segíti őt a gyorsabb fejlődésben és az „éretlenségéből” eredő bajok legyőzésében. Vigyetek be hanganyagot, amin meséltek neki, beszéltek hozzá. Ezt abban az időszakban, amikor nem tudtok mellette lenni, az ápolók lejátszák a babátoknak.

Különböző nehézségei lehetnek a koraszülött kisbabának a méhen kívüli élethez való alkalmazkodásban.

A bőr-bőr kontaktus még fontosabb neki, mint az időse született újszülötteknek. A „kenguru módszer” alkalmazásán keresztül elindulhatsz a szoptatáshoz vezető rögzös úton.

FONTOS! Kérlek, olvasd el az egész kiadványt, ne csak ezt a fejezetet, mert ebben csak speciális, a koraszülöttek szoptatására vonatkozó ismereteket találsz!



6.1. A „koraszülött tej” és a szoptatást befolyásoló tényezők

Koraszülött baba esetén kiemelten fontos az anyatejes táplálás. A szoptatás mellett szól az a „csoda” is, hogy a koraszülő édesanya teje nem olyan összetételű, mint ha a baba időse született volna. Ez az anyatej teljes mértékben megfelel a pici baba igényeinek. Több, a növekedéshez szükséges fehérjét, káliumot, nátriumot és immunerősítő anyagot tartalmaz, zsírsavai pedig a szem retinájának fejlődését is elősegítik. Fehérjetartalma csökkenti a picinél a stresszt. Alacsonyabb a tejcukor szintje, a benne lévő zsírok összetétele optimális és tökéletesen felszívódó.

JÓ, HA TUDOD! Szoptatott babánál csökken a hirtelen csecsemőhalál szindróma veszélye. Pozitív hatással van a koraszülött késői pszichomotoros (beszéd és mozgás) fejlődésére is!

FONTOS! Mindig babád érettségi szintjének megfelelő ideális anyatejed termelődik. Lelkileg nagyon lényeges számodra is, hogy a szoptatással mielőbb bekapcsolódj kicsinyed táplálásába!

Ismerd meg a koraszülött babád szoptatását befolyásoló speciális tényezőket:

- A méhen belül magzatod szopóreflexe a 26-27. terhességi héten alakul ki. Ezért, ha picid ennél előbb látja meg a napvilágot, még nem képes szopni. A 27-30. hétig, inkább csak elvileg fordulhat elő sikeres szopizás.
- Idegrendszerének éretlensége miatt nehezebb lehet a mellre tapadása.
- Gyengesége miatt nem tud megfelelő vákuumot képezni, hatékonyan szopni.
- Ha a 34. hét betöltése előtt született a kisbabád, akkor a szopás, nyelés, légzés koordinációjának nehézsége is előfordulhat.
- Hosszú szoptatással sem lakik jól, miközben nagyon elfárad.
- Több alvást igényel, ezért sokszor kell őt felébreszteni a szoptatáshoz.
- Az ételtani sárgaság is gyakoribb és nehezebben oldódó.
- Előfordul az ételtaninál nagyobb súlyvesztés is, anélkül, hogy beteg lenne.

A szoptatást befolyásoló tényezők nálad:

- Általában a te helyzeted sem problémamentes. Gyakran szövődményekkel teli várandósság előzi meg szülésedet.
- Testi, lelki fájdalom és kimerültség késleltetheti a tejbelövellésedet.
- Előfordulhat, hogy babáddal nem kerülhetsz közös elhelyezésre, mert egyikőtöknek, vagy mindkettőtöknek speciális, intenzív megfigyelésre van szüksége. Ezért késve, akár hetek múlva kerülhet csak melledre a picid.
- A mell hatékony kiürülésének elmaradása miatt a tejed nehezen, késve lövell be, majd csökkenhet a tejtermelés is.

Megfogadásra ajánlom, hogy enyhíteni tudd a sok gondot és problémát:

- Tartsd a babád gyakran a karodban, legyél vele bőrkontaktusban. Simogasd, mert megérzi, amikor a te vagy apukája kezében van. Ez nagyon fontos neki, javítja általános állapotát!
- Minél előbb próbálkozz a szoptatással, babád igényének gyakoriságával!
- Az első szoptatási kísérletekre azokat a rövid perceket találd meg, amikor ébren van. A hónalj-tartás lehet a legelőnyösebb, az első mellre helyezési próbálkozásokra (lásd 2.7 fejezet).
- Gyengéden fejjel előtűzd a mellbimbódra, mert kicsid megérzi azt és remélhetőleg van annyi ereje, hogy lenyalogassa.
- Amikor melled túlságosan tele van és bimbóudvarod nagy, duzzadt, kemény, akkor babád picit szájával nem tudja bekapni. Fejj addig, amíg ezt a problémát orvosolni tudod!

- Szoptatás előtti fejésre azért is szükség lehet, hogy a hígabb elsőtejet kiürítsd és a kis mennyiséget szopó koraszülöttnél a sűrűbb, magasabb zsírtartalmú hátsótejet kapja. Szoptatásbarát módszerrel, vagy ha az nem lehetséges, cumisüvegből történő etetésnél is figyelj erre és a hátsótejet add a babának.

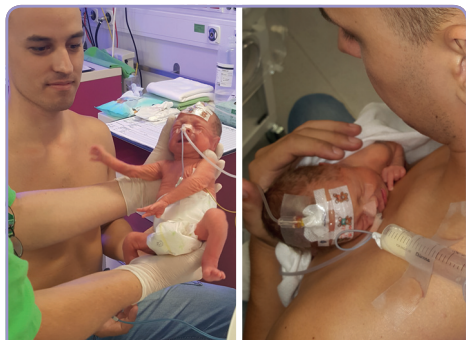
FONTOS, HOGY TUDD! A hátsótej fehérjetartalma alacsony, ezért egyeztesd gyermekorvossal, hogy alkalmazd-e a fenti módszert!

- A pici súlyától és erejétől függően, napi 10-14 szopásra is szüksége lehet.
- Ha egyik orrlyukában táplálózsonda van, akkor úgy tedd mellre, hogy a szabadon lévő orrlyuka legyen a bimbódtól kifelé.
- Amikor már rá tud tapadni melledre és szopómozgást is végez, de ez még olyan gyenge, hogy a tej nem ürül, ezért nincs mit lenyelnie, segítsd a tejürülést. Fogd melled „C” fogással oly módon, hogy mutatóujjad a bimbóudvar felső részén, négy ujjad pedig alul legyen. Az ujjaidat közelítsd egymás felé, ezzel nyomogatva a melled, amikor pigid szopómozgást végezel!
- Kezdetekben a szopott mennyiséget ki kell egészíteni. A legjobb, ha ez az anyatejeddal történik.
- Rövidebb vagy hosszabb ideig tartó, szoptatásbarát módszerrel, vagy cumisüvegből történő etetés után is próbáld meg szoptatni, mert gyakran nem okoz problémát a szopásra való áttérés.
- Az anyatejet csak rendszeres fejéssel tudod „megőrizni” abban az esetben, ha a baba nagyon kis súlyú és éretlen a megszületésekor. Ilyenkor naponta minimum 8 hatékony fejésre van szükség.
- Előnyös, ha közvetlen etetés előtt fejed le a tejet, hogy amikor csak lehet, a frisseket kapja ki. A maradékot tedd a hűtőbe vagy a mélyhűtőbe, hogy amikor nem tudsz mellette lenni, akkor is az anyatejedet kapja. A te tejed fehérjetartalma igen magas, ezért ez az optimális kisbabádnak, nem pedig más anyuka gyűjtött teje!
- Nagyon hasznos segítség a hatékony dupla szívófejes elektromos mellszívó, amikor tartós fejésre kell berendezkedned. Leghatékonyabb az, amelyeknek stimuláló, a tejleadást beindító üzemmódja is van. Az ilyen működésű mellszívó hasonlít legjobban a baba szopásához. A jó dupla mellszívóval kevesebb, mint fele idő alatt több tejet tudsz fejni, kíméletesebben, fáradtság nélkül, mint ha egy szívófejeset használnál. A korszerű mellszívó számtalan egyedi beállítást is lehetővé tesz.
- Tudományosan bizonyított, hogy ha az első hetekben minél bőségesebb tejmennyiséget érsz el akár fejéssel is, annál hosszabb lesz a szoptatásod időtartama.
- Vezess naplót a fejések időpontjairól és tartamáról, valamint a lefejt anyatej mennyiségéről!
- Etesd a babát, ha már lehetséges svéd itatópohárból, SpillySpoon kanálból, Szoptanít-tal vagy szilikon kanállal. Ezekkel a szoptatásbarát termékekkel könnyen megitatható még az aluszékony, gyenge pici is anélkül, hogy megzavarná veleszületett szopási készségét.



6.2. A csodás kenguru módszer

Sajnos kevés koraszülött osztályon megvalósítható, a személyi és tárgyi feltételek hiányosságai miatt, ez a bizonyítottan jó hatású, hatékony módszer.



A kenguru módszer elemei:

- Első a bőrkontaktus, amikor a pici függőleges helyzetben a mellkasodon helyezkedik el úgy, hogy a bőrötök összeér.
- Második a szoptatás, ami a bőrkontaktus által könnyebben valósul meg.
- Harmadik az, hogy babádat nem választják el tőled, vagy ha igen, akkor csak nagyon rövid időre. Még a beavatkozásokat is úgy végzik el rajtad, hogy közben nem szakítják meg a bőrkontaktusotokat.
- Negyedik a támogatás, amikor megerősítenek abban, hogy gyermeked igényeit folyamatosan ki tudod elégíteni.

Kérdezd meg a klinikán vagy kórházban, ahol szülsz vagy ahová elhelyezik babádat, hogy van-e lehetőség a kenguru módszer alkalmazására. Akkor, ha van, élj vele!

A kenguru módszer előnyei a babának:

- Vérének oxigénszintje és a légzése stabilabb lesz!
- A legjobb inkubátorként te működsz, mert egyensúlyba hozod és tartod a testhőmérsékletét.
- Kicsit gyorsabban ver a picid szíve, mert pozitívan reagál közelségedre.
- Könnyebben kezd el szopni.
- Hamarabb megerősödik az immunrendszere, könnyebben legyőzi a fertőzéseket és az allergiát.
- Gyorsabban feldolgozza a koraszülés miatti traumát és szorosabb lesz a kapcsolatok is.
- Iskolás- és serdülőkorban a „kenguruoztatott” babák teljesítménye lényegesen jobb lesz a tanulmányok és feladatmegoldások vonatkozásában.

Az is a kenguru módszer mellett szóló érv, hogy gyorsabban beindul a tejtermelésed!

6.3. A kis súlyú koraszülöttek táplálása

Ne csüggedj, ha babádat megszületése utáni időszakban még csak infúzióval, majd az orrán át levezetett szondán át táplálják. A szondatáplálásnál is az a legelőnyösebb, ha tejedet juttatják gyomrocskájába.

Amikor stabilizálódott az állapota és kicsit erősödött is, akkor lehet próbálkoznod a mellre helyezéssel.

FONTOS! Babádnak a cumisüvegből történő etetés stresszesebb, mintha szoptatod. Könnyebben tudja összehangolni a szívást és a légzést melleden, mint a cumin.



Segítsd a babádat:

- Szoptatás előtt fejd addig a melled, amíg puha, rugalmas, könnyen bekapható és szopható, jól ürülő lesz.
- A „dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugágy pozícióban próbálkozz (lásd 2.7 fejezet). Ebben a testhelyzetben, ha elég erős, magától elkezd kúszni a bimbóhoz. Segíts neki ebben, ha szükségesnek érzed!
- Néha bimbóvédő használata is hasznos lehet, például azért, hogy a szopáshoz megfelelő vákuumot tudjon képezni, a még gyengébb koraszülöttnél. Először bimbóvédő nélkül próbálkozz és csak akkor használd, ha nem boldogultok!
- Eleinte 1-2 szívás után elalszik. Kérlek, ne aggodj! Miután felébred, próbálkozzatok újra!
- Figyelj arra is, hogy a környezetetekből minél kevesebb inger érjen benneteket a szoptatási próbálkozások alatt. Ne szóljon a tv, ne rohangáljanak körülöttek a családtagok, de még erős fény se legyen.
- Lehető legkevesebbet mozgasd a babát!



JÓ, HA TUDOD! A koraszülöttek gyakori szünetekkel, sokkal rövidebb ideig szopnak. Testsúlyuk alakulását rendszeresen mérlegeléssel ellenőrizni kell. Meglátod, a sok fáradozás eredményt hoz! Babád elkezd gyarapodni és lehetőség lesz még akár 1-2 éves koráig is, hogy megtapasztald a nyugodt, boldog szoptatást is!

7. Szoptatásbarát pótlás



A szoptatásbarát pótlás azt jelenti, hogy olyan eszközt használsz babád itatására, ami nem akadályozza a szoptatás mielőbbi megkezdését vagy folytatását. Ezek használata során a folyadék elfogyasztásához a picinek nem kell szopómozgást végeznie, így veleszületett szopási készsége, helyes szopási technikája megmarad.

Az egész szoptatási időszak alatt használható, ha valami miatt akadályozott a szoptatás és a lefejt tejjel vagy egyéb folyadékkal kell megeteníteni a babát. Lehetővé teszik a cumisüveg elkerülését, így megelőzik a pótlásra szoruló csecsemő esetleges cumizavarának kialakulását. Az az ideális és leginkább szoptatásbarát, ha pótlásnak a lefejt tejedet adjátok.

JÓ, HA TUDOD! Ha kialakult a cumizavar, akkor azt veszed észre, hogy a baba nem úgy szopik, ahogyan eddig tette. Beveszi a szájába, majd elengedi a melled, újra rátéve próbálkozik a szívással, de elengedi, mert nem tudja mélyen behúzni a bimbót. Emiatt nyugtalan-ná válik a baba és sírni kezd. Mindenképpen kevesebb tejet szopik! A legrosszabb esetben előfordulhat az is, hogy neked válik fájdalmassá a szoptatás, mert sérülhet a mellbimbód kicsid megváltozott szopási technikája miatt.

Pótlás adására leggyakrabban akkor lehet szükség, ha a baba:

- Koraszülött.
- Élettani sárgasága van.
- Gyengébb szopási készségű.
- Valamilyen betegsége van, ami miatt gyenge vagy aluszékony.

Az eszközök használata olyan esetekben is előnyös, ha valamilyen testi, lelki fájdalom, kimerültség késlelteti a tejbelövellésedet. Akkor is hasznos, ha babáddal nem lehetsz együtt elhelyezve, mert valamelyikőtöknek vagy mindkettőtöknek intenzív megfigyelésre van szüksége.

Késve, vagy ritkán kerülhet mellre a picid. A szoptatásbarát itatókkal az előtej első cseppjei is megittathatók a kicsivel. Ikerbabáknál is gyakrabban előfordul, hogy pótlásra van szükségük, főleg átmenetileg.

A szoptatásbarát eszközök használata igen egyszerű és nem zavarja meg a baba veleszületett szopási készségét. Ilyen például a svéd itatópohár, a SpillySpoon kanál, a Szoptanit készülék és a szilikon kanál. Kérd szoptatásban jártas szakember segítségét, hogy mutassa meg nektek, hogyan etessétek szoptatásbarát eszközzel babátokat.

Szoptatás- és fogbarát svéd itató-etető pohár

A hosszúkás csőrű pohárral könnyedén, szoptatásbarát módon tudod táplálni babád, ha átmenetileg nem tud szopni. Speciális hosszú csőre miatt felfekszik a nyelvére és emiatt a kincset érő anyatej nem folyik ki a száján. Nem zavarja meg a pici veleszületett szopási készségét, de hozzájut a szükséges folyadék és táplálék mennyiséghez, majd bimbódon sebesedést nem okozva képes lesz szopni.

Használat menete:

- Öntsd az etetési hőmérsékletű anyatejet vagy más folyadékot a mércézett pohárba.
- Etetési pozícióban vedd karodra kisbabádat.
- Óvatosan helyezd rá nyelvcskájére az itatópohár csőrét.
- Juttasd a folyadékot a csőrbé.
- Várj türelmesen, hogy babád ráérezzen és magától elkezdjen inni.
- Ne dönts a folyadékot a szájába, hanem folyamatosan juttasd a csőrbé az innivalót! Pici még félálmban is megérzi a te tejetet és először lassan, majd ütemesen iszik belőle, mint egy kis „angyal”. Ezzel a módszerrel történő itatással a szopáshoz való visszatérési lehetőséget is biztosítani tudod! A kanállal való etetésnél sokkal gyorsabb, kényelmesebb és biztonságosabb. Stabílan tarthatod a poharat annak veszélye nélkül, hogy a baba ki tudná verni a kezéből.



SpillySpoon gyógyszeradagoló kanál

Közvetlen szülés utáni napokban is használható:

- A kolosztrum vagy előtej első cseppjeit a kanálba fejheted, ha a babád még gyenge. Ezt valószínűleg le tudja nyalogatni, vagy óvatosan a szájacskájába csepegtetheted belőle.
- Gyenge szopási készségű vagy beteg babáknak egyszerre 10 ml anyatejet adhatsz vele úgy, hogy a kicsinek nem kell erőt kifejtenie. Ne töltsd a szájába, hanem hagyd, hogy a saját tempójában iszogassa meg!
- A mellbimbó súlyos, nagy fájdalommal járó sebesedése esetén esetleges „szopiszünetre” lehet szükség. Emiatt, ha az eszközből itatod, képes lesz ismét szopni.



Teljes szoptatási időszak alatt használhatod:

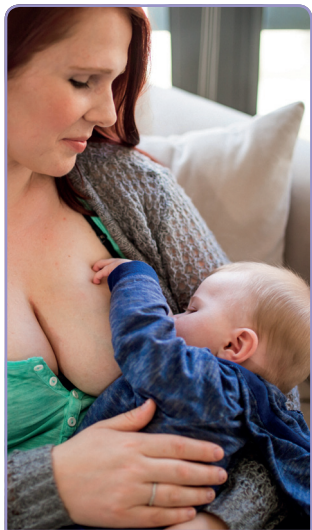
- Anyatejet, vizet, gyümölcslevet, tápszert adhattok vele, ha valami miatt nem vagy gyermeked közelében, illetve, ha kevés a szoptott anyatejed mennyisége. Akkor, ha babádnak nagyobb mennyiségű pótlásra van szüksége, könnyen, gyorsan újra tudjátok tölteni.
- A hozzátáplálás időszakában a szoptatás utáni kis mennyiségű pótlás adásához is használhatod.
- Vitamin cseppek adására is kiváló!

Speciális tulajdonságai:

- A kanállal történő etetésnél sokkal gyorsabb, egyszerűbb.
- A speciális kialakítású műanyag kanál vigyáz a baba érzékeny ínyére.
- Egyszerűen sterilizálható, ezért a szülészetre is beviheted!

A Szoptanít etetőeszközt szoptatás közben használhatod. A mellbimbód mellé ragasztott két puha szilikon szondán át is kapja babád a nyakadba akasztott tartályból a tejet. Szopás közben kicsid a szondákat is szájába veszi a mellbimbóddal és bimbóudvarod egy részével együtt. A baba szívására a tartályból érkezik a pótlás számára. Akkor, ha gyenge, fáradékony és még nem tud erősen szívni, segíthetsz neki azzal, hogy óvatosan megnyomod a tartályt és így a folyadékot a szájába juttatod.

Kanállal történő itatásnál fontos, hogy babádat a karodon majdnem ülő helyzetig megemelve tartsd. Soha ne használj fém kanalat! A legjobb a puha, rugalmas, szilikon anyagú. Kis adag pótlás adásához jó lehet a kanál használata. Nagyobb mennyiség adásánál fárasztó és nehezen kivitelezhető úgy, hogy ne jusson mindenhová a folyadékból.



ÉRDEKESSÉG! SZOPTATÁSTÖRTÉNET

A XVIII. századig az anyák döntően maguk szoptatták gyermeküket. A főrangú családok azonban gyakran dajkát fogadtak, akkor mindig, ha az anya meghalt vagy időse volt.

A későbbiekben a dajka alkalmazása egyre gyakoribbá vált. Személyét a bába választotta ki. Tétől-talpig megvizsgálta, és ha testben, lélekben egészségesnek, alkalmasnak tartotta, csak akkor engedélyezte a szoptatást. A feltételeket Bocsi Károly (1784) reguláiban olvashatjuk. „A dajka legyen 20-30 éves, maximum hat hete szült, húsos, kemény mellű, közepes sűrűségű, nem csípős tejjel, erkölcsi feddhetetlenséggel bíró”.

8. Ikerbabák szoptatása

Érdekes és hasznos! Hazánkban évről évre egyre több gyermek jön világra testvérként, a mesterséges megtermékenyítés és a gyógyszeres eljárások hatására. Az orvos és gyógyszeresztudomány, valamint a technika rohamos fejlődése miatt egyre több az ikerterhesség.

FONTOS! Kérlek, ha ikerbabákat vársz, vagy már szoptatsz, akkor ne csak ezt a fejezetet olvasd el, mert itt csak néhány speciális javaslatot találsz.

A szoptatás megkezdése egy baba esetében sem mindig könnyű és problémamentes, ez különösen igaz két vagy több újszülött táplálásakor.



Kedves Édesapa!

Párod valószínűleg attól fél, hogy nem lesz képes ellátni és szoptatni ikreiteket. A siker eléréséhez segítened kell neki, mégpedig nem csak abban, hogy bátorítod, hanem át kell vened a babák szoptatásán kívül jó néhány feladatot a háztartásban is. Rád várhat a babák fürdetése, tisztába tétele, de még az ölegetése, dajkálása is! Vond be a nagyszülőket, barátokat az ügyek intézésébe, a finom tápláló ételek elkészítésébe, hogy ne merüljön ki párod, mert az az anyatej mennyiségének csökkenéséhez vezet.

Kedves Édesanya!

JÓ, HA TUDOD! Legtöbbször az ikreket szülő mamának van annyi teje, hogy az első hónapokban két csecsemőt is képes táplálni pótlás nélkül, hiszen a tejtermelés legfőbb ingere a szopás. Az ikerbabák, akkor is ha egyetétjűek, különböző személyiségűek, egyikük ügyesebb és aktívabban szopó lehet, mint a másik. Alkalmazkodnod kell a kicsik természetének, erejének, vérmérsékletének megfelelő táplálkozásához!

Cserélgess őket, ha hagyják a melleiden, mert így mindkét oldalon azonos inger éri az emlőidet és ezzel egyenletes szinten tudod tartani a tejtermelésed. Általában jó hatású, ha nem „nevezed ki”, hogy egyikük csak a jobb, a másik pedig csak a bal melledből szophat.



Tandem szoptatás

Vannak, akik egyszerre, időtakarékosan szeretik szoptatni mindkét babát. Ez azért is nagyon jó, mert ha egyszerre szopnak, beindítják egymásnak a tejleadó reflexet és így több, mint duplája tejed fog ürülni, fele annyi idő alatt, mint ha egymás után szoptatnád őket. Ennek a tandem módszernek a legelterjedtebb módja a hónaljtartás. Ilyenkor mindkét baba feje a mama tenyerében van, a lábcskák pedig a háta mögött.



Ebben a testhelyzetben még a legügyesebb anyának is szüksége van kényelmes karfás fotelre és nagyméretű, de nem puha szoptatópárnára. A puha párnába a baba feje és teste besüllyed, ezért még egy újszülött esetén is a mamának kell megtartani, vagy előre hajolni hozzá, hogy melle ne csússzon ki a szájából. Ez a „zsonglőr mutatvány” két baba esetében nem kivitelezhető! A babák fejét emeld fel a mellbimbóhoz, mert így a picik rá tudnak tapadni és hatékonyan képesek szopni.

Mindkét karodnak a karfán vagy a szoptatópárnán kell nyugodnia, mert a levegőben nem tudsz megtartani egyszerre két babát.

Így ellenőrizni tudod a megfelelő mellre tapadásukat, és látod is mindkét babád arcocskáját. Ennek a módszernek az elsajátításához időre és gyakorlásra van szükséged, hogy biztonságosan tudd egyszerre szoptatni őket. Jó, ha először külön-külön teszed mellre a kicsiket és így gyakoroltok. Amikor már a picik is erősebbek és elsajátították a szopási technikát, valamint te is ügyesebb vagy, próbálkozhatsz a tandem szoptatással.

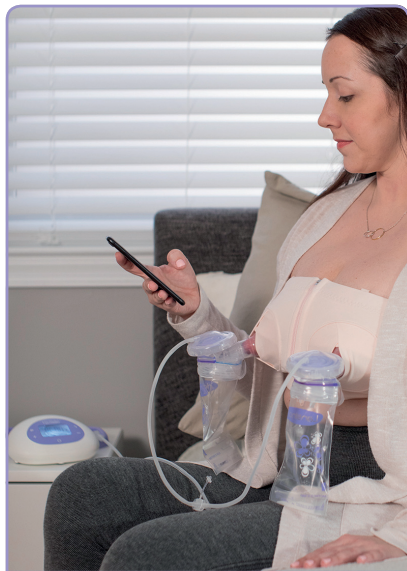
Gondold át és ha lehet, tedd meg:

- Higgy magadban, hogy képes vagy két babát is szoptatni.
- Készül fel arra, hogy eleinte a szoptatásokon kívül, szinte semmi másra nem jut időd, ezért fogadd el a párod, családod és barátaitok segítségét.
- Próbálkozhatsz a „dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugágy pozícióval (lásd 2.7 fejezet). Nem az a lényeg, hogy milyen testhelyzetben szoptatsz, hanem, hogy szopjanak a babák.
- Hidd el, hogy a kezdeti nehézségek ellenére legelőnyösebb a babáknak, de neked is, ha a picik csak szopnak!
- Két kicsi ellátása, etetése mellett a megfelelő tejmennyiséget csak fejéssel fenntartani iszonyúan nagy feladat, ezért kitartóan próbálkozz a mellre helyezésükkel.
- Lehetőleg minél tovább szoptass, ha lehet kizárólagosan és csak szakember javaslatára adj pótlást!
- Amikor pótlásra lesz szükség, azt szoptatásbarát svéd itatóból, SpillySpoon gyógyszeradagoló kanálból vagy Szoptanít készülék használatával add!
- Keress kapcsolatot olyan mamákkal, akik sikeresen szoptattak ikerbabákat és kérj tőlük tanácsot. Természetesen a védőnőre is mindig számíthatsz.

Fejés anyatejes zacskóba

Időt takaríthatsz meg azzal is, ha olyan mellszívót választasz, amihez anyatejes zacskót tudsz csatlakoztatni. Ilyenkor azonnal a zacskóba folyik a tejed, amibe biztonságosan be tudjátok vinni babáitoknak a koraszülött osztályra. Piciknél különösen fontos, hogy kerüljétek a tej felesleges öntögetését. Olyan mennyiséget fejj a zacskóba, amit egyszerre etetnek meg a babáitokkal. Jó, ha egy picit többet visztek be, hogy ha jobb az étvágyuk, akkor is elég legyen.

A zacskóra mindig írjátok rá a babák nevét és a fejés idejét. Akkor, ha bent lehetsz a picikkel, vagy bejársz hozzájuk, próbálkozz a szoptatással és utána lehetőleg azonnal fejd le a maradékot. Fejés közben ne nézegetsd minden percben a tej mennyiségét! Lazíts, beszéljess kellemes dolgokról, vagy olvashatsz is.



Koraszülött, kis súlyú ikerbabák

Az ikerbabák megszületésükkor gyakran koraszülöttek. Nem ritka, hogy igen alacsony, 1 kg alatti születési súlyuk van. Ezekben az esetekben előfordulhat, hogy hetek, hónapok telnek el, mire a mama megszoptathatja a piciket. A koraszülötteknek különösen fontos az anyatej biztosítása, amit szoptatás híján csak intenzív fejéssel tudsz fenntartani.

A kézzel történő fejés nagy gyakorlatot és sok időt igényel. Ezért ilyenkor a hatékony mellszívó használata szinte elengedhetetlen. Ikerbabás édesanyáknak két szívőfejes, a babák szopási mechanizmusát utánzó mellszívó a legideálisabb! A kétoldali fejés hatására jelentősen emelkedik a tejtermelésért felelős hormon (prolaktin) szintje. Ezért több tejed ürül és gyorsabban, ami miatt sok időt is megtakaríthatsz! Egy baba esetén is gyakran van időzavarban az édesanya, iker babáknál pedig ez szinte törvényszerű (lásd 14.2 fejezet).

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” családtagotokkal 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 emlőd 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.



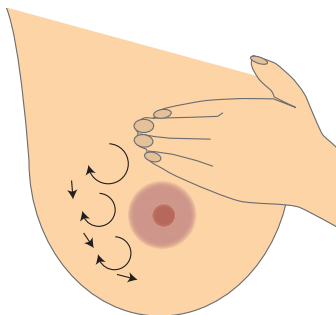
A tejbelövellés kicsit eltolódhat első babádnál és akkor is, ha „nehéz” szülésed volt. Hosszan vajúdtál, több vért vesztettél, császármetszéssel szültél vagy egyéb más probléma merült fel. Leggyakrabban az késlelteti és teszi intenzívvé a tejbelövellést, ha nem lehetsz együtt kisbabáddal és ezért nem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

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

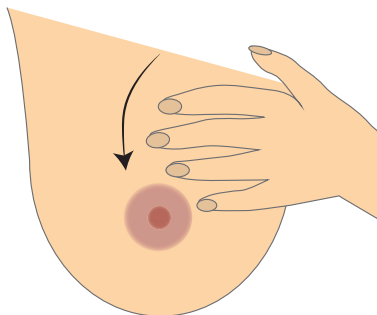
JÓ, HA TUDOD! Melled jelentős növekedése, feszülése nem azt jelenti, hogy dőlni fog a tej! Ilyenkor a túltelítődést a vér és folyadék többlet okozza, de az anyatej termelődése is megindul!

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!
- Körkörösen masszírozó mozdulatokkal mozgasd ujjaidat melled egy-egy pontján.
- Néhány másodperc után helyezd ujjaidat emlőd következő pontjára. Csígvonalban a bimbóúdvár felé közelítve haladj!
- Simítsd melled felületét könnyű, laza, de jól érezhető mozdulatokkal fentről a mellkasodtól a bimbóúdvár 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 rész is.



Megfogadásra ajánlom:

- Szoptatással, vagy ha az nem elegendő, fejjel próbáld eltávolítani a tejed. Ebben az esetben a fejés nem fokozza a túltelítődést 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 fokozza 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 tölcserére, mert így könnyebben ürül a tej.
- A gyakori szoptatás és ha szükséges fejés ellenére, továbbra is duzzadtnak, melegnek érzed a melled, fagyaszta tedd rá a mellterápiás párnát. Természetesen mindig csak huzattal használd és szoptatás vagy fejés után!

Fejeskáposzta 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 kéredezkedik mellre, hanem azért, mert csak azon tud megpihenni!

Alvás

Megdöbbenve tapasztalod, hogy régen úgy aludtál, „mint a bunda”, most viszont sokkal éberebb 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 próbálj 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 sír 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, fogadjakat el segítséget!

Lehetőleg csak olyan családtag, barát vagy kolléga jöjjön hozzátok az első napokban, hetekben, aki segítségekre van, megcsinál, elintézt helyettetek dolgokat. Ne fogadjatok olyan vendéget, aki korlátoz téged abban, hogy kisbabátokat igény szerinti szoptasd és esetleges pihenéseketek is megzavarja. A ríogató, okoskodó, mindenbe beleszóló „jóakarókat” se fogadjatok! 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 székletürítéseinek számából, mennyiségéből és színéből is következtethettek arra, hogy megfelelő-e a szopott 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, 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 túroszerű darabok lehetnek benne. Kellemes joghurt illatú.

9.4. Kisbabátok a legfontosabb!

Meglátjátok, hogy gyakran csak álprobléma, ami felmerül bennetek az első napokban kicsitekkel 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!

Bepólyázom, 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 pólóba is tehetitek. Természetesen, ha úgy érzitek, hogy biztonságosabb, akkor hagyományos „régii” pólót 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!

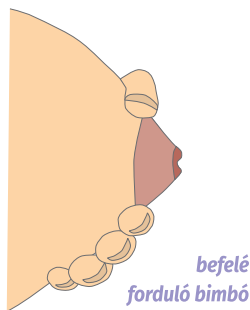
Kérlek, hogy ezekben a napokban saját magadat tekintsd a második legfontosabbnak az új kis „jövevényetek” után. Fontos pihened és megerősödnöd. Igény szerint szoptatnod kell a picit, de közben arról se feledkezz meg, hogy rendszeresen egyél és igyál!

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, időtákarékosná, fájdalommentessé, boldoggá fog válni!

10. Kezdeti szoptatási nehézségek a mamánál

A szoptatás időszakában, főleg közvetlen a szülés utáni napokban előfordulhat, hogy elbizonytalanodsz, nehézségeket tapasztalsz, amik nem szabad, hogy a szoptatás végét jelentsék. Tájékozódj, informálódj és ha gond van, kérd szakemberek segítségét a nehézségek áthidalásához, hogy a szoptatást tovább tudd folytatni.

10.1. Lapos, befelé fordult mellbimbó



Picid a szopáskor a bimbódat és bimbóudvarod egy részét is mélyen a szájüregébe húzza. Akkor, ha a bimbód lapos, de főleg, ha befelé forduló, akkor is lehet hatékony a mellre tapadás, ha bimbóudvarod mélyre be tudja szívni babád a szájüregébe. Ezért gyakran ilyen esetben sem nehezített újszülötted mellre tapadása. Kérlek, lehetőleg már a várandósságod idején győződj meg arról, hogy bimbód anélkül, hogy hozzáérnél, kiemelkedő-e? Akkor, ha azt tapasztalod, hogy lapos, vagy befelé forduló, próbáld ki az alábbi módszert.

A bimbód tövétől kb. 2,5 cm-re bimbóudvarodat kíméletesen préseld össze. Ha erre mellbimbód kiemelkedik, akkor nem

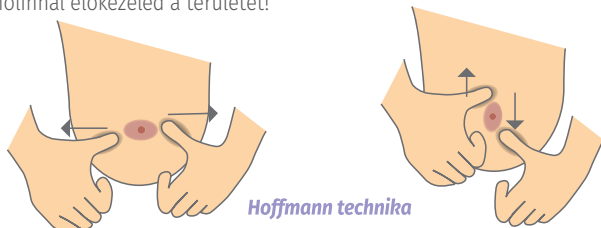
befelé forduló, ezért nincs további tennivalód. Abban az esetben, ha azt tapasztalod, hogy nem kifelé, hanem befelé húzódik, akkor érdemes tájékozódnod kiemelésének lehetőségeiről. Ne szorongj, bizonytalanodj el, hanem informálódj.

FONTOS! A várandós időszakban nincs szükség a bimbó kiemelésére sem kézzel, sem bimbókiemelővel. Ez még veszélyes is lehet, mert a bimbó ingerlése oxitocin termelést indíthat be szervezetben, ami méhösszehúzódásokhoz vezethet és ennek következménye, vetélés, koraszülés lehet!

Gondold át és ha lehet, tedd meg:

- Ne hagyd megingatni önbizalmadat, higgy abban, hogy ha bimbód befelé forduló, akkor is képes leszled eredményesen szoptatni gyermekötöket!
- Fokozhatod bimbód rugalmasságát, ha a várandósság alatt a „horpadt részbe” is rendszeresen bekensz egy kis mennyiségű HPA lanolint. Ez felpuhítja, rugalmassá teszi a lerövidült, befelé fordult területet és ezzel könnyíti bimbód kiemelését.
- A szülést követően minél előbb kérd, hogy helyezték meztelen mellkasodra a babát.
- Mielőbb szoptasd meg a babád, mert a még puha melleddre könnyebben rá tud tapadni. Ne feledd, hogy picid nem a bimbódból szopik, hanem a melledből, ezért előfordulhat, hogy gond nélkül menni fog a szoptatás, de figyelj a helyes mellre helyezésre is (lásd 4. fejezet).

- A Hoffmann technikával is próbálkozhatsz a következő módon. Mindkét hüvelykujjadat helyezd a mellbimbód tövéhez, a bimbóudvarod szélén. Majd nyomj rá velük a melledre úgy, hogy közben próbáld szét is húzni a nyílást. Ezt a gyakorlatot minden alkalommal legalább ötször ismételd, hogy lazítsd a bimbóban lévő letapadásokat. A mozgatsort többször végezd el még a nap folyamán. A „manőver” sikeresebb lehet, ha HPA lanolinnal előkezeled a területet!



JÓ, HA TUDOD! A bimbód a várandós időszak végén és a szülést követő időszakban nyújthatóbbá válik, ami segíti a bimbóprobléma megoldását.

A bimbókiemelő eszköz

A befelé forduló, vagy lapos mellbimbót, vákuumhatással emeli, húzza ki egy kis szívőtölcsérbe. Előnyös, ha olyan eszközt választasz, aminek két méretű szívőtölcsére van, hogy aktuális igényednek megfelelően azt használd, ami számodra akkor a legelőnyösebb. Bimbód sérülését okozhatja, ha kicsi a tölcser, mert abba beleszorulhat. Abban az esetben, ha nagy a tölcser, a szívóhatás kevés lehet.

A bimbókiemelő használatának módja:

- Készülj fel a szoptatásra, vedd karodra a babádat.
- Gyengéden nyomd össze a pumpát és így helyezd a tölcser a mellbimbód köré, vagy oda, ahol lennie kellene.
- Enyhén nyomd a tölcser a melledre, hogy biztosítsd a légmentes tapadást.
- Lassan engedd ki a pumpát a megfelelő szívásig.
- Ismételd meg a mozgulatot, amíg a mellbimbód annyira kiemelkedik, hogy babád rá tud tapadni.
- Engedd vissza a levegőt a pumpába, mert ezzel megszűnik a vákuum és lejön az eszköz a melledről.
- Ezután azonnal csúsztasd rá babádat a bimbódra!



JÓ, HA TUDOD! A fenti módszerrel a lapos, duzzadt, túltelítődött mell miatt ellaposodott bimbót könnyen ki tudod emelni. A nagy fokban befelé fordult bimbót, a megrövidült tejcsatorna és a letapadások okozzák, ezért ehhez több próbálkozásra lehet szükséged, hogy kiemelkedjen. A mellbimbó duzzanatát és feszülését is csökkentheted, ha mellre helyezés előtt a bimbókiemelő eszközzel néhány csepp tejet kiürítesz.



Bimbó kiemelése mellszívóval

Hatékony mellszívó segítségével is megkísérelheted, szoptatás előtti rövid idejű fejéssel kiemelni a bimbót, hogy megkönnyítsd babádnak a mellre tapadást. Fontos, hogy ne késlekedj, ahogy kiemelkedik, azonnal tedd melledre a picit!

10.2. Bimbósérülések

A szülés utáni napokban, de akár az első 1-2 hétben a mellbimbód, jó esetben csökkenő mértékben érzékeny lehet, főleg a mellre tételt követő fél percben. A baba nyelve úgy dolgozik bimbódon, mint egy „finom smirgli” és ez bizony fájhat (lásd 2.5 fejezet). Sérülést okozhat a helytelen kézi fejés, vagy a nem megfelelő mellszívó is (lásd 14. fejezet).

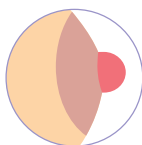
A sérülések nagyon gyorsan kialakulhatnak, de nehezen, lassan gyógyulnak. Gyakori szoptatás mellett nincs idő az érzékeny, fájó terület gyógyulására.

A sérülés oka sem derül ki mindig és ez is akadályozója lehet a gyógyulásnak.

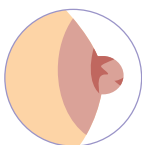
FONTOS! A mellbimbó sérülések leggyakoribb oka a baba nem megfelelő mellre helyezése, illetve helytelen szopási technikája. Fájdalmas, sérült mellbimbó esetén mindig ellenőrizd, hogy megfelelően helyezted-e mellre a babát. Ha nem, akkor szakítsd meg a vákuumot oly módon, hogy csúsztasd kisujjad a picid százugába, majd próbálkozz újra a mellre helyezéssel.

A bimbó sérülése különböző mértékű lehet, aminek következményei súlyos szoptatási nehézségeket okozhatnak.

A bimbósérülés fokozatai:



**irritált,
fájó bimbó**



**vérzés vagy
vérhólyag**



repedések

- A bimbó különösen érzékeny. A szoptatás szokatlannul kényelmetlen.
- A bimbó fájó és gyulladt bármilyen látható sérülés nélkül.
- A mellre tapadás fájdalmas, de ez a szopás közben csökken.
- Vérrel teli hólyagok alakulnak ki.
- Oka, hogy a baba nagyon erős vákuummal szopik.
- Erős fájdalom a mellre tapadásnál, ami az egész szopás ideje alatt megmarad.
- A baba visszabukhatja a vérrrel keveredett tejet.
- Repedések a bimbó hegyén és/vagy az oldalán.
- A bimbó úgy néz ki, mint a nagyon száraz, repedezett bőr.
- Érintésre is fájdalmas, különösen, amikor szopik a baba.
- Ebben az esetben is picid visszabukhatja a véres tejet.

Gondold át mi okozhatja a sérüléseket, nincs-e hiba a baba:

- Szoptatási pozícióval és technikával (lásd 2.7, 2.6 fejezet).
- Győződj meg, hogy szimmetrikusan, mélyen kapta-e be a bimbód és bimbóudvarod. Abban az esetben, ha nem, akkor elől a baba kemény szájpadjához súrlódik a bimbód és nem hátul a puha, lágy szájpadjához, amit így el sem ér.

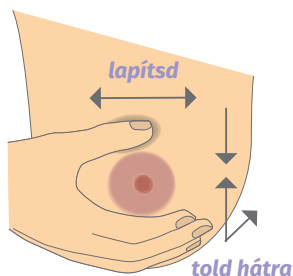
Gombával fertőzött bimbó is okozhatja a mellbimbód érzékenységet. Ez fokozza a sérülés lehetőségét és a fájdalmat, ami miatt a baba szopása sem lesz hatékony. Amikor bimbód bőre viszket és környezete érzékeny, rózsaszínné és hámlóvá válik, akkor valószínűleg gombával fertőzött. Babád szájpenészének okozója a Candida nevű gomba, ami vagy tőled, vagy csecsemőd gombás fertőzéséből indult. A fertőzést kisbabád szájában vagy ínyén fehér foltként látod. A pici emésztőrendszerén a gomba végighalad és a popsiján makacs kiütést okozhat.

Bimbódon akkor is megtelepedhet, ha a kicsid szájában nem látod a jelét. Gyógyulása elég elhúzódó lehet, de nincs okod arra, hogy emiatt abbahagyd a szoptatást! Fordulj orvoshoz, aki gyógyszert ad neked a mellbimbóra és ecsetelőt a babád szájára.

FONTOS! Figyelj a higiénius szabályok betartására. Mosdóhasználat után mindig alaposan moss kezet, de mielőtt szoptatni kezdesz, babádhoz vagy melledhez érsz, akkor is!

Javaslatok a bimbósérülés megakadályozására:

- Amikor csak lehet, hagyd szabadon a melled, hogy szellőzzön.
- Szoptatások után kenj egy kis anyatejet a mellbimbódra és hagyd rászáradni. A benne lévő immunanyagok segítenek és egyben a legtermészetesebb bőrnugtató is.
- Próbálkozz, hogy babád a bimbódon kívül, legalább 2,5 cm mélyen a bimbóudvarod egy részét is behúzza a szájába. Ezt szendvicsfogással is segítheted.
- Ismerd meg a szendvicsfogás alkalmazási módját: melledet úgy fogd át, hogy felül a hüvelyk-, alul pedig a többi ujjad legyen. A lapított melledet told hátra a mellkasod felé, mert így a bimbód és bimbóudvarod hosszabb és keskenyebb lesz. A lapítás iránya babád szájának megfelelően történjen, mert így könnyebben rá tud tapadni!
- Amikor picid nagyra nyitott szájjal bekapja a melled, segíthetsz neki azzal, hogy gyengéden lenyomod az alsó ajkát, mert így állkapcsa nagyobbra nyílik és nyelvecskéje alul marad, ezért nem tud rászorítani a melledre.
- Nézd meg, hogy ajkai kifelé fordulnak-e szopás közben. Akkor, ha alsó ajka kifelé fordul és körülöleli a bimbód, csökkenni fog a fájdalmad és hatékony lesz a szívás is. Abban az esetben, ha felülről nem látod jól babád nyelvecskéjét, kérd meg párodat, hogy ő nézze meg!
- Próbálkozhatsz a „dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugágy pozícióval, de a hónaljtartás is segíthet (lásd 2.7 fejezet).
- Kerüld a cumi és cumisüveg használatát legalább addig, amíg picid nem tanulta meg és gyakorolja be a szopási technikát.





- Váltogasd a szoptatási testhelyzeteket, hogy ne egy területre összpontosuljon a terhelés.
- Használhatsz a melltartódban speciális bimbókagylót, ami nem engedi, hogy a melltartód hozzáérjen a fájó bimbódhoz és a folyamatos levegőzést is biztosítja.
- Kerülj minden szintetikus anyagot, ami melledhez ér, tehát a melltartó, illetve a melltartóbetét esetében is. Gondot okozhat, ha nem megfelelő minőségű melltartóbetétet használsz. A bimbódat és bimbóudvarodat szárazon kell tartása a melltartóbetét és nem zárhatja el a levegő áramlásának útját sem, mert ez elengedhetetlen a gyógyuláshoz (lásd 3.3 fejezet).
- Akkor, ha nem gyógyul a bimbód, kérd szakember segítségét!

Javaslatok a fájdalom enyhítésére és megszüntetésére:

- Váltogasd a szoptatási testhelyzeteket.
- A kevésbé fájdalmas oldalon kezd mindig a szoptatást, hogy a tejleadó reflexed beindulása ezen a mellel történjen. Így a fájó emlődből azonnal ürülni fog a tej, ahogy a babád elkezd szívni, ezért nem fogja türelmetlenül cibálni.
- Ne várd meg, hogy nagyon éhes legyen a picid. Már a korai éhség jeleire kezdeményezd a szoptatást! Komfortszopásra ne a fájó mellel kínáld, hanem az ujjadat. A papáé legalább olyan „finom” lesz babátnak, mint a tiéd!
- Jegeld a bimbód ha nagyon fáj, mert a hideg csökkenti a fájdalmat. A theragyöngy mellpárna erre is jó lehet.
- Mellbimbód és bimbóudvarod bőre mindig teljesen száraz legyen. Vasalt pamut kendővel vagy pelussal itasd le róla a nedvességet.
- Az anyatej 1-1 cseppjét kend el minden szoptatás után bimbódon. Pucérkodj egy kicsit, hogy rá tudjon száradni.
- Gyakran cseréld a melltartóbetétet. Olyat használj, ami biztosítja melled szárazon tartását és szellőzését.

Tévhitek a szoptatásban! Sok helyen olvashatod, hogy szárítsd meg a bimbódat hajszáritóval. Ezt a módszert ne alkalmazd, mert nem csak a bőröd felülete szárad, hanem a mélyebb rétegek is, ami miatt repedések keletkezhetnek.

Napoztatás is csak 2-3 percig javasolható. A sérült érzékeny bimbó gyorsan leég és akkor „jaj” lesz neked. Elevenítsd fel a 3. fejezetben leírtakat!

10.3. Bimbókrémek és kenőcsök

Amikor fáj a mellbimbód, próbálkozz 100% tiszta, csak természetes összetevőjű HPA lanolinnal.

A HPA lanolin bimbókrém tulajdonságai:

- 100% ultra tiszta lanolin.
- Adalékanyag mentes, nem tartalmaz tartósítószer, vegyszert, parfümöt és vizet.
- Szagtalan és íztelen ezért a babát sem zavarja.
- Színtelen, ezért nem zavar téged sem.
- Segít megnyugtatni és megvédeni az érzékeny, repedezett mellbimbót.
- Azonnali fájdalomcsökkentő hatású.
- Nem kell szoptatás előtt eltávolítani.
- Biztonságos a babádnak, gyógyír neked!

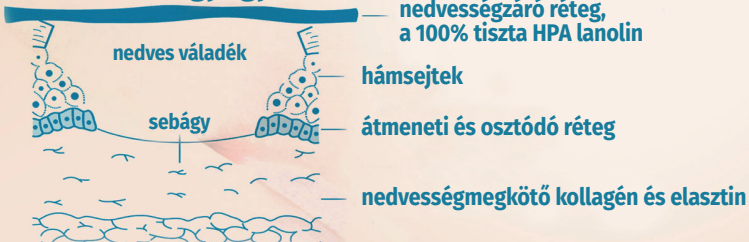
A HPA lanolin segít abban, hogy olyan környezetet hoz létre melleden, amely ideális a nedves sebgyógyuláshoz.



A nedves sebgyógyulás előnyei

- A sejtnevekedés nedves körülmények között a leggyorsabb, a bőr megújítja magát.
- A bőr megtartja a benne lévő nedvességet és ezzel felgyorsítja a gyógyulást.
- Nem jöhet létre kérges var. Azok a sebek, amelyek száraz levegőnek vannak kitéve, mindig varasodnak. A var nem az egészséges gyógyulás jele, hanem akadálya annak, hogy a bőröd újra ép legyen.
- Növeli a sérült mellbimbód rugalmasságát, ami fontos feltétele a szoptatás fájdalommentes folytatásának.
- Hegesedés nélkül gyógyul a bimbód, ami esztétikailag is előnyös.

Nedves sebgyógyulás



JÓ, HA TUDOD! A kenőcsök és krémek legtöbb esetben hatástalanok, sőt néhány, olyan összetevőt is tartalmazhatnak, ami ártalmas lehet kisbabádnak. Ezért is olvasd el mindig a termékek használati útmutatóját. Lehetőleg ne válassz olyan krémet, de főleg kenőcsöt ne, amit le kell mosnod a szoptatás előtt! A lemosás során még jobban sérülni fog a bimbód.



A gyógyszerházi lanolin szín, íz és illatanyagot tartalmaz.

FONTOS! Néhány bimbókrém tartalmazhat olyan anyagokat, amelyek ártalmasak lehetnek a babára nézve, például alkoholt, ásványi olajokat, mogyoróolajat stb.

Semmiképpen nem ajánlott, hogy olyan bimbókrémet használj, melyet szoptatás előtt le kell mosnod, mert a tisztogatás közben fájdalmat és mechanikai ártalmat is okozhatsz. Figyeld akkor is, ha lanolin bimbókrémet vásárolsz, hogy a termék rendelkezzen allergiára bevizsgáló cég jóváhagyásával.

A lanolint a birka/juh faggyúmirigyének váladékából készítik, ezért, ha a termék nincs maximálisan tisztítva, akkor, ha gyapjú érzékeny vagy allergiás lehetsz rá. Tartalmazhatnak tisztítószer maradékokat is a bimbókrémek!

10.4. A mellbimbó pihentetése

Még mindig nagyon fáj a bimbód! Már mindent megpróbáltál, szakértő segítségét is kérted, de nem sikerült megszüntetni, sőt erősebb lett a fájdalmad. Ha úgy érzed, hogy mellednek kíméletre van szüksége, mert már a szoptatás befejezését fontolgatod, előtte próbáld meg bimbóvédővel.

Ez egy bimbó formájú, jó esetben puha szilikonból készült eszköz, ami a bimbóra és bimbóudvarodra illeszkedik. A bimbóvédőt veszi a pici a szájába, ezért csökken az erőteljes szopómozgás miatti fájdalom, de néhány mellre helyezési nehézség átmeneti megoldását is segítheti (lásd 2.6 fejezet). Olyan bimbóvédőt ne használj, aminek az anyaga nem puha szilikon, mert azt babád nem tudja megnyújtani és összepréselni, hasonlóan, mint a bimbód, ezért kevesebbet tud vele szopni (lásd 17. fejezet).

10.5. Szoptatási szünet, lefejt tej szoptatásbarát itatóból

Mellszívó használatával is pihentethed a melled. Még az is jobb, ha fejed a tejed, mintha elapasztása mellett döntesz!

Ennek módszere:

- A kevésbé fájdalmas melledből szoptasd babádat 1-2 napon keresztül. A másik fájdalmas emlőből pedig fejd le a tejet.
- Óvatosan fejji, mert a túl nagy szívóerő, a hosszú fejes, a kemény anyagú és/vagy a nem megfelelő méretű szívótölcsér több kárt okozhat, mint ha szoptatnál (lásd 14. fejezet).
- A lefejt tejet lehetőleg szoptatásbarát eszközökből itassátok meg babátokkal!

Remélem, hogy ha ezeken a kezdeti nehézségeken sikeresen túljutottál, már nem lesz több gondod és tartósan tudsz szoptatni.



ÉRDEKESSÉG! SZOPTATÁSTÖRTÉNET

Nagy büszkeséggel olvashatjuk Kunoss Endre közel két évszázaddal ezelőtt írt Dajkakönyvében a szopás fontosságát kiemelő mondatát. „A csecsemő legjobb tápszere az édes anyatej. Ezt tőle elvenni nem lehet, csak az anya halála, vagy súlyos betegsége miatt, ha a kénytelenség parancsolja”.

Századunkban a világ számos országában különböző szociális, gazdasági és kulturális tényezők játszanak szerepet a szoptatás gyakoriságában és időtartamában. Az 1930-as éveket követően a nők szoptatási készsége csökkenni kezdett. Ez a hanyatlás az európai országokban az 1970-es években megállt és ismét egyre több anya szoptatta csecsemőjét.

Rendkívül örömteli volt, hogy az elmúlt évtizedekben, hazánkban is jelentősen emelkedett az első hat hónapban kizárólag szoptatott csecsemők aránya.

Sajnos ez a tendencia az elmúlt években és napjainkban már nem tapasztalható!

11. Módszerek melled melegítésére/hűtésére



JÓ, HA TUDOD! A melegítés hatására fokozódik melledben a vérkeringés, ezért anyatejed termelése is gyorsul és intenzívebben fog ürülni is. A melegnek fájdalomcsillapító, izomlazító hatása is van!

A meleg hatására:

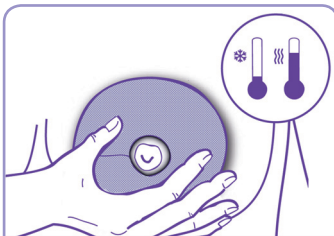
- Az elzáródott tejcsatorna felszabadul.
- Túltelítődött mell és tejpangás esetén, szoptatás vagy fejés alatt az anyatej áramlása gyorsabb.
- Szoptatás és/vagy fejés előtt, ha használod, akkor is sokat segít a tej ürülésében.

Szoptatások alatt előfordul, hogy hideghatás bevetésére van szükséged.

A hideg hatására:

- Csökken a gyulladás.
- Enyhül a fájdalom és a duzzanat.
- A hideghatást hatékonyan mellgyulladás esetén alkalmazhatod (lásd 16. fejezet).

FONTOS! A hagyományos régi praktikák, mint káposztalevél vagy fagyasztott zöldborsó mellterápiára történő alkalmazása mellett, egyszerűbben és könnyebben kezelhető mellpárnák állnak rendelkezésedre.



Melleidet melegítheted/hűtheted az alábbi módszerekkel

módszer	melegítés		hűtés
	előny	hátrány	
zuhany	A melegítés mellett masszírozó hatása is van.	Mire megtörölközöl, felöltözöl, kihűl a melled, ezért csak részben hatékony. Sok vizet elhasználsz, ami drága.	Hidegvizes zuhany nem alkalmazható.
vízzel töltött tömlő	Akkor, ha nem az egész melleidet, csak annak egy részét kell melegítened.	Nem formatervezett, ezért folyamatosan rá kell tartanod a melledre úgy, hogy ne nyomja. Nincs huzata.	Mélyhűtőbe is helyezheted. Csak huzattal teheted a melledre.
zselés mellpárna	Formatervezett, ezért egész melleden hatékony.	Meleg vízbe mártva kell melegíteni, ami lassú és gyakorlatot is igényel, hogy a megfelelő hőmérsékletet elérd. El kell törölgetned. Nincs mindegyiknek saját huzata.	Mélyhűtőbe is helyezheted. Csak huzattal teheted a melledre.
Theragyöngy mellpárna	Formatervezett, ezért egész melleden hatékony. Néhány másodperc alatt, mikrohullámú készülékben felmelegszik. Huzatával a mellszívótölcsérre felpatentozhatod, ezért fejés közben is könnyen használható.	Mikrohullámú készülék szükséges hozzá.	Mélyhűtőbe teheted. Kényelmes, mert saját huzatával helyezheted a melledre.

12. Kezdeti szoptatási nehézségek a babánál

12.1. Sárga a babátok és sokat alszik



Az újszülöttek 2/3-nál tapasztalható, hogy a szülést követő napokban narancssárgás, barnás a bőrszínük. Előfordulhat, hogy a még nem tapasztalt, először szülő anyuka és a „kezdő” apuka örül annak, hogy pici babájuknak milyen szép barna az arcocskája. Ilyenkor nem barna, hanem sárga a pici színe, de erre a lehetőségre nem is gondolnak a szülők. A bőrszín mellett a kicsi aluszékony-sága miatti szoptatási problémák hívják fel a mama és az egészségügyi dolgozók figyelmét arra, hogy valami nincs rendben. Ezt a sárgás bőrszínt a szülést követő napokban az élet-tani sárgaság okozza.

JÓ, HA TUDOD! A magzati életben kicsid a méhlepényeden, a köldökzsinór közvetítésével kapja tőled az all-inclusive ellátást, tehát az oxigént, a táplálékot és mindent, amire szüksége van. Megszületése után megindul a légzése, változik a keringése és a kiválasztása is. Pigidnek a méhen belül sokkal több vörösvértestre volt szüksége a gyors növekedéséhez és fejlődéséhez. Megszületése után, a vörösvértestek egy része feleslegessé válik, ezért lebomlik és belőlük bilirubin szabadul fel. Az újszülött éretlen mája nem tudja a bilirubint feldolgozni, ezért az a bőrében lerakódik, még a szemfehérjét is sárgára festi.

A fiziológiás (élettani) sárgaság

A szülést követő fokozott vörösvérsejt szétesés és a májműködés éretlensége idézi elő. A 2,5 kg feletti testsúlyú újszülötteknél általában a 3. napon, koraszülötteknél az 5. napon tetőzik ez az állapot. A sárgaság mesterségesen táplált, érett, vagyis 2,5 kg feletti születési súlyú újszülötteknél 7-10. napos korra, koraszülötteknél 10-21. napos korra oldódik. Szoptatott csecsemőknél a sárgaság elhúzódóbb lehet. Ez azonban enyhe fokú, nem veszélyezteteti babádat és kezelés nélkül oldódik!

Anyatejes sárgaság

A korábbi felfogással szemben nem kóros állapot, hanem az élettani sárgaság meghosszabbodása. A kizárólag szoptatott csecsemők 2/3-nál az 5. életnap után stabil, de emelkedett a vérének bilirubin szintje. A 10-15. életnapon előfordulhat egy újabb tetőzés, de nem kell aggódnod. Fel se merüljön benned, hogy emiatt az anyatejen kívül mást is adj a babádnak. Továbbra is kizárólag szoptass. Előfordulhat, hogy a gyermekgyógyász vizsgálatokat végeztet a picinél.

„Éhezés” sárgaság

Leggyakrabban az első élethéten, a szoptatás kezdetén lép fel. A kis mennyiségű szopás késlelteti a mekónium, vagyis az első magzati széklet ürülését, fokozza abból a bilirubin felszívódását és bejutását a vérkeringésbe. Szoptass minél gyakrabban és mindkét melledből, mert így nő az anyatej mennyisége, ami egyre könnyebben fog ürülni is.

A sárgaság megfigyelése

Természetes fényben vagy jó megvilágítás mellett nézd meg újszülötted arcát és testét. Az alsó állkapcsát enyhén nyomd meg ujjaidal. Abban az esetben, ha a picidnél a benyomott terület jóval fehérebb, mint környezete, akkor lehet, hogy sárgaságról van szó.

FONTOS! Akkor, ha picitek tenyere és talpa is sárga színű, akkor ne késlekedjete, forduljatok gyermekorvoshoz!

A babád egyéb jelzései is felhívják figyelmet az állapotra:

- nehezen etethető, aluszékony,
- sírása élesebbé válik,
- izomtónusa megváltozik.

FONTOS! Ha ilyen jeleket tapasztalsz, mindenképpen azonnal jelezd gyermekorvosnak, nehogy súlyosabb, akár görcsös állapot alakuljon ki!

A csodás szoptatás

Közvetlen születés után, de lehetőleg az első életóránban elkezdett és kizárólagos szoptatás csökkenti a kórosan emelkedett bilirubin szint előfordulását. Szoptatott babáknál nincs szükség rutinszerűen cukros víz, tápszer adására. Sajnos előfordul, hogy azt javasolják, hogy „ha nem akarod, hogy gyermeked sárga legyen, akkor kezd el az itatását”. A szoptatások kiegészítésére, csak akkor van szükség, ha az újszülött súlyesése eléri a 10%-ot, és a folyadékhiány jelei is tapasztalhatók! Mindig kérd orvos, védőnő véleményét!

A folyadékhiány jelei:

- kevesebbet és ritkábban pisil és annak színe is sötétebb,
- bőre, de különösen ajka száraz, szeme karikás,
- aluszékony, kevesebbet sír,
- beesett a nagykutacsa.

JÓ, HA TUDOD! A nagykutacs rombusz alakú és babátok fejének tetején helyezkedik el. A tapintása rugalmas, puha. Egy szintben tapinthatod, persze csak gyengéden, a koponyacsontokkal, amik határolják.

FONTOS! Ilyen esetekben a szoptatások kiegészítése lehetőleg anyatejeddal történjen. Akkor, ha a folyadékhiány jeleit észlelték babátokon, forduljatok gyermekorvoshoz, védőnőhöz!

Aluszékonyság

A sárga újszülött sokszor aluszékonyabb, ezért az igény szerinti szoptatást úgy kell megvalósítani, hogy naponta legalább 8-szor ébreszd fel.

FONTOS! Mérleggel is ellenőrizd a szopott anyatej mennyiségét, hogy biztosan tudd, hatékony-e picid szopása. Ez a babád „első munkája”, amit, ha alszik, vagy aluszékony, nem képes megfelelően elvégezni!

JÓ, HA TUDOD, hogy a sárgaság kezelésére szükség lehet fotóterápia alkalmazására. Emellett nem rutinszerű az infúzió adása annak ellenére, hogy a kicsik folyadékigényét tovább növeli az eljárás. Akkor, ha szükséges a hozzátáplálás, a folyadékpótlás, akkor az szoptatásbarát módon és ha lehet tejjel történjen. A svéd itatópohárral, SpillySpoon gyógyszeradagoló kanállal, Szoptanít-tal vagy szilikon kanállal történő itatás nem zavarja meg picitek szopási készségét. Az aluszékony baba nem tud hatékonyan szopni, de ezekből a szoptatásbarát eszközökből félálamban is megissza az anyatejedet.

Anyatej fejése

Az aluszékony baba mellett szükség lehet anyatejed fejéssel történő ürítésére. A kézi fejés megtanítására nincs mindig lehetőségük a szülészeten az egészségügyi dolgozóknak. Ennek oka nem csak az időhiány, hanem az is, hogy az édesanyák a kézi fejés helyett gyakran mellszívót szeretnének használni.

Akkor, ha te is úgy gondolsz, hogy mellszívót használsz, még várandósan tájékozódj.

12.2. Aluszékony a kisbabátok

Gyakori, hogy anya és apa is nagyon elégedett és büszke az első napokban, hogy milyen jó a kisbabájuk, mert alig sír, mindig alszik. Természetesen vannak nyugodt babák, de legtöbbször a túlzott aluszékonyaság problémát okozhat és bajt is jelezhet.



Jó, ha tudjátok, hogy miért lehet picitek aluszékony:

- A szülés alatt, ha fájdalomcsillapítót kaptál, az átmenetileg elálmosíthatja a babát. Ennek valószínűsége azonban elég kevés. Az ilyenkor ürülő előtej mennyisége még minimális, 1-1 csepp, ezért abból a picibe átkerülő és felszívódó altató mennyisége elhanyagolható.
- Akkor, ha babátok besárgul.
- Nem jut anyatejhez, ezért leesik a vércukorszintje, ami aluszékonyasághoz vezet.
- A meleg szoba és ruhácska, vagy a vastag takaró is elálmosíthatja.
- Ha tápszerrel kap vagy sok cukros vizet, az elteli, és hosszan elalszik tőle.
- A cumi elbódíthatja.
- A sok zaj és a vizsgálatok, az oltás, és a látogatók elfárasztják, ezért elalszik.

JÓ, HA TUDOD! Előfordulhat, hogy a ritka szoptatás miatt, csökkenni kezd a tejed. Ilyenkor próbálkozz gyakoribb szoptatással. Akkor, ha éppen kisbabád nem partner, átmenetileg fejned is kell!

Lehet, hogy ti vagytok azok a „szerencsések”, akiknek babája alvással tölti a nap nagy részét és akár 4-5 órát is rendszeresen átalszik.

Ennek ellenére 6-8 nedves pelenkája van és heti súlygyarapodása 10-20 dkg, vagy még több. Ilyenkor nem kell aggódnodok!

Abban az esetben, ha picitek súlygyarapodása megáll, vagy esetleg fogy, közbe kell lépnetek! Rendszeresen, eleinte 2-3 óránként, gyengéd érintéssel, biztató szavakkal, tiszta tétellel (lásd 4.2.1 fejezet) ébresszék fel a picit és szoptasd meg.

Megtörténhet, hogy észre sem veszitek, hogy kisbabátok „szólt”, hogy szopna, mert még nem ismeritek fel a korai éhségjeleit (lásd 4.2 fejezet). Ti úgy tudjátok, hogy az éhség jele csak a sírás lehet. Ez a helyzet oda vezethet, hogy picitek nem kerül mellre, nem jut anyatejhez.

A csecsemők általában nem egyenlő időközönként szopnak, a nap egy szakaszában gyakrabban kérnek enni, máskor hosszabban alszanak. Újszülötteknél az első 1-2 hétben különösen fontos, hogy napközben ébresszék fel minimum három óránként és tedd mellre. Éjszaka, ha 4, esetleg 5 órát átszlik, az valószínűleg nem fog problémát okozni.

12.3. Bukás vagy reflux?

12.3.1. Bukik a baba

Már újszülött babádnál megfigyelheted, hogy az elfogyasztott tejecske egy részét hosszabb vagy rövidebb időn belül visszabukja.

Nem aggódj, ez teljesen egészséges piciknél is gyakran előfordul, főleg közvetlen szopás után. Bukhat az újszülött és fiatal csecsemőd azért is, mert gyomrának záróizma még nem működik megfelelően. Lehet az is, hogy gyomrának izomzata nem továbbítja megfelelően, kizárólag a bele felé a táplálékot, valamint bélrendszerének mozgása is még éretlen lehet.



JÓ, HA TUDOD! Nem gond, ha babádból, miközben egy kiadós büfit hallat, nem csak a levegő távozik, hanem több-kevesebb anyatej is!

A bukás okai szoptatott babádnál:

- Gyorsan, intenzíven szopik, ami miatt sok levegőt nyel, amitől büfivel szabadul meg egy tej kíséretében.
- Túl sok a tejed, melled túltelítődött, nagyon intenzíven ürül, erős a tejleadó reflexed.
- A melledről úgy teszed át a másikra, hogy még az elsőt nem ürítette ki. Ilyenkor nem jut hozzá a szoptatás vége felé ürülő zsír és kalóriadús hátsótejhez. Babád csodával határos, önszabályozó rendszerével ezt úgy oldja meg, hogy kibukja a szomjoltó első tejet, hogy belakmározhassa a zsírdús, hizlaló hátsó tejet is.
- Mohó evés során is sok levegőt nyelhet.

- Nyugtalanul szopik, ami közben sok levegőt nyel.
- Kis méretű gyomrához képest sokat eszik egyszerre.

Módszerek a bukás megelőzésére:

- Szoptatás előtt ne hagyd sokáig sírni a kicsit, mert közben sok levegőt nyel.
- Gyakrabban szoptass, mert így lehet, hogy egyszerre kisebb mennyiséget eszik. Közben büfiztesd, pihentesd meg, mert így kevesebb levegőtől kell megszabadulnia.
- Szoptatáskor is figyelj arra, hogy félig ülő vagy ülő helyzetben tartsd a picit.
- Lassan, hirtelen mozdulatok nélkül mozgasd.
- A kiságyában is kissé megemelve, kb. 30 fokos lejtőre fektesd. Ha van rá lehetőség, akkor babapozíciónálóra, ami nagyon kényelmes neki.

12.3.2. Módszerek babátok hatékony büfiztetéséhez



Függőleges, vállra fektetett pozíció:

- Tegyél válladra vasalt textilpelenkát és arra kerüljön babád fejcskéje, arcocskája.
- Ha nehezen büfizik, fektesd az öledbe, majd ismét emeld fel a válladra. Addig ismételd, amíg nem büfizik.
- Finoman, teli tenyérrel, popsijától indulva gyengéden ütögetheted a hátát, vagy körkörös mozdulatokkal masszírozhatod.

Vízszintes, térdre fektetési pozíció:

- Tegyél vasalt pelenkát a térdedre. Fektesd a picit az öledbe úgy, hogy egyik combod tartsa a fejcskéjét, másikkal a pocakja kerüljön.
- Simogasd a hátát körkörös mozdulatokkal, amíg a levegő ki nem ürül.



Abban az esetben, ha nem büfizett a baba, fektesd az alkarodra, vagy egyik combodra hason a picit és így próbáld segíteni, hogy a lenyelt levegő távozzon! Néha 5-10 perc, vagy akár több idő is eltelik, mire megszabadul a levegőtől. Apukáknak, nagyszülőknek kiváló „feladat” a büfiztetés is!

Fontos, hogy tudd, ha erős a tejleadó reflexed, akkor is nagyobbat bukhat és/vagy pukizhat a kicsitek.

Akkor, ha picid már olyan mélyen elaludt, hogy ernyedten „lóg” a keze és a lába, akkor már nem fog büfizni. Ilyenkor oldalára fektetve helyezd a kiságyába, hogy ha elkezd mozogni, kiürüljön a levegő.

Erős tejleadó reflex esetén szoptatás közben kisbabádnál azt tapasztalhatod, hogy:

- Félrenyel, fulladozik, nem jut levegőhöz és köhögéssel jelzi, hogy dől a tej a szájába.
- Húzza a melled, hogy csökkentse a szájába dőlő anyatej mennyiségét.
- Ínyével rászorít a mellbimbóra a tejleadó reflex beindulásakor és ezzel próbálja lassítani a tejáramlást.
- Kattogó hangokat ad ki.
- Időnként visszautasítja a melled.
- Nem szeret komfort szopni. Tehát amikor jól lakott, nem kíván tovább melleden maradni és ott megnyugodni, elaludni. Ennek oka, hogy ilyenkor is ürülne a tej a szájacskájába, amit már elutasít.

JÓ, HA TUDOD! A bukás közvetlen evés után, de 1-2 órával utána is előfordulhat. Ez a babák 2-4 hónapos korában a leggyakoribb és legintenzívebb. Általában 7-8 hónapos korukra kinövik, de egy éves korra szinte biztosan abbahagyják.

12.3.3. Refluxos baba

A mindennapi gyakorlatban a reflux és a bukás lényegében azonos fogalmak, de ha mégis különbséget akarsz tenni, akkor az a döntő, hogy reflux esetén köros tünetek is kialakulnak.

FONTOS! Amikor a kibukott folyadék színe nem fehér, hanem zöld vagy sárga, esetleg véres, akkor már refluxról van szó. A picidnek fájdalma van, mert a rendszeresen visszaáramló gyomorsavval keveredett anyatej felmarja a nyelőcsövet. A babák ilyenkor elutasítják a szopást, aminek súlygyarapodás elmaradása lehet a következménye. Akkor, ha ezeket a tüneteket tapasztalod nála, ne késlekedj, okvetlenül vidd gyermekorvoshoz!

Próbálkozhatsz megemelni a kicsi ágyának fejrészét, de így előfordulhat, hogy az ágya végébe lecsúszik. Ilyenkor babapozicionáló használatra előnyös. Ezzel felsőteste megemelve, biztonságos helyzetben marad anélkül, hogy korlátoznád a szabad mozgásában. A fejnél megemelt forma miatt segít megelőzni a bukás, a reflux, a bélgörcs és az orrdugulás okozta kellemetlenségeket!



12.3.4. Babaegészség, a csecsemők ágytisztasága

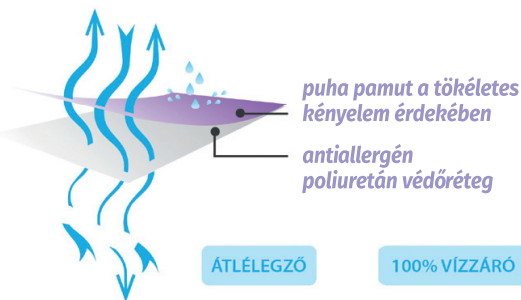
Nyilvánvaló, hogy bukás és reflux során szennyeződik picitek lepedője is. Ez nem nagy gond, hiszen egy kis babalepedő gyorsan kimosható. Nagyobb probléma az, hogy a matracára is átszívódik a nem túl kellemes szagú, félig emésztett táplálékból, amiben gyorsan elszaporodnak a kórokozók.

A csodás egyszer használatos pelenkák ellenére kerülhet pisi és kaki is a lepedőre, illetve a matracra. Sok matrac már mosható, de nem egyszerűen, a hosszú száradási időről már nem is beszélve. Lényegesen egyszerűbb az, ha olyan babalepedőt használtok, ami nem engedi át a váladékot a matracra. Fontos, hogy babátok minden mozdulatára ne „csörögjön”, azért mert rossz minőségű műanyagból van. Az ilyen lepedőre fektetett pici túlmelegszik, beizzad.

Van olyan szobatisztaságra szoktató lepedő is, ahol a két pamut réteg között van a vízzáró. Ilyet akkor használj, ha az ágyatokban szoptatod a picit.

Milyen a jó vízzáró lepedő?

- A babával érintkező felülete pamut.
- A matrac felől vízzáró, de átlélegző poliuretán anyagú. Ez nem rontja a jó matracok, így a természetes anyagú kókuszmatrac kitűnő szellőző tulajdonságát sem.
- Fixen, gyűrődésmentesen, könnyen felhelyezhető, körbe ráhúzható gumis résszel.
- Nem szükséges hozzá másik fedőlepedőt használni, ezért kényelmes a babának és gazdaságos a családnak.



FONTOS! A bukás mennyisége nagyobb-nak tűnhet, mint amekkora ténylegesen. Akkor, ha bizonytalanok vagytok a bukott folyadék mennyiségét illetően, mérjétek meg a lepedő és/vagy a pelenka súlyát, mielőtt felteszitek az ágyra. Majd, amikor szennyeződött, vegyétek le és tegyétek rá ismét a mérlegre. A súlykülönbségből a szakember meg tudja mondani nektek, hogy van-e okotok aggodalomra.

12.4. Hasfájós a kisbabátok!



kólíka tartás

Amikor kisbabátoknak hasfájása van, viselkedése olyan egyértelmű, hogy nem hagy kétséget bennetek, hogy szenved.

Megfigyelve kicsiteket, azt látjátok, hogy:

- Egész kis teste megfeszül.
- Gyakran felhúzza a térdét a hasára, miközben kis kezét is ökölbe szorítja.
- Szenvető az arcocskája és magasabb hangon „ordít” szegény.

FONTOS! A hasfájós baba sírására okvetlen reagáljatok, próbáljátok megnyugtatni, mert bömbölés közben még több levegőt nyelhet, ami tovább rontja a helyzetet.

Megfogadásra ajánlom mert jó, ha tudod, hogy mivel próbálkozhatsz:

- Őleld magadhoz és próbáld megszoptatni. Akkor, ha megfeszül, eltolja magát tőled, akkor bizony kólikás, más szóval hasfájós a picitek és szenved.
- Gondolkodj el azon, hogy nem ettél-e valamit, ami miatt puffadt lehet. A szokatlan táplálékkal olyan idegen „féhérje” kerülhetett az anyatejedbe, ami görcsöket okozhat nála. Leggyakrabban a tej és tejtermékek, a puffasztó ételek okozhatnak babádnál is problémát (lásd 19. fejezet).
- Kólika tartásban, hasával lefelé fedtesd a picit alkarodra, úgy, hogy fejcskéje a könyökhajlatodban legyen. Alkaroddal tartsd az állát és a mellkasát, tenyeredben a pocakját és combocskáját. Így ringasd, sétálgass vele!
- Melegvizes fürdő is segíthet. Figyelj rá, hogy a víz ellepje a pocakját.
- Melegítő párna használata is hatásos és egyszerű. A mellel melegítésére használt theragyöngy mellpárna is jó lehet, főleg, ha védőhuzata is van, mert a babáknál e nélkül nem szabad használni. Fontos, hogy mindig legyenek a kicsi mellett, ha bármilyen melegítő eszközt alkalmaztok!
- Próbálkozhattok a babamasszázsral is. Csak babáknak bevizsgált, természetes összetevőket, növényi olajokat tartalmazó babamasszázs olajat használjatok, ami nem tömíti el bőrének pórusait.



A masszírozás, pukiztatás menete:

- Csöpögtess néhány cseppet a masszázsolajból, jól dörzsöld össze a két tenyeredben, hogy felmelegedjen.
- A pocakján a köldöke körül körözz az óramutató járásának megfelelően.
- Két kezeden fogd meg térdben behajlított lábcskáit és hajtsd fel gyengéden a pocakjára. Majd körözz velük, mintha biciklizne. Ismételd meg többször a mozgatsort.
- A jó babahordozóban felhúzott, szétterpesztett lábakkal ül a baba, ami segítheti a szelek távozását és így csökkenhet a fájdalma.

Gyermekorvossal, védőnővel egyeztessetek, hogy szükséges-e valamilyen szélhajtót adni kicsiteknek. Gondold át, hogy mit ettél és ittál, ami az anyatejen keresztül eljuthatott kisbabád szervezetébe és a hasfájásához hozzájárulhatott.

FONTOS! Egészséges, kizárólag szoptatott babának nincs szüksége az anyatejen kívül semmilyen plusz folyadékra, gyógyteára sem. Csak olyan esetben adj neki, ha azt gyermekgyógyász javasolja!

Érdekes és hasznos

Kapható olyan baba masszázsolaj, amelyben shea vaj/shea olaj van, amit úgy is hívnak, hogy „Afrika aranya”. Ezt Nyugat és Közép-Afrikában honos shea fa diójából sajtolják ki. A shea vaj A-, E és F vitamint tartalmaz, ezért tartósan hidratálja, finommá, feszessé teszi a baba bőrét, valamint serkenti öngyógyító képességét. Mentés minden káros, mesterséges illat és színező anyagtól, tartósítószer-től. Lehetőleg bőrgyógyászok által is tesztelt készítményt használjatok a babáknál. Az igazán „tisztá” babamasszázsolajat felnyitás után akár 3 évig használhatjátok, mert megtartja kiváló minőségét és tökéletes bőrpoló képességét! Vásárláskor a termék szavatossági idejét ne felejtsetek el ellenőrizni!

12.5. Sokat sír a babátok

A csecsemők főleg sírással jelzik, ha éhesek, fáradtak, fáj a pocakjuk, tele a pelusuk, fáznak vagy melegük van, de azt is, ha egy kis szeretgetésre, kényeztetésre vágynak.

Sokat sír a baba!

Mire gondol ilyenkor elsősorban a mama és a papa? Természetesen arra, hogy éhes a csecsemő-jük. Valóban gyakran ez az igazság, hiszen az anyatejet a baba hamarabb meg tudja emészteni, mint azt feltételeznék.

JÓ, HA TUDJÁTOK! Vizsgálatokkal igazolták, hogy bizonyos mennyiségű anyatej emésztéséhez 1 és 1/2 órára van szükség, míg ugyanennyi tápszer esetében ez 4 és 1/2 óra. Ezekből a tényekből ne vonj le téves következtetéseket az anyatej értékét illetően, hanem ha szükséges szoptasd meg a babát akár 1,5-2 óránként is.



Nem az a cél, hogy picid ne sírjon, hanem hogy egészségesen fejlődjön. Napok, hetek elteltével a kicsi úgyis egyre erősebb lesz és egyszerre többet fog szopni, ezért nőni fog az etetések közötti időszakok hossza is.

Figyeld meg babád sírását! A sírástípusok általában elkülöníthetők. Más a sírása, ha üres vagy fáj a pocakja, kaki van a pelenkájában vagy a mami közelségére vágyik. A csecsemők közel 20%-a nehezebben alkalmazkodik a méhen kívüli élethez és sokat bömböl. Ők a „több felnőttes” babák, akik mindig kézben akarnak lenni. Kicsit megnyugtató a mama és a papa közös tevékenysége kell, hogy legyen.

Kevesebbet fog sírni babátok, ha:

- Próbálsz megszoptatni őt. Lehet, hogy kevés volt neki a tej, mert megnőtt az anyatej igénye. Nem mindig az éhség a probléma, de a szoptatás megnyugtatóan hathat rá.
- Nem teszed át hamar egyik mellről a másikra és így hozzájutsz a zsírdúsabb, több kalóriát tartalmazó hátsótejhez is.
- Megbüfítetitek alaposan, hogy ne maradjon levegő a gyomrocskájában.
- Betakargatjátok a pocakját, mert a meleg megnyugtathatja.
- Becsavarjátok puha textíliába, pocaklakó pólóba úgy, hogy csak a feje legyen fedetlen, mert így nagyobb biztonságban érzi magát.
- Kényeztetitek, dajkáljátok, simogatjátok.
- Gondold át, hogy mit ettél és ittál, mert, ha puffasztó hatásút és ő érzékeny rá, az is megviselheti.
- Átviszitek másik helyiségbe, vagy ha az időjárás engedi, kiviszitek a szabadba.
- Beszéltek hozzá lágy hangon.
- A babakocsis séta is jó lehet mindannyiőtoknak.
- Ellenőrzitek a pelusát és ha szükséges kicseréletek, mert lehet, hogy csak ez volt a baja!

Tévhitek a szoptatásban

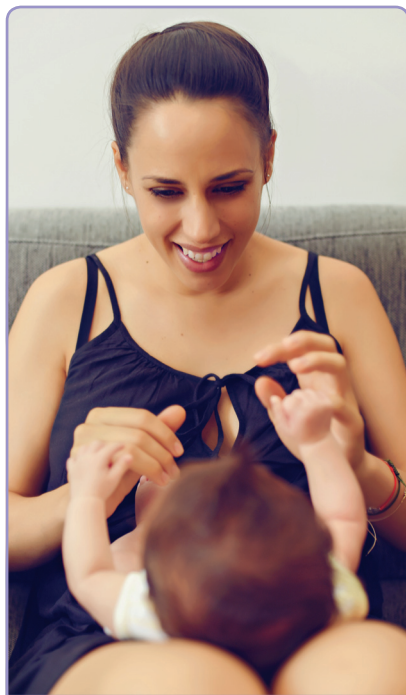
Az édesanyák gyakran azt gondolják, hogy a baba azért sír, mert keveset szoptott, éhes.

Téves az aggodalmad a szoptott tej mennyiségével kapcsolatban, ha jól fejlődik a kicsid, napi 6-8 nedves pelenkája van, fénylő a szeme, figyelmes, rőzsás a bőrszíne és havonta körülbelül fél kilót hízik!

Kérlek, ne feledd, hogy te vagy a legfontosabb személyi babád életében. Az első hetekben előfordulhat, hogy bizonytalan vagy, nem tudod értelmezni jelzéseit. Tanácsstalanságodat még fokozhatja az is, hogy sokszor ellentmondó tanácsokat kapsz. Azt fogadd meg, amit a legjobbban tartasz, de ha úgy látod, hogy nem válik be, bátran változtass. Akkor, ha bizonytalan vagy, fordulj szakemberhez! Koncentráljatok a picitkre és ne hagyjátok magára akkor sem, ha nagyon bömböl!

„Varázstartás” praktikák a baba megnyugtására

Fektesd a combodra úgy, hogy fejecskeje a térdeden nyugodjon, így egyszerre érez és lát is téged.



Ha erre sem nyugszik meg, akkor karodon tartva a babát, állj fel és ritmikus mozgással lépkedj jobbra-balra. Ez sokszor gyógyír a síró babának! Beülhetsz vele hintaszékbe is. A hordozókendő is hasznos lehet, mert hallja szívverésed és közel is van hozzád. Soha ne feledjétek, hogy fél éves korig, ha felveszitek kisbabátokat, mindig tartsátok a fejét!



Kuckósítás

Méhedben kisbabád magzattartásban helyezkedik el, vagyis karocskáit keresztezi a mellkasán, lábcskáit térdben behajlítva, keresztezve a pocakjára felhúzza tartja. Amikor megszületik, „kitágul a világ” és ez nyugtalanná teheti a babát. Babafészekbe is fektetheted, vagy szoptató párnával körül veheted, lekerítve neki egy kisebb területet, a még száma óriási kiságyból.

A pólyázás „reneszánsza”

Tanuló és kezdő szülész nő koromban még fel sem merült, hogy a szülészeten az újszülötteket ne pólyába tegyék. A nyugtalan picik karja is gyakran bekötésre került a kis teste mellé a pólyába és láss csodát, megnyugodtak! Napjainkban több szülészeten mellőzik a pólya használatát, de a „találékony” csecsemős nővérek a nyugtalan újszülötteket takaróba vagy lepedőbe bugyolálják, hogy bemelegedjenek és megnyugodjanak.

Védőnők, szülész nők és csecsemőgondozók egyetértenek abban, hogy az első pár héten jó, ha a baba alváshoz pólyába van bugyolálva, mert így a kontrollálatlan vagy a Moro reflex (mellkasa előtt átkarol a kezével) kiváltotta karmozgásai nem ébresztik fel.

Napjainkban kutatások alátámasztják, hogy a pocaklakó pólyában a baba:

- tovább alszik,
- több időt tölt mély alvási fázisban,
- kevésbé riad fel,
- felriadva könnyebben visszaaltatja magát,
- jelentősen kevesebbet sír,
- biztosítja a hátán alvást és azt, hogy a pici ne melegedjen túl, de ne is fázzon és ezekkel csökkenti a hirtelen csecsemőhalál előfordulását, (lásd 2.7.2 fejezet).



12.6. Náthás a csecsemők

A legnagyobb gond az, hogy az orrlégzését akadályozhatja ornyálkahártyájának duzzanata és a termelődő váladék. Babátok emiatt az orrán nem kap levegőt, vagy nem rendesen, szája kiszárad, gyorsan megszomjazik, ezért gyakran felsír. A család minden tagja aggódik, félti, sajnálja a picit, aki akár óránként felsír és csak szoptatással tudod megnyugtatni. Ugyanakkor gyakran tartanak attól a szülők, hogy megszokja a kicsi a túl gyakori, még éjszaka is történő szopizást és ha meggyógyul, akkor tovább igényli ezt. Ettől való félelmükben megítatják a picit teával, forralt vízzel cumisüvegből, ahelyett, hogy az értékes ellenanyagokat tartalmazó anyatejet adnák neki.

FONTOS! Ne aggódjatok! Igaz, hogy 2-3 végig szoptatott éjszaka valóban kimerítő a család minden tagjának, de emiatt nem kell tartani az elkényeztetéstől és a tületetéstől sem!

A náthás baba is ugyan úgy, mint a felnőttek, inkább szomjas, mint éhes! Szüksége van az ellenanyagot tartalmazó legértékesebb inni/ennivalóra, csodás anyatejre.

A vizes, átlátszó váladékkal járó nátha általában nem akadályozza a szoptatást. Amikor náthás a babád és szopni kezd, hangosan „szörcsög” közben. Ez lassan oldódik, mert a váladék a garaton át lefolyik a gyomrába. Fontos, hogy tudjátok, emiatt a széklete is nyálkás lehet, ezért ne ijedjetek meg!



Milyen praktikákkal segíthetsz kisbabátoknak:

- Kínáld meg gyakran anyatejvel, náthásan ugyanis ösztönösen többször, de kevesebbet szopik. Ilyenkor mindig a szoptatás elején ürülő, kalóriaszegényebb, de szomjat oltó elsőtejet kapja, mert erre van szüksége.
- Szakemberrel egyeztetett orrcseppel, de akár néhány csepp anyatejvel lazíthatjátok az orrában lévő váladékot. Akkor, ha szükséges szívjátok le orrszívóval az orrából a váladékot. Használhattok orrcseppként gyógyszerárban kapható fiziológiás sóoldatot is.

Abban az esetben, ha a váladék sűrű, sárgás-zöld színű lesz, feltétlenül mutassátok meg orvosnak a babátokat!

Kérlek, ne hagyd abba a szoptatást!

Amikor a nátha elmúlik, már nem kell okvetlenül minden sírásra megszoztatni. Próbáld meg, hogy először ne tedd a melledre, ha rövid idővel előtte, aktívan, jól szopott. Elegendő lehet egy kis simogatás, ölelgetés, halk megnyugtató, duruzsolós „beszélgetés” a babával.

13. Az anyatej mennyisége

A csecsemők mindegyike önálló személyiség, más a szópása, a súlygyarapodása és az alvása is. Az anyatejed minden cseppje aranyat ér, ezért nagyon fontos, hogy azt a babátok megkaphassa.

13.1. Elegendő a tejed

Sokszor aggódnak az édesanyák, így lehet, hogy te is, hogy nem elegendő a tejed. Szerencsére gyakran alaptalanok az aggodalmak a szoptatott anyatej mennyiségével kapcsolatban. Összefoglalom azokat az ismereteket, megfigyeléseket, amelyek alkalmazásával, nagy biztonsággal meg tudod ítélni, hogy elegendő-e az anyatejed mennyisége kisbabádnak. Szerencsés, ha a papa is tájékozódik, hogy segítségetekre lehessen.

JÓ, HA TUDOD! Tejed mennyisége leginkább a hatékony, gyakori szoptatástól függ!



Nyugodtak lehettek, hogy picitek elegendő anyatejhez jut, ha:

- Tejbelövellést követően elkezd gyarapodni.
- Könnyedén mellre tapad és rajta is tud tartósan maradni, szopik kitartóan.
- A 10-14 napos korára eléri, de meg is haladhatja a születési súlyát.
- A súlynövekedés az első hónapokban minimum 100-150 g hetente. Ez egyénenként és hetenként is változó lehet. Egyik héten többet, másik héten kevesebbet hízhat a babátok, de stagnálás is előfordulhat. Ezért talán jobb, ha a havi 450 g körüli súlyemelkedés elérésére figyeltek!
- Az első hét után csecsemőtöknek naponta 6-8 pisis pelenkája van. A székletürítések száma rendkívül változó lehet, napi 2-5, vagy akár 2 hónapos kor után, hetente csak 2-3. Akkor, ha igény szerint, hatékonyan szoptatod csecsemődet, nem kell ezen sem aggódnod.
- Picitek élénk, aktív, egyre többet van fent, bőrszíne rózsaszín, hossza és fej-körfogata növekszik, testén „duci redőket, hurkákat” láttok.
- Szoptatás végére elalszik, az utolsó néhány csepp tejecske már kicsoroghat a száján, de az is lehet, hogy elégedetten nézeget.

Az igény szerint szoptatott babák átlagos súlygyarapodása:

- 0-4 hó között 150-200 g/hét
- 4-6 hó között 90-130 g/hét
- 6-12 hó között 50-90 g/hét

Tehát az első 4 hónapban nagyon intenzív a picik súlygyarapodása, majd lelassul!

FONTOS! A súlygyarapodást mindig újszülöttek legalacsonyabb testsúlyához számoljátok!

JÓ, HA TUDOD! Készülj fel arra, hogy picidnél bármikor előfordulhatnak „növekedési ugrások”, amikor nyugós és hirtelen többet akar szopni. Ilyen időszak 3 és 6 hetes, majd 3 és 6 hónapos korban fordul elő leggyakrabban. Ilyenkor, ha támogatod őt azzal, hogy gyakran mellre teszed és hagyod igény szerint szopni, meg fog nőni a tejmennyiséged és ismét „béke” lesz!

13.2. Csökken a tejed

Jogosan aggódsz, ha nincs babád igényeinek megfelelő mennyiségű tejed. Ilyen esetben át kell gondolnod, hogy mi okozhatja és mit tehetsz tejmennyiséged csökkenésének megállítására.

Tejmennyiséged csökkenését eredményezheti:

- Túl ritkán vagy rövid ideig szoptatsz. Kisbabád korai éhségjeleire tedd mellre és ne azt figyeld, hogy hány óra telt el az utolsó szoptatás óta. A kórházból való hazatéréseket után naponta 8-szor, vagy akár ennél jóval több alkalommal szoptasd meg a picit. Fontos, hogy tudd, hogy az anyatejet gyorsan megemésztí babád, ezért hamar megéhezik, tehát szoptass éjszaka is, mert ennek is szerepe van abban, hogy elegendő legyen a tejed!
- Egyik melleldről túl hamar áteszed a másikra. Hagyd, hogy kisbabád tartósan szopjon az első melledből és csak ezután kínáld oda a másikat. Ezzel el tudod érni, hogy kicsid elegendő zsírdús hátsó tejhez jusson, ami a szoptatás végén ürül a melledből. Változó, hogy a babák mennyi ideig szopnak. Van, aki röviden 5-10 percig, de ennek ellenére csak az egyik melleből. A másik baba lassan, komótosan 25-30 percig is szopizik, vagy akár hosszabban és utána még kér a másik melledből is. Bíz a babádra, hogy milyen gyakran és mennyi ideig szopik!



- Takarékoskodni akarsz az anyatejjel. Tejed döntően a szoptatás alatt termelődik, ezért, ha ritkábban szoptatsz azért, hogy a következő etetésre is jusson, akkor kevés inger éri a melled és egyre kevesebb lesz. A gyakori hatékony szoptatás a „tejfakasztás” és megtartás legjobb módszere!
- Kicsidnek fél éves kora előtt anyatejen kívül mást is adsz. Fialat csecsemőd emésztőrendszere még éretlen arra, hogy más táplálékot könnyen megemésszen. A korai gyümölcs, főzelék etetése meggátolja az anyatej tökéletes felszívódását, ami vashiányhoz vezethet. A kiegészítő táplálék, főleg, ha szoptatás előtt adod, elveszi a baba étvágyát. Ennek egyenes következménye, hogy egyre kevesebb tejed fog termelődni.
- Cumit, cumisüveget használsz főleg az első napokban. Ez ronthatja babád még kialakulatlan szopási technikáját. Cumizó kicsid kevesebb időt tölt a melleddel, ami szintén a tejtermelés csökkenéséhez vezethet!



Praktikák tejed mennyiségének növelésére:

- Bízz abban, hogy tudsz szoptatni! Legyél türelmes!
- Kezdeményezd a szoptatást akkor, amikor pici még nyugodt, nem sír, mert ilyenkor jobban szopik.
- A csecsemődet helyes pozícióban tedd mellre, hogy hatékonyan tudjon szopni (lásd 2.6; 2.7 fejezet). Próbálkozz, a „dőlj hátra és szoptass”, azaz nyugágy pozícióban megszoptatni a babádat.
- A kicsit megzavarhatja, ha cumisüvegből eteted. Fontos, hogy az első hetekben szoptatás után, lehetőleg szoptatásbarát eszközzel (lásd 7. fejezet) adjatok pótlást, ha okvetlen szükséges.
- Akkor, ha pontosan, időponthoz igazítod a táplálást, az is akadályozhatja a „kereslet-kínalat” elvének működését és emiatt a tejképződést.
- Amikor a kicsid éhséget jelez, akkor szoptasd meg, ne amikor lejárt a 3-4 óra.
- Ne szoptass túl rövid ideig, mert akkor csecsemőd nem kap elegendő mennyiséget a kalóriadúsabb „hátsó” tejből. Rövid szoptatási idő esetén nem ürül ki a tej megfelelően és emiatt mennyisége is csökkenni fog.
- A baba növekvő anyatej szükségletét úgy elégítheted ki, ha néhány napig gyakrabban szoptatod, mert ezzel stimulálod a tejképződést.

- Mindkét melledből szoptass, minél gyakrabban, lehetőleg éjjel is! Akkor, ha ez nem sikerül, fejd le a bennmaradó tej minden cseppjét.
- Fogadj el segítséget, ha van rá lehetőség, mert az ilyen kritikus időszakban fontos, hogy legalább kicsit pihenni tudj. Az a legelőnyösebb, ha beköltözől az ágyba kisbabáddal és kizárólag a szoptatással és pihenéssel foglalkozol. Meglátod, meghozza az eredményét, ha nem kell még az enni és innivalóról is neked gondoskodni, hanem azt is eléd teszi párod, családtagod vagy jó barátod. Fehérje és vitamindús, könnyen emészthető, általad szívesen fogyasztott ételeket kérj. Ne igyál extrém sokat, mert a túl sok folyadék kiválasztása megterheli szervezetedet.
- Használj hatékony mellszívót. Azok a legjobbak, melyeknek stimuláló üzemmódja is van, amivel segít beindítani a tejleadó reflexedet (lásd 14.2 fejezet).

Gondolj arra, hogy az idegesség, a feszültség, a bizonytalanság, az ingerültség is hatással van anyatejed termelődésére, de kisbabádra is „átragad” a te rossz hangulatod és emiatt nem fog hatékonyan szopni.

Bízz babádban és magadban, anyai megfigyelésedben, mert te tudod legjobban, mi kell a kicsidnek!

13.3. Sok a tejed

Az is előfordulhat, hogy kicsit több vagy akár sokkal több tejed termelődik, mint amire babátnak szüksége van. Ilyenkor nyugtalanabb lehet a szoptatás, mert a pici nem boldogul a hirtelen nagy mennyiségű tejjel, ami a szájába lövell. A baba úgy próbál „védekezni”, hogy el-elengedi a bimbót, dühösen szív, esetleg félrenyel, vagy kifolyik a tej a száján. A küzdelmes szoptatás közben a szájába zúduló tej mellé rengeteg levegőt is nyel, ami miatt a hasfájás is kínozhatja.

Javaslatok a több tej okozta problémák megelőzésére:

- Szoptass háton fekvő testhelyzetben.
- Fejji szoptatás előtt addig, amíg nem hagy alább a tejspriccelés.
- Egy melledből szoptass egyszerre.
- Hűtsd a melleid szoptatás után.
- Büfiztesd szoptatás közben is a babát.

Az anyatej minden cseppje aranyat ér, ezért a lefejt tejet elsőbbségi felhasználásra tegyék el mélyhűtőbe!



13.4 Csepeg a tejed



Gyakran előfordul, hogy az édesanya miközben szoptat vagy fej a másik melléből csepeg a tej. Napjainkig eddig erre két megoldás volt. Egyik az anyatejgyűjtő kagyló, a másik az eldobható vagy mosható melltartóbetét használata.

JÓ, HA TUDOD! A tej kagylóba csak kevés tejet tudsz összegyűjteni, amit azonnal meg kell itatnotok picitekkel. Ezt a tejet nem fagyaszthatjátok le későbbi használatra. Ennek az az oka, hogy a melleden lévő tej kagylóban az anyatej testmelegen van, ezért gyorsan elszaporodnak benne a kórokozók.



Az anyatejet felfoghatod melltartóbetéttel, ami használat után a szemetesben landol. Használhatsz mosható betétet is, de az abba belecsepegő tej sem jut a babádhoz, hanem a mosógépbe és ezután a csatornában végzi. Ez bizony nagyon nagy veszteség, mert az anyatej minden cseppje a babáé, neki kell megkapnia! Az **anyatejgyűjtő és szilikon mellszívóval**, ami egy új fejlesztésű szoptatást segítő eszköz, anyatejed minden cseppjét össze tudod gyűjteni. Ezt az egybeöntött szilikonból készült kis készüléket akár gőzzel vagy kifőzéssel sterilizálhatod, ezért a benne összegyűjtött tejet mélyhűtőbe is elteheted csecsemőd későbbi etetésére. Nagyon egyszerű a használata! A tejgyűjtőt egy mozdulattal a melledre helyezheted, ahol folyamatos vákuumot képez, ezért szabadon marad mindkét kezed a babád biztonságos mellre helyezésére, tartására.

JÓ, HA TUDOD! Az anyatejgyűjtő és szilikon mellszívónak számtalan egyéb szoptatást segítő funkciója is van.

Az eszköz szoptatást segítő funkciói:

- A szülészetén, ha átmenetileg nem lehetsz együtt kisbabáddal, akkor napközben akár 2 óránként ráteheted egymás után mindkét melledre, kb. 10 percre. Ezzel a módszerrel úgy tudod stimulálni a tej beindulását mintha szopizna a baba vagy mellszívót használnál. Amikor megkapod a kicsit neki sokkal könnyebb „dolga” lesz már az első szopások is!
- Akár az első szoptatások alkalmával is másik melledre ráhelyezheted, mert segíti a tejleadó reflex beindítását és az anyatej áramlását, de a mennyiségét is növeli!
- Enyhítheted vele a tejbelövellés idején tapasztalható feszülést oly módon, hogy szoptatás előtt ráhelyezed a melledre. Hatására a bimbód és bimbóudvarod fellazul és így picid könnyebben be tudja kapni.
- Tejpangás esetén is hatékony segítség lehet, mert felhelyezésekor, ha jól összenyomod a palackot akkor mellszívóként is használható.
- Eredményesen kiemelheted vele a bimbód, ha lapos vagy befele forduló!



FONTOS! Használatával nincs szükség melltartóbetétre, anyatejgyűjtő kagylóra. Babád kapja meg tejed minden cseppjét, nem az anyatejjel átitatott melltartóbetétekkel növeled a háztartási hulladék mennyiségét.

Környezettudatosság és gazdaságossági szemlélet a szoptatás idején

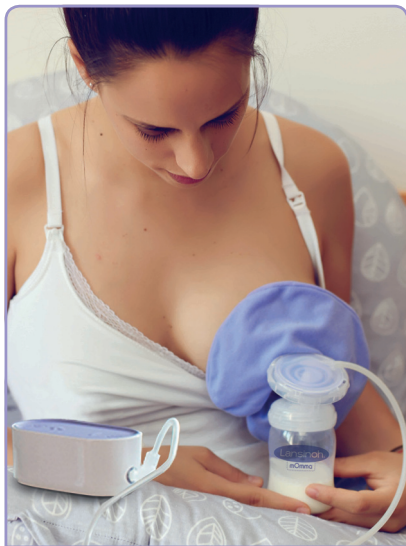
Kisbabátok születése után, ha lehet még környezettudatosabban kell élnetek és a gazdaságossági szempontok is kiemelt szerepet kell kapjanak.

Szülésznőként az alábbiakat javaslom:

- Mosható melltartóbetét használatával a szemét mennyiségét csökkentheted úgy, hogy nem használsz vizet és energiát sem. Egyedülálló, hogy a használt betétet együtt moshatod a pici ruháival, ágyneművel, fehérneművel, de akár törölközővel is!
- A környezettudatosság és gazdaságosság szemléletét szolgálod, ha túltelítődött melled feszülését nem meleg vizes zuhany használatával enyhíted. Gondold végig, hogy milyen nagy mennyiségű meleg víz folyik el a csatornába akár csak egyszeri 10-15 perces folyóvizes melegítés alatt. A víz és csatorna közműdíjakat alaposan megemeli az ilyen célú használat is! Választhatsz melled melegítésére speciális mellpárnát. Legegyszerűbb és kevés energia igényű a mikrohullámú készülékben néhány másodperc alatt felmelegedő theragyöngy mellpárna.



14. Az anyatej fejése



A szoptatás csodás, semmihez nem hasonlítható érzés akkor is, ha az első napokban, hetekben még össze kell szoknotok kisbabáddal. A fejés soha nem lesz a szoptatáshoz hasonló boldogsággal teli tevékenység. Gondolj arra, ha fejned kell, hogy tejeddel a legtökéletesebb táplálékot biztosíthod babádnak.

Fejésre lehet szükséged:

- A szoptatás kezdetén, hogy mielőbb megindítsd a tejtermelést.
- Akkor, ha babádnak szopási nehézsége van.
- A tejed mennyiségének fokozására.
- Ha speciális gyógyszert szedsz, vagy más probléma miatt átmenetileg nem szoptathatsz, de a tejed el kell távolítanod a melledből.
- Melled túltelítődésének csökkentésére.
- Tejcsontra elzáródás, mellgyulladás esetén.

Igényt szerinti szoptatás mellett is szükséges lehet a fejés akkor, ha:

- Csecsemőd koraszülött, vagy beteg.
- Valami miatt nem tudsz együtt lenni kisbabáddal.
- El akarod tenni a tejet hűtőbe, vagy mélyhűtőbe.
- A szoptatás időszaka alatt visszamész dolgozni.
- Leadod a tejet anyatejgyűjtőbe.

14.1. A kézi fejés

Ha szükséges, némi gyakorlással kézi fejjel is ki tudod üríteni a tejed az emlődből. Ennek a módszernek vannak előnyei a mellszívóhoz képest, pl. speciális helyzetekben kíméletesebb kiürítést tesz lehetővé, biztosan nem romlik el, mint egy készülék.

Mielőtt fejsz, akár kézzel vagy mellszívóval:

- Mindig meleg vízzel, szappannal gondosan mosd meg a kezed.
- Azt a melleidet fejd, amiből előtte szoptattál.
- Kényelmesen helyezkedj el és hajolj egy kicsit előre. Tegyél az öledbe párnát és arra egy vasalt pelenkát. Erre helyezd az előzőleg kifőzött, vagy más módon sterilizált, széles szájú edényt, amibe fejni fogsz.

- Hallgass halk, számodra kedves zenét. Nézd kisbabádat vagy ha ő nincs a közeledbe, tedd magad elé a fényképet.

A fejés megkezdése előtt indítsd be a tejleadást:

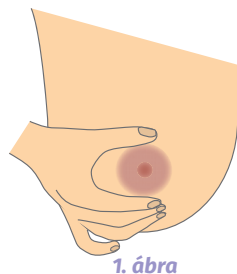
- Masszírozd meg a mellel (lásd 9.1.1 fejezet). Ez nagyon hasonlít a mell önvizsgálata során alkalmazott módszerhez.
- Simítsd mellel felületét könnyű, laza mozdulatokkal a bimbóudvarod felé.
- Folytasd a simító mozdulatokat egész mellel felületén, ez beindítja a tejleadó reflexet.
- Nagyon jó hatású mellel közvetlen fejés előtti melegítése is (lásd 11. fejezet).

A kézzel történő fejések közül, talán a leghatékonyabb a Marmet-módszer. Ennek alkalmazása során kevésbé sérül, pirosodik ki a mell.

Kézi fejés Marmet-módszerrel

Pozicionálás:

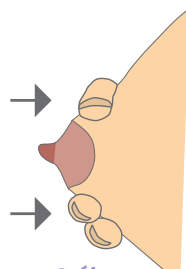
- Támaszd alá melleidet úgy, hogy a felül lévő hüvelykujjaddal az alul szemben lévő mutató ujjad párhuzamos legyen és C betűhöz hasonló formálva, fogja át a mellel a bimbód aljától kb. 2,5-4 cm-re (lásd 1. ábra).
- Az alul lévő ujjaid egyenletesen elosztva támasszák meg a mellel.
- A kisujjad a mellkasodon támaszkodjon.
- Figyeld arra, hogy ne fekdjön mellel a tenyeredbe.



1. ábra

Nyomás mellkasod felé:

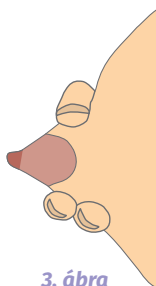
- Nyomd egyenesen hátra 1-1,5 cm-t mellkasod irányába a mellel a fenti fogás megtartásával (lásd 2. ábra). Akkor, ha nagy a mellel, először emeld meg és azután nyomd hátrafelé.
- Közben az alsó ujjaid ne távolodjanak el egymástól és bimbóudvarod bőre se feszüljön meg.



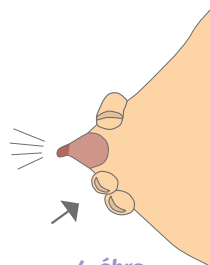
2. ábra

Gördítés:

- Végezz sodró, gördítő, összepréslő mozdulatokat egymás felé közelítő ujjaidal úgy, hogy közben nem emeled fel azokat a mellelről (lásd 3-4. ábra). Az ujjaid mozgásával a bimbód kicsit lefelé kell irányítanod azért, hogy tejed az edénybe jusson.



3. ábra



4. ábra

- Ne csak az ujjbegyeiddel dolgozz, hanem az ujjaid teljes felületével fejj.
- A sodró, összehúzó mozgásokra ürülni fog a tejed anélkül, hogy sérülne a melled.

Felengedés:

- Fejezd be a gördítést.

Ismételd ritmusosan ezeket a mozdulatokat! Ujjak felhelyezése, nyomás, sodrás/gördítés, felengedés. Majd újra és újra, hogy kiürüljön a tej. Járd ujjaiddal körbe a melled a fenti mozdulat-sorral, hogy mindenhol kifejd a tejet. A szemben álló ujjak pozíciója a melleden az óramutató járása szerint 12 és 6, 1 és 7, 3 és 9 óra majd így tovább haladj. Használd mindkét kezdet! Ezzel a módszerrel a fejés megközelítőleg 20 percet vesz igénybe.

Kerüld az alábbi mozdulatokat!

- Ne préseld a melled, mert kisebesedhet!
- Ne húzd kifelé a mellbimbód és a melled, mert szöveteit roncsolhatod!
- Ne csúsztasd kezéd a melleden, mert kidörzsölődik!

14.2. Fejés mellszívóval



JÓ, HA TUDOD!

Az Egészségügyi Világszervezet szoptatást támogató szervezete a La Leche Liga megfogalmazta, hogy milyen feltételeknek kell megfelelnie az ideális mellszívónak.

E szerint az ideális mellszívó:

- képes a tejtermelést stimulálni és a mellet kiüríteni,
- gyengéd, nem okoz sérülést,
- könnyű a használata és nem drága.

Napjainkban kaphatók olyan készülékek, melyek mindenben megfelelnek, a La Leche Liga „ideális” mellszívóval szemben támasztott feltételeinek. Hatékonyak és utánozzák a baba szopását.

FONTOS! Nem az a lényeges, hogy még várandósan mellszívót vásárolj. Kisbabád megszületése után, ha kiderül, hogy szükséged van rá, akkor jó, ha tudod, hogy pontosan melyikért küldöd el családtagodat. Ne a bolti eladó rábeszélő képessége döntse el, hogy te milyen mellszívót használj, ha szükséged lesz rá. A korszerűtlen, kemény szívótölcsérű mellszívó sokszor többet árt, mint használ, de a pénzkidobáson kívül a következményeket is neked és kisbabádnak kell elszemnednie. Mielőtt vásárolsz, tájékozódj, hogy az általad választott megfelel-e a szoptatási szakemberek által támasztott feltételeknek.

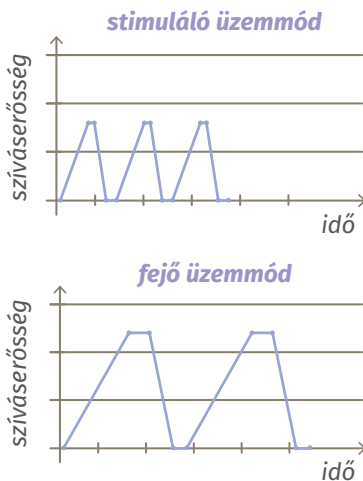
14.2.1. Az ideális mellszívó tulajdonságai

– Képes a mellet kiüríteni, a tejtermelést stimulálni

Jó, ha tudod, hogy a let down, vagyis tejleadó reflex kiváltása során oxitocin hormon szabadul fel az agyalapi mirigyedben. Ez a hormon a véráramon keresztül jut el a melledben lévő tejtermelő sejteket körülvevő izmokhoz. Ezeket összehúzódnásra készíti, amivel a tejet a tejcsatornába üríti (lásd 2.2 fejezet).

A tejleadó reflex kiváltódása a fejésnél, még inkább függ az érzelmi és fizikai állapotodtól, mint amikor szoptatsz. Lelki vagy testi fájdalom, szorongás, depresszió, fáradtság esetén biztos, hogy nehezebben indul be a tejleadás. A fejés közbeni fájdalomért a mellszívó is felelős lehet! Az ideális kézi, vagy elektromos mellszívónak van stimuláló üzemmódja, ami gyors, kis erejű, fájdalommentes szívásokkal indítja be a tejleadást. Fejő üzemmódja nagyobb erejű, hosszabb szívásokkal üríti ki a tejet.

Fontos, hogy mindig a legkisebb szíváserősséggel fejj, de hatékony mellszívóval, hogy ne sérüljön a bimbód!



– Atraumatikus, nem okoz sérülést, fájdalmat

A fájdalmas fejés oka lehet a nem megfelelő méretű, formájú és anyagú szívótölcsér. A várandósság ideje alatt gyakran 2-3 mérettel is megnőhet a mellel. A szoptatás alatt is változik a mérete, főleg a tejbelövélés idején. A szülés utáni 3-5. napon jelentősen nagyobb lehet az emlőd. Tejpangás esetén is megnőhet, ezért más méretű szívófejre lehet szükséged, akár egy szoptatási időszakon belül is.

Nemcsak a jó melltartó beszerzése miatt fontos, hogy ismerd melled méretét, de azért is, hogy hatékonyan működő mellszívót tudj vásárolni. Van olyan édesanya, akinek jelentős méretkülönbség van a mellei között, ezért más méretű szívófejre van szüksége a jobbhoz, mint a balhoz. Ilyenkor a legelőnyösebb az, ha olyan mellszívót választasz, amihez bármikor tudsz az aktuális igényeidnek megfelelő méretű szívótölcsért vásárolni.

FONTOS, hogy ha a várandós időszakban 90C, vagy annál nagyobb melltartót használsz, gondoldj arra, hogy szükséged lehet majd a fejéshöz nagyobb méretű szívótölcsérré, mint a standard, vagyis átlagos, amivel a mellszívó csomagolva van.

A megfelelő méretű szívófej és bimbócsatornája biztosítja, hogy tejed a mellbimbódon lévő kb. 6-9 tej főcsatornához jusson és abból akadálytalanul kiürüljön. Akkor, hogy ha nagyobb szívótölcsért választasz, annak nagyobb a bimbócsatornájának átmérője is.

Túl nagy a szívófeje és bimbócsatornája a mellszívónak, akkor a keletkező vákuum nagyon mélyre húzza be a bimbód és a bimbóudvarod. Ilyen esetben a tejszatornák megnyúlnak, keresztmetszetük elvékonyodik, és ez csökkenti a rajtuk keresztül jutó anyatej mennyiségét. Az is lehet, hogy a tejed egy része ki sem ürül. Ezt úgy képzelj el, mint amikor a kertben egy nagyon vékony átmérőjű slaggal locsolsz, akkor sokkal hosszabb idő alatt készülsz el a munkával, mert lassabban folyik belőle a víz.

Az is gond lehet, hogy ha túl nagy számodra a szívótölcsér és azt nem tömíti megfelelően a melled, akkor nem alakul ki vákuum és így nincs tejürülés.

Túl kicsi a szívófej és bimbócsatornája a mellszívónak, akkor a bimbóudvarod és a bimbód a szívótölcsérhez dörzsölődhet, összenyomódhat, beleszorulhat, ami miatt a tejszatornák elzáródhatnak. A dörzsölődés miatt, a bimbódon mechanikai sérülések is keletkezhetnek. Ez duzzanattal, fájdalommal járhat és szoptatási nehézséget okozhat.

A kemény szívótölcsérű mellszívó is nagyon előnytelen, mert fájdalmat és sérülést is okozhat, főleg akkor, ha még a mérete is kicsi. Ennek oka, hogy ha fejés közben megmozdulsz, de akár még a légzésed miatti kis mellkasi mozgásra is, a pici felületen felfekvő kemény szívótölcsér mellett levegő jut be, ezért a vákuum megszűnik. A mamák ezt úgy oldják meg, hogy erősen rányomják a mellükre a kemény szívófejet, hogy csökkentsék az elmozdulás esélyét. Ennek következményeként a mellbimbójuk megduzzadhat, fájdalmas és sérült lehet. Legrosszabb esetben még tejszatorna elzáródást is okozhat a kemény tölcser! A megoldás az, hogy lehetőleg ne vásárolj kemény szívótölcsérű mellszívót, csak olyat, aminek rugalmas pereme vagy puha szilikon párnája van!



– Könnyű tisztíthatóság, higiénikus működés

A jó mellszívónak kevés alkatrésze van és azok nem sérülékenyek, jól bírják a tisztítást, sterilizálást.

A korszerű mellszívó egy zárt rendszert képez, ahol az anyatej a szívótölcséren keresztül a tejgyűjtőbe kerül. Ezért fejés, illetve az anyatej tárolása során kívülről a kórokozók bejutására minimális az esély.

- **Ne legyen drága**

Stimuláló és fejő üzemmóddal, hatékonyan, tartósan és egyszerűen működő, ár-érték arányban is megfelelő mellszívók kaphatók!

- **A folyamatos alkatrészellátás is biztosított legyen**

Ellenőrizd le, mielőtt bármilyen készüléket megveszel, hogy kapható-e hozzá alkatrész, mint pl. szelep, ami minden mellszívó esetében sérülékeny. Az is fontos, hogy ezek ne legyenek extrém drágák.

14.2.2. Kézi vagy elektromos mellszívót válassz?

Csodás boldogság, amikor megszületik várt várt kisbabád és már a szülőágyon megszoptathatod. Ügyes, erős kicsid nagyra nyitja a száját és rácuppan a melledre, majd szívja azt. Gyönyörű tekintetével „szemez” veled, amitől úgy érzed, hogy nálad nincs boldogabb ember a világon!

Akkor, ha babádat igénye szerint szoptatod, nyugodt lesz és jól fog fejlődni, úgy, mint a mesében. Az életben is van ilyen szoptatás, de a gondokra is jó, ha felkészülsz, mert úgy, mint a mesében, itt is előfordulhat rossz.

Nehéz eldönteni, hogy vásárolj-e mellszívót, és ha igen, akkor még azt is át kell gondolnod, hogy elektromost, vagy kézit válassz. A döntésednél vedd figyelembe, ha tudod, hogy milyen gyakran fejsz majd, hosszan tervezed-e használni és mennyi idő lesz rá.



Kézi mellszívó

Ezek a mellszívók akkor ideálisak, ha csak alkalmanként és rövid ideig fejsz, illetve, ha valami miatt távol vagy a babádtól. A kézi mellszívók könnyűek, jól elférnek a táskádban, amikor úton vagy. Azért sem kell aggódnod, hogy legyen áram, ne merüljön le az elem vagy, hogy hangosan működik. Az sem elhanyagolható szempont, hogy olcsóbb, mint az elektromos.

Néhány anyuka úgy találja, hogy a csuklója gyorsan elfárad a kézi mellszívó használatakor. Ezért válassz közülük olyat, ami jól kézre áll és akár egy ujjal könnyedén tudod lenyomni a karját. Előfordulhat, hogy beletelik egy kis időbe, amíg kézi mellszívóval megtalálod a számodra legmegfelelőbb szívási ritmust, de ez kis gyakorlással sikerülni fog!

FONTOS! A korszerű kézi mellszívóknak van stimuláló, a tejleadást beindító és fejő, vagyis ürítő üzemmódjuk, amit a melleden egy mozdulattal tudsz váltani anélkül, hogy megszüntetnéd a vákuumot. Akkor, ha olyan mellszívót kapsz vagy vásároltál, aminek nincs stimuláló üzemmódja, akkor figyelj arra is, hogy a fejés első 1-2 percében a karját csak kicsit nyomd le, de gyorsan, mert így ki tudod váltani a tejleadó reflexet!

A kézi mellszívó használata során mindig figyelj, hogy csak a szükséges legkisebb szíváserelességgel fejj, hogy ne sérüljön a bimbód. A fejés során folyamatosan kontrollálnod kell a mozdulataidat, mert ezeknek nincs beállítható szíváserelesség fokozata!



Elektromos mellszívó

Akkor részesítsd előnyben, ha rendszeresen kell fejnöd. A készüléken be tudod állítani a számodra leghatékonyabb szíváserelességet, ezután a gép „önállóan” dolgozik, miközben te nyugodtan foglalkozhatsz más-sal. A korszerű elektromos készüléknek is van stimuláló és fejő üzemmódja, valamint több szíváserelesség beállítási lehetősége.

Van olyan, ami power bankkal is működik, így nem kell elemeket vásárolnod!

Dupla elektromos mellszívó

Leghatékonyabb segítség a dupla szívófejes mellszívó, mert kevesebb, mint fele idő alatt, több tejet tudsz lefejni, mintha egyes elektromost használsz. Amikor tartósan, esetleg több hónapon keresztül fejéssel kell fenntartanod az anyatejtermelést, dupla szívófejes készülék használata különösen előnyös. Beteg, kis súlyú, koraszülött, nyúlajkú és farkastorkú vagy ikerbabák esetén, illetve, ha a szoptatás ideje alatt vissza kell, vagy akarsz menni dolgozni, akkor „csodát tesz” egy jó dupla elektromos mellszívó. Vásárolj olyan korszerű készüléket, aminek stimuláló, tehát tejleadó reflexet beindító és fejő/ürítő üzemmódja is van. Az az előnyös, ha minél több szíváserelesség választási lehetőséget biztosít és a fejés gyorsasága/ritmusa is állítható, mert az ilyen utánozza legjobban babád szopását.



Van olyan készülék is, ami kétféle szívótölcsérrel van csomagolva. Ez lehetővé teszi, hogy azt a méretűt használj, ami neked aktuálisan a legmegfelelőbb. A tejbelövellés esetén például átmenetileg szükség lehet nagyobb szívótölcsérré, hogy minél gyorsabban ürüljön a tejed. Jelentős különbség a kézi és elektromos mellszívó között az ár. Akkor, ha anyagilag megengedheted magadnak, ne ez legyen döntésed alapvető szempontja. Előfordulhat, hogy kézi mellszívót választasz, mert az olcsóbb. Majd lehet, hogy ez rossz befektetésnek bizonyul, ha valami miatt nem tudsz szoptatni és tartósan, kizárólag fejéssel kell ürítened a tejed!

15. Az anyatej szakszerű tárolása és felolvasztása

Az anyatej minden cseppje „aranyat” ér, ezért vétek lenne kiöntögetni. El kell tenni hűtőbe vagy mélyhűtőbe a babának, hogy majd később megehesse.

Az anyatej fejése történhet kézzel vagy mellszívóval (lásd 14. fejezet). Fejés előtt a kezdet alaposan meleg vízzel és szappannal mosd meg! A melleket nem kell fertőtleníteni! Ha szükséges, akkor langyos vízzel történő öblítés, majd vasalt tiszta törülkövel való leitatás elegendő.

Minden fejésre, anyatejtárolásra használt eszközt:

- Azt, ami érintkezik az anyatejjel alkatrészeire szét-szedve, gondosan, mosogatószeres vízzel el kell mosogatnotok, majd lehetőleg folyóvízzel alaposan le kell öblítenetek.
- Tiszta vasalt pelenkára vagy konyharuhára, amit minden nap lecseréltek és másra nem használtak, lefordítva helyezték rá, hogy megszáradjon.
- Akkor, ha lefagyasztjátok a tejet mindig kifőzött vagy más módon sterilizált tárolóba öntsétek. Sok időt tudtok megtakarítani, ha erre sterilen árusított anyatejes zacskót, vagy fedeles poharat használtok.

Törekedjete arra, hogy ha lehet, frissen adjátok a lefejt tejet babátoknak!

Anyatej szakszerű tárolása:

- Az anyatejet steril anyatejtároló zacskóban, jól záródó steril üvegben vagy pohárban tároljátok a hűtőszekrényben illetve a fagyaszttóban. A zacskó választásánál figyeljete arra, hogy steril, vastag anyagú és biztonságos záródású legyen, nehogy a kincset érő anyatej kifolyjon!
- Ne tároljátok a lefejt tejet a hűtőszekrény ajtajában, a gyakran változó hőmérséklet miatt!
- Mélyhűtőbe helyezés előtt, ne gyűjtseté 24 óránál tovább a hűtőszekrényben a tejet.
- Meleg tejet soha ne öntsetek a már lehűtöttre!
- Címkezzétek fel az edényt vagy írjátok rá a fejés idejét az anyatejes zacskóra. A szülészetén a neved, a kórterem és ágyaszmod is tüntessétek fel rajta.
- A lefejt tejet lehetőleg olyan adagokban fagyasszátok le, melyet egyszerre etettek majd meg a babával.
- A lefagyasztott tejhez soha ne öntsetek frissen lefejt tejet!



JÓ, HA TUDJÁTOK! A fagyasztott anyatej is rétegeződik, vagyis a zsír a tetején helyezkedik el, ugyanúgy, mintha pörköltet fagyasztotok le.



A fagyaszott anyatej felolvasztása:

- A lehető leglassabban olvasszátok ki.
- Felolvasztásnál, de a melegítésnél se használjatok mikrohullámú készüléket vagy forrásban lévő vizet.
- Felolvasztása a legideálisabban úgy történik, ha a mélyhűtőből átteszitek a hűtőszekrénybe. Még történhet hideg vagy kézmeleg vízben, de üvegmelegítőben is maximum 37°C-on.
- Felolvasztás után, felbontás és felmelegítés nélkül az anyatej 24 órán át tárolható a hűtőszekrényben.
- Felbontás után 12 órán belül fel kell használni.
- A tárolt, rétegeződött anyatejet, felhasználás előtt óvatosan forgassátok össze, de ne rázzátok.
- Soha ne fagyasszátok újra!
- A megmelegített maradékot mindig öntsétek ki!

FONTOS! Az anyatej tárolásának idejéről különböző információkat olvashattok. Ennek az oka az, hogy különböző hűtőszekrények hűtő és mélyhűtő részében hosszabb-rövidebb ideig tárolhatjátok biztonságosan az anyatejet. Az alábbi táblázatban megtalálhatjátok a hűtőszekrényeknek megfelelő tárolási időtartamot.



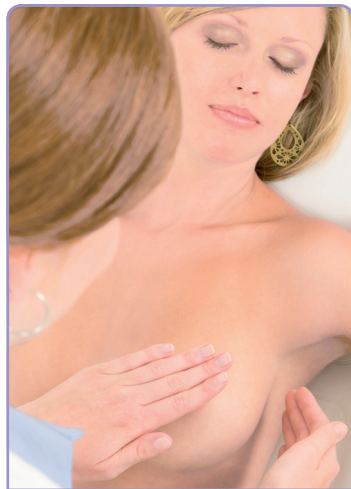
Anyatej tárolási útmutató	
Szobahőmérsékleten (19-26°C)	maximum 6 óra
Hűtőszekrényben: folyamatosan 4°C alatt folyamatosan 4°C felett	5 nap 3 nap
Egyajtós hűtőszekrény fagasztoreszekében	maximum 2 hét
Kétajtós hűtőszekrény fagasztojában	3-4 hónap
Mélyfagasztozóban folyamatos -18°C-on	6 hónap

JÓ, HA TUDOD! Kapható olyan anyatejtároló zacskó is, ami orvosi sterilítású és olyan vastag anyagú, hogy az anyatej nem veszi át a hűtőben lévő egyéb ételek szagát.

16. A szoptató anyák „réme” a mellgyulladás

Ősszel és tél elején az emberek gyakran panaszkodnak arról, hogy influenzaszerű tüneteik vannak. Abban az esetben, ha szoptató édesanyárról van szó, először mindig ki kell zárni az esetleges mellgyulladás lehetőségét. Mindkét betegség magas lázzal, levertséggel jár, de ha ehhez fájdalom vagy piros terület is társul melleden, akkor valószínűleg mellgyulladásod van. Ez a betegség főleg a szülést követő első 6 hétben jelentkezhet, de előfordulhat akár fél éves baba mellett is.

JÓ, HA TUDOD, hogy mi a mellgyulladás! Kétféle emlőgyulladás fordulhat elő. A nem fertőzött, az elzáródott tejcsatorna okozta és a fertőzött, ami bakteriális eredetű. Tünetei hasonlóak, de egyértelműen elkülöníthetők.



A tejcsatorna elzáródás tünetei:

- Fokozatosan alakul ki.
- A helye változhat melleden.
- Nem vagy csak kevésbé érzed melegnek az érintett területet.
- Enyhe, csak az érintett területre korlátozódó fájdalom van.
- Általános közérzeted jó.
- Hőemelkedésed vagy 38,4°C alatti lázad van.

FONTOS! Amikor sikertelen a nem fertőző mellgyulladást hatékonyan kezelned, tehát az emlődet kiürítened és főleg, ha még a mellbimbód is sérült, akkor a gyulladás fertőzővé válhat.

A fertőzött mellgyulladás tünetei:

- Hirtelen alakul ki.
- Melleden egy helyre korlátozódik.
- Az érintett terület forró, piros, vagy piros csíkos, ödémás, vagyis duzzadt.
- Erős, intenzív, a melleden egy helyre korlátozódó fájdalom van.
- Rossz a közérzeted.
- Influenzaszerű tüneteid vannak.
- 38,4°C-nál jóval magasabb lázad és hidegrázásod is lehet.



Jó, ha tudod, hogy milyen hajlamosító tényezők esetén kell gondolnod mellgyulladásra:

- Helytelenül teszed mellre a pacidet és/vagy szopási technikája nem megfelelő.
- Emlőd túltelítődik a későn elkezdett, rövid, ritka vagy órarend szerinti szoptatás miatt.
- Átaludjátok az éjszakát.
- A babád gyenge és nem szopik hatékonyan.
- Elzáródott a tejcsatornád.
- Anyatejed túltermelődése miatt tej pangás alakul ki.
- Az emlőd megnyomatása pl. szoros melltartóval vagy biztonsági övvel, babahordozóval.
- Stressz és kimerültség, ami miatt gátolt a tejleadásod.
- Berepedezett, gyulladt a mellbimbód.
- A babád vagy te beteg vagy.
- Cumit, cumisüveget, bimbóvédőt használsz.
- Pótlást adtok a picinek.
- Korán megkezdett vagy hirtelen elválasztás és a fogzás.

FONTOS! Gyermekgyógyászok véleménye szerint igen gyakran az újszülöttek/csecsemők garatában lévő baktérium okozza a fertőző mellgyulladást. Ilyen esetekben a baba gyermekgyógyásza-ti, valamint torokvadászatának bakteriológiai vizsgálatának is meg kell történnie.

Tehát, ha mellgyulladásod van, konzultálj gyermekgyógyással is!

Mit tegyél:

- Te pihenj, ne a mellel! Költözz be az ágyba kisbabáddal, és „csak” a szoptatással, a fejéssel, valamint magaddal foglalkozz!
- Mindig a gyulladt mellen kezd a szoptatást!
- Gyakran, legalább 2 óránként szoptass vagy fejj. Szoptatás közben is gyengéden masszírozd a csomós területet.



- Különböző szoptatási pozíciókban, megfelelően tedd mellre a kicsit úgy, hogy állacskája a csomó felé legyen, mert onnan üríti legintenzívebben a tejet (lásd 2.7 fejezet). Például, ha a csomó melled függőleges felezővonalától kifelé, a karod felé helyezkedik el, hónaljtartásban szoptasd a pacid!
- Nagyon eredményes, de nem a legkényelmesebb testhelyzet az, ha babádat az ágyra fekteted úgy, hogy fejcskése kicsit hátraszegve legyen. Majd mássz fölé négykézláb és hagyd, hogy szabadon lefelé lógó mellel bekapja és szopjon belőle. Ez a testhelyzet segít megindítani az elzáródott tejcsatornát!
- Közvetlen szoptatás vagy fejés előtt tegyél rá melegített mellpárnát vagy zuhanyozd kellemesen meleg vízzel, körkörös mozdulatokkal gyengéden a mellel (lásd 11. fejezet).

- Az emlődet alaposan, de nem erősen, fájdalmat okozva masszírozd át (lásd 9.1.1. fejezet), különösen a csomós területet.
- Laza ruházatot viselj.
- Próbálg nyugodt maradni, hogy kiváltódjon a tejleadó reflex.
- Elegendő folyadékot igyál, de ne túlzottan sokat!
- Fertőzött mellgyulladás esetén, szoptatás vagy fejés után az érintett területet jégelhűtő is. Erre nagyon hasznos az olyan theragyöngy mellpárna, aminek védőhuzata is van, mert semmilyen fagyasztott eszköz nem érintkezhet közvetlenül a bőrről.
- Fordulj orvoshoz, mert lehet, hogy antibiotikumot kell szedned!

FONTOS, hogy úgy masszírozd, ahogy a gubancos haját kibontod. Nem felülről próbálsz a fésűvel megszüntetni a hajcsomót, hanem a hajvég felől bontogatod milliméterről-milliméterre felfelé haladva. Ennek megfelelően a mellekben lévő csomót a bimbó felől kezd masszírozással puhítani, majd fejéssel próbálg belőle tejet üríteni. Ezután masszírozz újra és újra, majd fejj. Haladj egyre feljebb a mellekben, mert így ezzel folyamatosan oldod, kisebbíted a csomót és a bimbó felé terelőd a tejet!

Tévhit a szoptatásban, hogy lázzal járó emlőgyulladás esetén nem szabad szoptatni! A szoptatás folytatása nem jelent veszélyt, hiszen ugyanazok a baktériumok vannak benned és kisbabádban is. Picid tudja a legkíméletesebben kiüríteni a mellek és segíthet megoldani a tejpangást, a tejcatorna elzáródást, de a mellgyulladást is!

FONTOS! Szoptatás után kíméletes, lehetőleg stimuláló és fejő üzemmóddal is rendelkező, mellekre jól felfekvő, tehát nem kemény tölcserű, hatékony mellszívóval fejd le a tejed. Akkor, ha megtanultad, ezt kézzel is megteheted, mert lehet, hogy kíméletesebbnek érzed.

Különösen nagy gonddal figyelj a higiénés szabályok betartására. Mindig alaposan, szappannal, meleg vízzel mosd meg a kezéd, mielőtt a mellekhez érsz! Gyakran cseréld a melltartóbetétet és olyat használj, ami szárazon tartja a bimbót és bimbóudvarod.

A pangó tejben nagyon gyorsan elszaporodnak a kórokozók és a bimbódon át egy-kettőre feljutnak a tejcatornákon keresztül a csomós területbe. Ne feledd, a szoptatás a legjobb „orvosság”, mert a babád tudja legkíméletesebben kiszopni a pangó tejed is!

A mellgyulladás szövődménye a tályog

A jól kiválasztott és az előírt ideig szedett antibiotikum, valamint a rendszeres, alapos szoptatás, mellkiürítés és pihenés mellett, ritkán fordul elő. Ha jobban érzed magad, akkor se hagyd abba az antibiotikum szedését, amíg az orvos által előírt adagot be nem vetted. Ne tedd ki magad annak a veszélynek, hogy néhány napon belül, sokkal súlyosabb tünetekkel jelentkező visszaferőződés lesz. Valószínűleg olyan antibiotikumot ír fel neked az orvos, ami mellett folytathatod a szoptatást. Ne aggódj, mert az anyatejben lévő antitestek megvédik babádat, a fertőzést okozó kórokozótól! Előfordulhat, hogy babád elutasítja a szopást, mert megváltozik tejed íze. Ilyenkor rendszeresen fejned kell.

JÓ, HA TUDOD! Akkor, ha akár csak gyanúja is felmerül annak, hogy tályog alakult ki az emlődben, azonnal fordulj orvoshoz! Sebész, vagy radiológus szakorvos, ultrahangos vizsgálattal pontosan meg tudja állapítani, hogy van-e tályog és ha igen, akkor pontosan hol és milyen nagyságú. A tályog egy gennyel teli üreg, amit fel kell nyitni sebész szakorvosnak, hogy kiürüljön a váladék.

Amikor a tályog nem érinti a mellbimbót, általában folytathatod a szoptatást. Abban az esetben, ha nem, akkor hatékony, kíméletes mellszívóval rendszeresen ki kell ürítened az emlődből a tejet. Ha mellszívót használsz, akkor rendszeres, biztonságos sterilizálására is nagy gondot kell fordítanotok!



ÉRDEKESSÉG! SZOPTATÁSTÖRTÉNET

Otthonszülés után a baba vezetésével a gyermekágyas ellátásáról a komaasszony gondoskodott legalább egy hétig. Ő készített komatálat, melyben az ételt-italt-levest, baromfihúst, kalácsot, bort vitt, szépen feldíszítve az erre a célra hímzett kendővel letakarva. Figyelembe vette a baba diétás étrendi tanácsát is. „Eledele legyen az első napokban turbolyával főzött húsleves, árpakása, rizskása, gyümölcs ételt, és valami zöldséget is lehet adni, salátát, és kerti-lobodát (spinachia)” /Steidele könyv/.

A komatál elnevezés alatt a későbbiekben minden eledelt értettek, amit a komaasszony hozott. A népszokás szerint tartalmasnak és bőségesnek kellett lennie, mert „elment erőnek vissza kell jönnie”, és „a gyerek helyét ki kell tölteni” annyit kellett ennie a mamának – azt mondták. A fogások sokfélék voltak, de a legszegényebbnél is szerepelt a leves, a hús, a sütemény és az ital. A komatál küldése kötelező volt. Sajnos napjainkra ez a szokás kihalt. Tartalma: marha vagy baromhúsleves, kakas ha fiú, tyúksült ha lány született, tésztafélék közül leggyakrabban fánkot, kalácsot, lepényt vagy rétest vittek, italnak pedig bort. Természetesen ma már nem javasoljuk, hogy olyan mennyiségű ételt fogyassz, ami kitölti a pocakodban kisbabád helyét. A borívás se legyen rendszeres, még egész kis mennyiségben sem!

17. Barátod vagy ellenséged a bimbóvédő?

A szoptatás csodájáról sokat olvashatsz. Arról kevesebbet, hogy lehetnek átmeneti gondok, nehézségek is, amire néha megoldást kínálhat a bimbóvédő használata.

FONTOS! Semmiképp sem indokolt, hogy várandósan beszerezzen bimbóvédőt, mert az gyakran csak pénzkidobás lesz!

A barátod is lehet a bimbóvédő

Sokszor halljuk azt a kijelentést, hogy a bimbóvédő ártalmas és a hozzáfűzött kommentet is, hogy ha bimbóvédőt használsz, megbuktál a természetes táplálás „tantárgyból” és nem vagy jó anya! Ebből persze egy szó sem igaz! A legjobb döntést akkor hozod, ha bízol magadban és harmonikus, békés anya maradsz. Az a fontos, hogy sikeresen szoptass, úgy ahogy tudsz, ha szükséges akár bimbóvédővel.



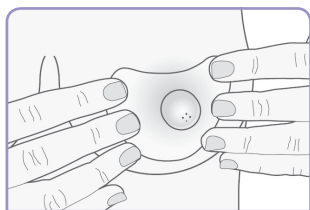
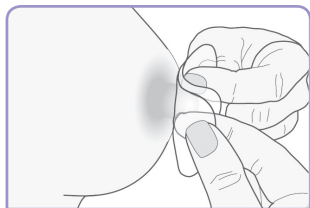
JÓ, HA TUDOD! A bimbóvédő egy puha és rugalmas anyagból készült, mellbimbó formájú eszköz, ami úgy illeszkedik a bimbóra és bimbóúdarodra mint egy jó szilikon úszósapka a fejedre. A baba ezt veszi be a szájába a szoptatás során.

Ezzel a megoldással csökkenhet az erőteljes szopómozgás következtében érzett fájdalmad és mellre helyezési nehézségek közül is néhányra átmeneti segítséget jelenthet. Az eszköz segíthet abban is, ha a babád többszöri próbálkozás után sem tud melledre tapadni. Akkor, ha nagyon kis súlyú, koraszülött a babád és a szakember bimbóvédővel való szoptatást ajánl, mini méretűt szerezz be!

A bimbóvédő a szoptatás támogatásának hatékony eszköze lehet, amikor az alábbiak közül egy vagy több szoptatási nehézséget tapasztalsz:

- Pici, lapos vagy befelé forduló a bimbód.
- Koraszülött, gyenge a babád, akinek még nincs elég energiája, izma a szopáshoz.
- Lenőtt a nyelve, vagy rövid alsó ajakféke van a picinek, ezért nem tudja elég mélyre szívni a bimbód és a nyelve sem mozog elég szabadon.
- Cumizavaros a babád! A bimbóvédő hasonló alakú, formájú és anyagú, mint az etetőcumi, ezért segíthet megoldani babád átmeneti idegenkedését a mellettől.
- Fájó, piros, gyulladt vagy sebes a mellbimbód és az ezzel járó fájdalom miatt már a szoptatás befejezését fontolgatod!
- Erős a tejleadó reflexed. Szoptasd ilyenkor a babádat félig ülő testhelyzetben, mert az is segíthet, hogy tejed lassabban ürüljön.

FONTOS! Mielőtt bimbóvédő használata mellett döntesz, kérj meg szoptatásban jártas szakértőt, hogy figyelje meg szoptatásodat. A szakember meggyőződhet arról, hogy megfelelő-e babád mellre helyezése és tapadása. Ellenőriznie kell azt is, hogy a problémát nem a bimbódon lévő bőrváltozás, fertőzés okozza-e.



Javaslatok, praktikák a bimbóvédő felhelyezéséhez:

- Mosd meg és alaposan szárítsd meg a kezed.
- Használat előtt áztasd be a bimbóvédőt meleg vízbe 1-2 percig, mert így jobban illeszkedik a melleddre.
- Kenj egy kis HPA lanolin bimbókrémet a melleddel érintkező peremére. Ez segít, hogy a bimbóvédő a helyén maradjon, még a szívások közti szünetekben is. Ezzel a felhelyezéssel mindkét kezed felszabadul és így könnyebben mellre tudod tenni a babát.
- Fogd meg a bimbóvédőt mindkét szélső peremét, mutató és hüvelykujjad közé. Minél jobban fordítsd ki az eszközt, hogy ha rátetted melleddre, a hegye közel kerüljön a bimbódhoz, illetve oda, ahol lennie kellene.
- A bimbóvédőt először a mellbimbódnál nyomd az emlődre, majd hajtsd rá a peremét. Ezután a bimbó körüli résznél, majd a peremet is simítsd le a pontos tapadás érdekében.
- Úgy irányítsd a baba fejét rátapadáskor a melleddhez, hogy a bimbóvédő kicsit felfelé, a pici szájadlása felé nézzen. Akkor, ha egyenesen kerül a szájába, az lenyomhatja a nyelvét és túl hátulra csúszhat, ami öklendezést válthat ki.

FONTOS! Figyelj, hogy picid nagyra nyitott szájjal kapja be a bimbóvédőt úgy, hogy a bimbóudvar egy része is a szájában legyen. Ellenőrizd azt is, hogy ajkai kifelé forduljanak és így szopjon.

Jó, ha tudod, hogy mikor hasznos a bimbóvédő

A megfelelő indokkal használt bimbóvédő jó barát és nem ellenség. Megoldást jelent számodra, hogy addig is folytatni tudd a szoptatást, amíg a mellre helyezési és/vagy tapadási, illetve bőrproblémák beazonosítására és megoldására sor kerül. Az eszközt csak addig használd, amíg ezek a nehézségek megszűnnek!

A bimbóvédőt szoptatási szakember felügyelete mellett használd! Amennyiben az anyatej csökkenését tapasztalod, akkor gyakoribb szoptatással és ha még szükséges, rendszeres fejéssel is növelheted a mennyiségét.

Ne csüggedj, az a fontos, hogy babád minél tovább szopjon!

FONTOS! Mérlegeld az eszköz hátrányait is! Kutatások szerint a kisbabák bimbővédővel kevesebb tejhez jutnak, mert nem tudják kellően összepréselni úgy, mint a bimbőudvart. Ezen segíthetsz, ha vékony és puha szilikonból készült bimbővédőt használsz! Ellenőrizd azt is, hogy kisbabád ajkai kifelé fordulnak-e, valamint, hogy ne csak a mellbimbód vegye a szájába, hanem a bimbőudvarod is. Törekedj arra, hogy csak átmeneti megoldásként használd a bimbővédőt. Hosszú távú használata a tejhozamodra is kedvezőtlen hatással lehet, hiszen a mellet nem ugyanúgy stimulálja a szilikonon keresztül a baba szája.

A bimbővédő használatának elhagyása

Amikor a szoptatási probléma megoldódik, akkor a babád minden valószínűséggel közvetlenül a mellből is képes lesz szopni. Előfordulhat, hogy a picidnek csak néhány szoptatásra lesz szüksége bimbővédővel. Az is lehet, hogy tartósan bimbővédővel akar szopni, de az is előfordulhat, hogy csak esetenként. Neked kell meghoznod a döntést, hogy bimbővédővel vagy anélkül szoptatod babádat.



Kérlek, hogy próbáld ki a következő módszereket a bimbővédő elhagyására:

- Néhány perccel a szoptatás előtt, kézzel vagy mellszívóval indítsd meg a tejleadást. Ez segíteni fog megnyújtani a mellbimbód és a babád azonnal anyatejhez jut, ahogy mellre helyezed.
- Próbáld meg a picit bimbővédő nélkül a melledre tenni. Ha nyugtalanná válik, legyen kéznél a bimbővédő, hogy minél könnyebben fel tudd helyezni.
- Etetés közben is, de csak akkor, amikor már nem nagyon éhes, megpróbálhatod egy gyors mozdulattal levenni a bimbővédőt. Ezután kiderül, hogy picid enélkül is folytatja-e a szopást!

ÉRDEKESSÉG! SZOPTATÁSTÖRTÉNET

Az 1800-as évek közepétől a bábakönyvek a szoptatás idejét nem szabályozták, ezért az anyák általában addig szoptattak amíg a tejük tartott.

Tauffer Vilmos és Heim Pál neves magyar orvosok az 1920-as években hívták fel a figyelmet arra, hogy „egy nőnek a teje el ne apadjon, melléből feje ki, vagy tejszívóval szívja le”. Az anyáknak a szülőotthonokban vagy a kórházakban arra is lehetőség volt, hogy „lehet egy éhes egészséges gyermek által is megszívattatni. Ezt csak orvos rendelheti el, mert vérbajos csecsemő könnyen megfertőzheti az anyát és viszont a beteg nő az egészséges csecsemőt”.

18. MÉRJÜNK VAGY NE MÉRJÜNK?



Annak érdekében, hogy fel tudjátok mérni csecsemőtök gyarapodásának ütemét, az első hónapokban hetente, majd kéthetente, utána pedig havonta ajánlott megmérni a testsúlyát. A babák nem gyarapodnak minden nap egyenletesen. Ezért a napi súlymérés nem ad nektek valós információt, sőt félrevezető is lehet!

Kicsítek megszületése után szükség lehet a szopott anyatej mennyiségének objektív ismeretére. Ilyenkor meg kell mérni babátokat a szoptatás előtt és után, mert a kettő különbsége a szopott anyatej mennyisége!

JÓ, HA TUDOD! Az első napon ne várj mérhető szopási eredményt. Még a másodikon is csak ritkán jelez a mérleg akár 5-10 g-ot. Akkor mérjétek a pici szopásának mennyiségét rendszeresen, ha a gyermekorvos javasolja vagy bizonytalanok vagytok és aggódtok, hogy hatékonyan szopik-e.

Túl nagy jelentőséget ne tulajdonítsatok az alkalmanként szopott tej mennyiségének, mert különböző napszakokban más az anyatejed mennyisége és az összetétele is. Reggel több tejed van, de abban magasabb a híg előtej aránya. Ahogy telik a napotok és te is fáradtabb leszel, egyre csökken a tejed mennyisége, viszont a zsíros, kalóriadús hátsótej aránya megnő. Emiatt kevesebb mennyiség is elég belőle babátoknak. Picitek heti súlygyarapodását viszont hasznos ellenőrizni!

Jó, ha tudjátok mire kell figyelnetek a baba súlymérése során:

- Mindig ugyanazon a mérlegen mérjétek a picit, mert a különböző mérlegek más beállításúak és pontosságúak. Lehet, hogy eltér az adat, amit hazamenetel előtt a kórházban, majd otthon mértek vagy a védőnőnél.
- Győződjetek meg róla, hogy a mérleg jól működik-e. Nincs-e elemcserére szükség, stb.
- Ugyanazon napszakban, meztelenül, pl. fürdetés előtt és a szoptatást megelőzően mérjétek.
- A mérlegre tegyetek vasalt pelenkát és azzal tárázzátok ki. Úgy is jó, ha előtte megméritek a pelenka súlyát és azt levonjátok a kapott súlyból.
- Akkor, ha mérés előtt a pelusban nagy adag kakit talátlak, vagy jó sok pisit, akkor, ha kis súlygyarapodást tapasztaltok, jusson eszetekbe, hogy milyen „nehezet” dobhatok ki a pelenkatárolóba!

FONTOS! Soha ne hagyjátok a babát egyetlen pillanatra sem a csecsemőmérlegen. Kezetek mindig felette legyen és figyelmetek se kalandozzon el! Hihetetlen „produktcióra” képesek, vigyázatok rá, hogy még véletlenül se eshessen le róla!

A csecsemő súlygyarapodása

Jó, ha tudod, hogy az átlagos, 3 kg körüli súllyal született babák gyakran az első 4-6 hónapban megkétszerezik és 1 éves korukra megháromszorozzák születési súlyukat. A 3,5 kilónál nagyobb súllyal születettek lassabban gyarapodnak, a 3 kilónál kisebbek viszont gyorsabban. Ennek az lesz a következménye, hogy 1 éves korukra nagyjából hasonló súlyúak lesznek. Másfél éves korban a kisdedek átlagsúlya 12 kg körüli.

Akkor, ha babátok koraszülött, születési súlyát 3-3,5 hónapos korára duplázza meg, de már 6 hónaposan megháromszorozza. 1 évesen pedig megnégyesze azt, de később is gyorsabban nő, hogy behozza a lemaradást. Abban az esetben, ha csecsemőtök 1-2 hét alatt nem gyarapszik, mindenképpen forduljatok védőnőhöz, gyermekorvoshoz!



Tévhitek a szoptatásban:

- Túletetem? Kérdezi a mama, ha babája gyorsabban fejlődik. Amennyiben a babád kizárólag szopik, előfordul, hogy már 3 hónapos korára megduplázza születési súlyát. Ezek a babák azonban a második félévben kevesebbet híznak. Alapszabály, hogy anyatejes babát nem lehet túletetni! Ha igény szerint szoptatsz, pontosan annyit fog enni, amennyire szüksége van!
- A tápszeres vagy vegyesen táplált babáknál már más a helyzet. Őket könnyebb túletetni, de nyilván náluk is fontos, hogy az igényeiket kielégítsétek!
- Miért nem hízik? A kismamákat előszeretettel ríogatják a „jóakarók”, hogy nem hízik eléggé a babájuk, aminek az az oka, hogy nincs elég teje az anyukának. Akkor, ha te is így jársz, fontos, hogy tudj, hogy az első félévben átlagosan havi 400 g a picik minimális súlygyarapodása. Mindig a hetente mért gyarapodás havi összeadott mennyiségét kell figyelembe venni. Gyakori, hogy 3-4 hónapos kor körül 1-2 hétig egyáltalán nem híznak a babák. Különösen igaz ez a nyugább, mozgékonyabb gyerekekre, akik azután behozzák az elmaradást.

Mértékek

A csecsemőknél az első 6 hónapban heti 100-250 g, a második félévben heti 50-150 g közötti gyarapodás az ideális. Mindezt a havi összes gyarapodásból kell visszaosztani a hetek számával! A családtagok mérete is számíthat a baba hízásánál. Sok esetben a kistermetű szülők gyermeke kevésbé hízik, míg, ha természetesebbek az elődök, akkor a pici is gyorsabban gyarapszik.



FONTOS! Miután a baba megduplázta a születési súlyát, ami nem ritkán már 3-4 hónapos korra megtörténik, utána már lassabban hízik vagy egy ideig stagnálhat is.

Jó, ha tudjátok, hogy mikor kell aggodnotok babátokért:

- Havi hízása az első félévben 300 g alatt van.
- Egyáltalán nem hízik a baba 1 hónapig.
- Kevésnek tűnik a tejed számára.
- Étvágytalan, rosszkedvű, aluszékony, sápadt.
- Ritka vagy nehézkes a székélése, nincs naponta legalább 5-6 pisis pelusa.
- Fáj a hasa.
- Lassú hízás mellett rendszeresen sokat bukik.
- Nagyon sírós és nem tudjátok, hogy miért.



JÓ, HA TUDJÁTOK! Akkor, ha már megkezdődött a hozzátáplálás és tápszert adtok babátoknak, a nem megfelelő hízás hátterében tejfehérje vagy gluténallergia is állhat. Ilyenkor érdemes alaposabban utánajárnotok a probléma okainak és a megoldási lehetőségeknek.

Kérlek, hogy mindenképpen hallgass az anyai megérzéseidre is! Legtöbb esetben ugyanis a jókedvű, kiegyensúlyozott babák szüleit is riogatják az ismerősök túletetéssel vagy éppen azzal, hogy lassabban gyarapszik a picijük. Nyugodtak lehettek, ha az orvos semmilyen szervi okot nem talál és megfelelőnek ítéli babátok súlygyarapodását. Bármikor, ha elbizonytalanodtok babátokkal kapcsolatban, forduljatok védőnőhöz és kérjétek ki véleményét!

19. Mit és mennyit egyél és igyál?

Ne egyél kettő helyett! Életmódod, táplálkozásod befolyásolja anyatejed termelődését és összetevőit. Hatással van tejed zsírsavainak minőségére, A, B2, B12 és C vitamin, valamint folsav és biotin (H vitamin) mennyiségére.

Egészséges, vegyes táplálkozás a javasolt, napi 5 étkezésre elosztva! A szoptatás csak 500-600 kcal-val emeli meg energiaszükségletedet, tehát nem kell minden étkezéskor többet enned. Ha eddig naponta csak háromszor ettél, akkor nyilvánvalóan nem szükséges egyszerre többet enned, sőt kicsit kevesebbet, hiszen gyakrabban táplálkozol.

FONTOS! A megfelelő energia-, tápanyag-, vitamin-, ásványi anyag és folyadékbevitel nagyon lényeges a szoptatás ideje alatt.



Jó, ha tudod miből, mennyit egyél:

- Fehérjéből jó, ha többet fogyasztasz és néhány vitaminból, valamint ásványi anyagból is megnövekszik a szükségleted.
- Friss vagy mirelit zöldségeket és gyümölcsöket rendszeresen, naponta többször ajánlott fogyasztanod nyersen, párolva vagy sütvé.
- Gabonaféléket lehetőleg teljes kiőrlésűből naponta!
- Sovány húsokat és húskészítményeket naponta 1-2 alkalommal.
- Jó minőségű növényi olajat, pl. olívaolajat, naponta többször is fogyaszthatsz.
- Tojásból hetente többször.
- Olajos magvakat hetente.
- A elfogyasztott ételek mennyiségére is figyelj! Amiből eddig egy tányérral ettél, abból a szoptatás alatt se fogyassz hárommal!

FONTOS! A mesterséges úton előállított édesítőszer (E951 aszpartam, E952 ciklamát, E954 szacharin) helyett a természetes édesítőszer használata ajánlott!

Legfontosabb ajánlott természetes édesítőszer:

- Méz, mellékhatása nincs.
- Xilit vagy nyírfacukor, mellékhatása puffadás lehet.
- Eritritol, amit a cukor erjesztésével állítanak elő. Korlátlanul fogyasztható, mellékhatása nincs.

19.1. Fogyasztása kiemelten javasolt

élelmi anyagok	ételiszerek	hatások
gabonafélék	Teljes kiőrlésű lisztből készített kenyér, durum tészta, müzli, barnarizs.	Gazdagok: rostban, E, B1, B2, B6 vitaminokban és ásványi anyagokban.
zöldség- és főzelékfélék	Zöldpaprika, uborka, fejes saláta, sütőtök, sárgarépa, spenót, padlizsán, cukkini, tök, burgonya.	Gazdagok: rostban, vitaminokban és ásványi anyagokban. Több nyersen is fogyasztható!
gyümölcsök	Alma, banán, cseresznye, görögdinnye, szilva, szőlő, őszibarack és kajszibarack.	Gazdagok: vitaminban, folsavban és ásványi anyagokban.
húsok	Sovány húsok: csirke (lehúzott bőrrel), pulyka, lezsírozott sertés, marha és borjú. Soványabb húskészítmények: pulyka java, csirkemell sonka, selyemsonka stb.	Magas: fehérje, B6 és B12 vitamin, vas és cink tartalmúak.
halak	Kis zsírtartalmú tengeri halak: tőkehal, hekk, lepényhal. Kis zsírtartalmú édesvízi halak: amur, busa, süllő.	Magas: fehérje, D, E, B, főleg B12 vitamin, jód, kalcium, magnézium, vas és cink tartalmúak.
zsiradékok	Növényi olajok pl. olíva, napraforgó, kukorica.	Többszörösen telítetlen zsírsav tartalmúak.
tej és tejtermékek	Zsírszegény: tej, túró, kefir, joghurt, közömbös illatú sajtok.	Gazdagok: kalcium, D, A, B1 és B12 vitaminban és fehérjében.
fűszerek és fűszernövények	Köménymag, édes paprika, borsikafű, szegfűszeg, fahéj, majoránna, kapor, bazsalikom.	Szélhajtó, teltségoldó, bélnyugtató hatásúak, tejelválasztást serkentők.

Jó, ha tudod miből mennyit igyál:

- Folyadékból legfeljebb annyival igyál többet naponta a várandós időszakhoz viszonyítva, mint amennyi az anyatejed mennyisége.
- Folyadékfogyasztásra legalkalmasabb a hatóságilag engedélyezett ivóvíz és a szénsavmentes magas magnézium és kalcium tartalmú ásványvíz.
- Teint nem tartalmazó teákat, mint pl. gyermek tea, vörös tea, gyógynövényekből készült tea (bodza, hársfavrág, citromfű, ánizs, édeskömény) bátran fogyaszthatsz.

- Jó minőségű, 100% gyümölcsstartalmú, vízzel hígított gyümölcs vagy zöldségleveket fogyassz, de legjobb a frissen préselt.
- Növényi eredetű tejet jó, ha iszol, tehéntejből viszont ne igyál napi 1/2 liternél többet, mert a babánál hasfájást, véres székletet okozhat. Ha probléma jelentkezik, átmenetileg tedd tiltólistára!

FONTOS! A túl sok folyadék fogyasztása megterheli a szervezetedet, emiatt nem emelkedni, hanem csökkenni fog tejed mennyisége!

19.2. Fogyasztása mérsékelten javasolt

élelmi anyagok	élelmiszerek	hatások
gabonafélék	Fehér lisztből készült kenyerek, péksütemények, kelt, hajtogatott és töltött tészták.	Hizlalóbbak, kevesebb rostot tartalmaznak, mint a teljes kiőrlésűek.
zöldség- és főzelékfélék	Kelkáposzta, fejes káposzta, karfiol, karalábé, kukorica, bab, lencse, zöldborsó, gomba. Sóska, paradicsom, fokhagyma, hagyma, zöldpaprika.	Magas cellulóz tartalmuk miatt puffadást, hasfájást okozhatnak mindkettőtöknél. Aromaanyagaik átjutnak az anyatejbe, megváltoztathatják az ízét.
gyümölcsök	Eper, málna, szamóca, szeder, ribizli és a citrusfélék.	Az anyatej ízét megváltoztathatják, amitől a picik idegenkedhetnek.
húsok	Zsírok, füstölt húsok, húskészítmények, szalámik, kolbászok.	Füstölés során kevés méreganyag képződik.
halak	Zsíros, füstölt halfélék pl. ponty, angolna. Lazac, makrél, tonhal, kardhal. Heti egyszer.	Füstölés során kevés méreganyag képződik. A tengeri halak higanytartalma kumulálódik a szervezetedben.
zsiradékok, rejtett zsiradékok	Állati zsiradékok, szalonnák. Csokoládé, jégkrém, chips.	Az anyatej zsírsav összetételét kedvezőtlenül befolyásolják. Koleszterinszint növekszik.
tej és tejtermékek	Vaj, tejszín, aromás ízesített sajt. Pasztörizálatlan termékek.	Az ízesített sajtok aromája megváltoztatja az anyatej ízét. Fertőzésveszélyes lehet!
fűszernövények	Bors, csípős paprika, zsálya, torma, chili.	Magas illóolaj tartalmúak.

FONTOS! Az anyatej ízének megváltozása nem biztos, hogy baj, mert a baba hozzászokik a család ízvilágához.

Célszerű, hogy ezeket az élelmiszereket a szoptatás kezdetén, kis mennyiségben, ritkán egyed. Figyeld meg, hogy fogyasztásuk mellett kisbabád ugyanolyan szívesen fogadja-e el tejed, mint előtte. Akkor is tedd tiltólistára pár hétre az ételt, ha babádnak szélgörcsöket, hasfájást okoz, ami miatt nyugtós, sírós lesz. Azonnal hagyd abba a fogyasztását, ha a kicsi bőrén kiütések is megjelennek!

Jó, ha tudod, hogy minek a fogyasztását javasolt mérsékelned!

- Ne használj túl sok sót, helyettesítsd inkább zöld fűszernövényekkel.
- Ne egyél túl fűszeres, erős ételeket.
- Csökkentsd a cukor és az édességek, sütemények fogyasztását főleg, ha túlsúlyod van. Ünnepi alkalmakkor egy-egy szelet, főleg házi készítésű sütit azért engedj meg magadnak!
- Fekete kávé, fekete tea napi egy-két kis adag fogyasztása elfogadható.
- Nagy mennyiségben fogyasztott szénsavas ásványvíz, ha kellemetlenséget okoz.

FONTOS! Az adalékanyagok (színezékek, állományjavítók, mesterséges aromák stb.) jelenlétét és mennyiségét az élelmiszerekben mindenképpen ellenőrizd le még vásárlás előtt. Akkor, ha 1-2-nél több van bennük, inkább ne fogyaszd!

JÓ, HA TUDOD! Az 5-6 hónapos babák már nem, vagy kevésbé érzékenyek arra, amit fogyasztasz!

19.3. Fogyasztása nem javasolt

- Nyers: hús, hal, tenger gyümölcsei és tojás.
- Tömény alkoholos italok fogyasztása TILOS! Azért, mert átjut az anyatejedbe és innen a csecsemő szervezetébe és gátolja fejlődését. Hatására csökken a tejleadásod is.
- Alkalmanként 1 pohárnyi sör vagy 1/2-1 dl bor megengedhető. Főleg, ha azt közvetlen szoptatás után iszod meg, amikor még 2 órán belül valószínűleg nem szoptatsz.
- Szénsavas üdítők puffadást is okozhatnak.
- Koffein tartalmú üdítőitalok, cola gátolják a vas és kalcium felszívódását. 1%-a átjut az anyatejedbe és csecsemő szervezetébe. Izgatottá teheti piciteket, alvás és magatartás zavarokat is okozhat.

FONTOS! Akkor, ha a csecsemődnek allergiás tünetei jelentkeznek, célszerű megkérni, hogy mit eszel vagy iszol, ami okozhatja. Leggyakrabban a tehéntej, tejtermék, tojás, cola, csokoládé, gabona, földimogyoró, kukorica, citrusfélék lehetnek a felelősek.

A „gyanús” ételféléket átmenetileg 2-4 hétig ne fogyaszd. Figyeljétek meg közben kisbabátokat, hogy jelentkeznek-e nála a tünetek. Akkor, ha nem, kezd el ismét kis, majd egyre emelkedő mennyiségben fogyasztani, de csak akkor, ha picitek tünetmentes marad! Természetesen ebben kérd orvos, védőnő segítségét.

Ezt már biztosan tudjátok! A dohányzás a szoptatás alatt különösen hátrányos, gátolja a tejleadó reflex kiváltódását és csökkenti a tejtermelést. Próbáld leszokni a dohányzásról!

Akkor, ha párod dohányos, akkor ő is próbálja letenni a cigarettát, legalább a szoptatás ideje alatt. Kérlek benneteket, hogy mindenképpen mérsékeljétek a cigizést. Szoptatás előtt egy órával semmiképpen ne gyújts rá!

FONTOS! Senki ne dohányozzon a babáttal egy szobában. A passzív dohányzásnak is a későbbiekben negatív hatása lesz picitek egészségére.

Drogfüggő anyja nem szoptathat!

19.4. Fogyókúra és a szoptatás

Az anyukák egyik leggyakoribb kérdése, hogy lehet-e szoptatás alatt fogyókúrázni.

JÓ, HA TUDOD! A rendszertelen étkezés és több divatos, drasztikus fogyókúra is csökkentheti a tejed mennyiségét. Nem a tejelválasztás miatt „használsz” több kalóriát, hanem a szoptatás, mint tevékenység mobilizálja a lerakódott zsírszöveteket!

Szülésznőként is javaslom, hogy a szülést követő első 2 hónapban ne fogyókúrázz, hogy fel tudj épülni és a tejelválasztásod is beálljon. A későbbiekben fokozatosan, lassan csökkentsd a kalóriabevitelt. Próbálj többet sétálni, kocogni. Vidd magaddal a picit kenguruban, babahordozóban vagy babakocsiban.

FONTOS! Akkor, ha jelentős túlsúlyod van, különösen kerül a nehéz ételek fogyasztását. Ezeknek magas a kalória és zsírtartalma, ezzel szemben a tápértéke alacsony!

Kedves Apuka! Fogjatok össze pároddal, mert az egészséges táplálkozás mindkettőtöknek fontos! Sokkal könnyebb betartani az ajánlásokat, ha nem viszed „kísértésbe” párodat azzal, hogy mellette füstölt csülköt, gyorséttermi ételeket, alkoholt stb. fogyasztasz.

A helyes étkezési szokások kialakítása már csecsemőkorban megkezdődik. Kisbabátok tőletek látja és tanulja meg azt, hogy mit, mennyit és hogyan egyen és igyon. Hiába „papoltok” gyermekötöknek arról, hogy mi a helyes, ha ti sok és egészségtelen ételt és italt fogyasztotok!

Kedves Anyuka! Akkor, ha speciális étkezési szokásod van, okvetlenül egyeztess szakorvossal és/vagy dietetikussal.



20. Fogamzásgátlás a szoptatás alatt

Szülésed után 6 hét múlva élhettek újra házasságot. Fogamzóképesseged valószínűleg még nem tér vissza, amit az is jelez, hogy menstruációd nem jelentkezik ismét. A tejelválasztást serkentő prolaktin hormon magas szintje akadályozhatja a fogamzást. Ez azonban ne tévesszen meg, mert a helyzet nem ilyen egyszerű! Ezért, ha nem akartok újabb kisbabát, át kell gondolnotok a fogamzásgátlási lehetőségeket.



Laktációs amenorrea módszer, a szoptatást, mint természetes fogamzásgátlót használja.

Ahhoz, hogy hatásfoka hasonló legyen, mint a tablettáé, az alábbi szigorú feltételeknek kell megfelelnetek:

- Kisbabátok 6 hónapnál fiatalabb legyen.
- Csecsemőd igény szerint és kizárólag szopjon.
- A szoptatások között még éjszaka se teljen el több, mint 6 óra.
- A menstruációd még ne térjen vissza.

Pontosítsuk, hogy mit jelent a kizárólagos szoptatás:

- Mindig mellre teszed babádat, amikor jelzi szopási igényét és nem időhöz kötve szoptatod.
- Nem korlátozod a szopási idő hosszát.
- Babád csak szopik, tehát kizárólag melledből kap anyatejet. Még lefejt tejetet sem kaphatja meg, szoptatásbarát itatóból sem.
- Az anyatejen kívül még vizet sem kaphat.
- Nem adsz neki cumit, de cumisüvegből sem itathatod.
- A komfortszopás iránti igényét is melleden elégíti ki.

JÓ, HA TUDOD! Csak olyan fogamzásgátlási módszer jöhet szóba a szoptatás ideje alatt, ami nem csökkenti tejed mennyiségét. Tehát nem lehet benne ösztrogén hormon, ami gátolja tejtermelésedet. A másik pontosan ugyanilyen fontos szempont, hogy nem akadályozhatja a későbbi gyermekáldás lehetőségét sem.

Fogamzásgátló tabletták

A minipillek egy összetevőt, csak progestint tartalmaznak, ösztrogént nem, ezért semmilyen befolyással nincsenek anyatejed mennyiségére, minőségére. A szoptatási időszak alatt szervezeted saját fogamzásgátlása is besegít a tablettának, mert hatásuk összeadódik és így hatékonyságuk, csaknem 100%-os. Krónikus betegségek pl. cukorbetegség esetén is szedhetők. Védik a petefészket és méhed a gyulladásoktól, ezért pozitív szerepük van a későbbi fogamzóképeségre is.

FONTOS! A minipilleket nagyon pontosan, folyamatosan kell szedned. Bevétel után 1 órával a leghatékonyabb! Ne reggel, hanem este vedd be! Kösd össze a bevételt valamilyen tevékenységgel pl. az esti fogmosással, hogy még véletlenül se felejtssd el!

Méhen belüli eszközök

Legismertebb intrauterin eszköz (intra=belül, uterus=méh) a spirál. Ez egy mechanikus védekező eszköz, amit elsősorban azoknak az anyukáknak ajánlanak a szülész-nőgyógyász szakorvosok, akik már szültek.

Természetes módszerek

Minden más ösztrogénmentes fogamzásgátlási módszert alkalmazhattok ugyanúgy, mintha nem szoptatnál. A módszer megválasztását nagyban befolyásolja az, hogy már újból menstruálsz-e, vagy sem.

A naptár módszer, annak ellenére, hogy természetes fogamzásgátló módszer, nem használható. Az ébredési hőmérsékleted emelkedésén alapul, ezért ciklusod visszatérte előtt, nem tudod alkalmazni! Ráadásul szoptatás idején az édesanyák és így te is valószínűleg többször felébredsz éjszaka, tehát nincs olyan ébredési időpont, amikor a hőmérőzés informatív lehet!

Gumióvszer

Óriási előnye, hogy mellékhatása, szövődménye nincs. Nem avatkozik be a nők hormonális szabályozásába. Használata egyszerű, könnyen elsajátítható. Természetesen nagyon fontos feltétel, hogy ne idegenkedjetez tőle. A ma kapható gumióvszerek szupervékonyak, korszerűek, nem csökkentik a szexuális élményt. Fontos, hogy vásárláskor nézzétek meg a kondom lejáratát. Ennek oka, hogy speciális anyaga miatt egy idő után könnyen elszakadhat.



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 gyógyszert 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 átmege 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!

Szülésznőként 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 elhúzó 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 betegség 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, szövődménnyel 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 ¹	Igen ¹	Igen ¹	Inaktivált
Hepatitis B	Igen ¹	Igen ¹	Igen ¹	Inaktivált
HPV	Igen	Nem	Igen	Inaktivált
Influenza	Igen	Igen	Igen	Inaktivált
MMR (kanyaró, mumpsz, rubeola)	Igen ²	Nem	Igen ⁴	Élő, gyengített vírus
Meningococcus konjugált	Igen ¹	Igen ¹	Igen ¹	Inaktivált
Pneumococcus	Igen ¹	Igen ¹	Igen ¹	Inaktivált
Tdap (tetanusz, diftéria, szamárköhögés)	Igen ¹	Igen ³	Igen ⁵	Toxoid/inaktivált
Varicella (báranyhimlő)	Igen ²	Nem	Igen ⁴	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 immunrendszerre 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 kórokozó tartalmú 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 előlt kórokozót tartalmazó vakcinát kaphatnak. Magyarországon a gyermekvállalást tervező és a várandós nők térítésmentesen kapják meg az oltást háziorvosukról. 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/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. Méltán voltunk büszkék arra, hogy az európai országok között a második legjobb helyet értük el ezen a téren. E jó eredmények háttérében 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 háttérében számos ok állhat. A jelenkor rohanó élettempója nem minden anyá 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 szülés előtt is gyakran forgassák e 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 e 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



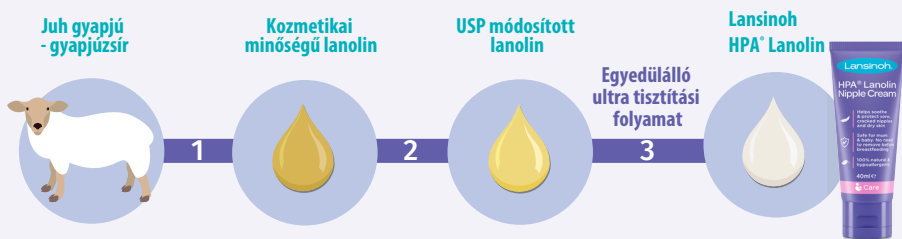
100% tiszta HPA lanolin a leghatékonyabb a szoptatás támogatásában

A **Lansinoh HPA lanolinja** a legbiztonságosabb és legtisztább bimbókrém. Egyetlen, ami elnyerte az Angol Allergia Alapítvány támogatását. Egyedülálló tisztítási technológiájának köszönhetően, a bimbókrém érezhetően különbözik bármely más lanolin bimbókrémtől, az állagát, ízét, szagát, színét és hatékonyságát illetően.

A csodás 100% tiszta HPA® lanolin bimbókrém tulajdonságai:

- szagtalan és íztelen, ezért nem zavarja a babád,
- színtelen, ezért nem zavar téged sem,
- adalékanyag-mentes, nem tartalmaz tartósítószeret, antioxidánst,
- segít megnyugtatni és megvédeni az érzékeny, repedezett mellbimbód,
- azonnali fájdalomcsökkentő hatású,
- **varasodás, hegeseedés nélkül gyógyul a bimbód,**
- **nem kell szoptatás előtt eltávolítanod!**

HPA® Lanolin tisztítási folyamata:



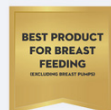
Biztonságos a babának, gyógyír a mamának!

A Lansinoh HPA® lanolinnal bekenet terület alatt a bőr nem érintkezik a levegővel, nem szárad tovább. A bőr mélyebb rétegeiben lévő folyadékkal hidratálódik, gyógyul a bimbó varasodás nélkül. Ezt a folyamatot nevezzük nedves sebgyógyulásnak.

Használata már a várandós időszakban is javasolt a szoptatásra való felkészülés során!

Puhítja, hidratálja, nyújthatóvá, összehúzóssá teszi a bimbót. Különösen fontos, hogy használd, ha bimbódat száraznak, viszketőnek érzed. A Lansinoh HPA® lanolin bimbóvédő krémet ajánlja az édesanyák 99%-a (Mum Hub HPA® Lanolin research study of 187 UK Mums, March 2016).

A Lansinoh HPA lanolin 2020 és 2021 évben is aranyérmet nyert a Legjobb szoptatási valamint a Várandós és kismama bőrápolási termék kategóriákban!



Környezettudatosság a bimbóvédelemben

Lansinoh.

A várandós időszakban felértékelődik az édesanyákban az egészséges életmód és a környezettudatosság jelentősége. Babátok egészsége és biztonsága kiemelkedő fontosságúvá válik a bővülő családnak.

A **Lansinoh organikus bimbóvédő balsam** 100%-ban organikus és bio módon feldolgozott. A balsam **USDA minősítéssel** rendelkezik. Ez a világon a legszigorúbb organikus és bio minősítési rendszer.

A balsam természetes növényi alapú **gyógyhatású készítmény**, ami már várandósan felkészítheti a bimbót a szoptatásra. **Iztelen, színtelen és szagtalan ezért szoptatás előtt nem kell lemosni. Nem zavarja a babát sem!** Szoptatás során hidratálja, nyugtatja, hűsíti és regenerálja a kipirosodott, sérült bimbót oly módon, hogy a fájdalmat is csillapítja.

Lansinoh 100% organikus bimbóvédő balsam összetevői és hatásai:

ORGANIKUS KÖRÖMVRÍRÁG – gyulladást, fájdalmat csökkentő, fertőtlenítő, gyógyulást serkentő.

ORGANIKUS OLÍVAOLAJ – puhít, hidratál, regenerál, rugalmasít, táplál.

ORGANIKUS MEHVIASZ – antiallergén, kiszáradás védő, gyulladáscsökkentő, nyugtató.

ORGANIKUS KÓKUSZOLAJ – hidratál, hűt, baktérium-, vírus- és gombaölő, regenerál.

ORGANIKUS SHEAVAJ – Hidratál, táplál, rugalmasít, nyugtat, gyulladásgátló, gombaölő.

ORGANIKUS ARGÁNOLAJ – gyulladáscsökkentő, hidratáló, antibakteriális, nedvességet megkötő, sejtregeneráló, antiallergén.

ORGANIKUS NAPRAFORGÓOLAJ – hidratál, rugalmasít, táplál, nyugtat, fertőtlenít.



USDA minősítés
100%-ban
organikus és bio



www.lansinoh.hu, www.pro-mama.hu,
www.teisszoptass.com

 **Lansinoh**
Magyarország

A gát felkészítése a szülésre

A gátmasszázs

A gátmasszázs célja a gáttájé rugalmasabbá tétele. A 35. terhességi héttől végezhető, mert addigra a gáttájé és hüvely is felpuhul. Ezzel a felpuhulással is készül az anyai szervezet a baba világra jöttének segítésére. Megszületkor a babának a hüvelyen és a gáton is át kell jutnia. A kitolási szakban a baba fejcskije mm-ről, mm-re lassan, fokozatosan tágtíja az alapvetően is nagyon rugalmas gáttájékot.

Nem végezhető gátmasszázs: pl. koraszülés veszélye, a gáttájé és a hüvely fertőzése, gyulladása esetén.

A gátmasszázs menetéről (ábrákkal) tájékozódhatsz a www.teisszoptass.com weboldalon!

Higiéne: Zuhanyozz le, de mindenképpen alaposan mosd le az intim területeket. Tisztálkodáshoz használhatod a **Lansinoh intim kézi zuhanyt** is. Körmeid rövidek és épek legyenek.

Milyen a jó gátmasszázs olaj?

A **Lansinoh organikus szülés előtti felkészítő masszázsolaj** megkönnyíti, hatékonyabbá teszi a gátmasszázszt.

Alapelv, hogy 100%-ban természetes, hypoallergén, speciálisan a gátra fejlesztve, gyengéd az érzékeny bőrhez és nőgyógyászatiilag is tesztelt legyen!

Természetes összetevőjű, illatmentes olaj használata javasolt, ami táplálja és kondicionálja a gáttájékot.

Bizonyítékok támasztják alá, hogy a gát előkezelése csökkenti a sérülés, repedés előfordulását és mértékét, valamint a gát feszülését és fájdalmát a szülés során.

A gát és a hüvelyen kívül striamegelőzésre is használható.



Organikus összetevői:



Mandula olaj

Hidratáló, rugalmasító



Napraforgómag olaj

Hidratáló, nyugtató, antioxidáns hatású, fertőzésmegelőző



Jojoba magolaj

Hidratáló, rugalmasító, gyulladáscsökkentő



Sárgabarackmag olaj

Rugalmasító, nyugtató, tápláló



Búzacsíra olaj

Lazító, sikosító, gyulladáscsökkentő

Mindent tegyetek meg azért, hogy a szülés igényeid szerinti és minél természetesebb folyamat legyen!

Lansinoh.

Fájdalom nélkül boldogan



A szoptatás csodás érzéséhez képest az anyatej fejését szükséges „rossznak”, rutin feladatnak érezheted.

Vannak olyan élethelyzetek, amikor okvetlen szükséges a fejés pl. kis súlyú koraszülött, gyenge vagy beteg a babád. Sok vagy kevés a tejed akkor is fejned kell.



Az anyatej biztosítása ilyen esetekben kiemelkedően fontos, hiszen ez a tökéletes táplálék számára. Fejni szükséges akkor is, ha sok vagy kevés a tejed. A fájdalom nélkül működő, hatékony mellszívó választása alapvető, amikor tartós fejésre kell berendezkedni. A La Leche Liga, amely szoptató anyákat támogató, informáló nemzetközi szervezet, azt a mellszívót tartja a leghatékonyabbnak, ami a babák szopási mechanizmusát utánozza.

Tejleadó reflex

A szoptatás, de a fejés is akkor eredményes, ha sikerül kiváltanod a tejleadó reflexed, ami biztosítja, hogy kilövelljen a tejed. Az oxitocin nevű hormon váltja ki a tejleadó reflexed (lásd 2.2 fejezet).

A szoptatás megkezdésekor a babád gyors, kis erejű szívásaival váltja ki a tejleadó reflexed. A kereskedelembe kevés kézi mellszívó kapható, ami le tudja utánozni ezt a fájdalom nélküli stimuláló fázist, de ilyen a Lansinoh márkájú is.

A jó mellszívó a mamák „barátja”

A Lansinoh japán fejlesztésű, 2 fázisú kézi mellszívójával könnyedén, közvetlenül a melleden egy ujjal tudsz váltani a stimuláló fázisról a lassabb, mélyebb ürítő fázisra. ComfortFit™ speciális szívófeje teljes tömítést biztosít fejés közben, így a levegő nem tud „kiszökni”, ezért kisebb szívóerő mellett is több lesz a tejed mennyisége.

Minél kisebb szívóerő alkalmazásával tudod üríteni a melled, annál kevesebb a sérülés, fájdalom esélye.

Fejjeél, ha szükséges, hogy gyermeked minél tovább élvezhesse a semmivel nem pótolható anyatejet!



Cél a tartós szoptatás

Minden baba önálló személyiség, másként szopik, fejlődik, alszik. **Előfordulhat, hogy igény szerinti szoptatás mellett is szükség lehet fejésre, akkor ha:**

- valami miatt nem lehetsz együtt kisbabáddal,
- koraszülött vagy beteg a pici,
- el akarod tenni a tejet hűtőbe vagy mélyhűtőbe,
- leadod a tejet anyatejgyűjtőbe,
- szoptatási időszak alatt visszamész dolgozni.

FONTOS, hogy ha nem kézzel fejsz, hatékony, sérülésmentesen működő mellszívót válassz.

A Lansinoh új 2 fázisú kompakt elektromos mellszívója minden feltételnek megfelel, amit a La Leche Liga megfogalmazott az ideális mellszívóval kapcsolatban.

- Stimuláló fázisa 5 szíváserősség választási lehetőséggel kíméletesen indítja be a tejleadó reflexet.
- Fejő fázisban is 5 szíváserősség választást, személyre szabott beállítást és maximális tejleadást biztosít, kisebb szíváserősséggel is.
- Egyszerűen működik. Pillekönnyű és olyan kicsi a motorja, hogy a tenyeredben is elfér.
- Nagyon halkan működik és nem rezonál, ezért nem kell attól tartanod, hogy végre elalvó kisbabádat felébreszti a berregő hang.
- Hordozható, otthonodtól távol is könnyen használható, drága elemek nélkül.
- **Power bankkal is működik, ugyanazzal, amit a telefon és a tablet feltöltésére is használtok.**



A Lansinoh japán fejlesztésű 2 fázisú kézi és elektromos mellszívói kiemelkedő minőségűek, gyógyászati segédeszköz minősítésűek és ár-érték arányban is igen jók!



www.lansinoh.hu



Lansinoh
Magyarország

Lansinoh®

Természetes módszerek a gáttájék gyorsabb felépüléséért

Szülésznői tanácsok a fertőződés kockázatának minimalizálására és a komfortérzet javítására:

- A gáttájékot minden mosdóhasználat után zuhanyozd le tiszta vízzel. Erre idő- és energiatakarékos megoldást kínál a palackos, szűrőfejjel ellátott **Lansinoh intim kézi zuhany**. Lemosás után itasd le a vizet vagy hagyd megszáradni.
- Kerüld a szappanok és krémek használatát.

Ezen egyszerű módszerekkel lényegesen csökkentheted a gátmetszés sebének és a spontán sérülések kellemetlenségeit is, és gyorsíthatod a regenerálódást.

Fokozható a regenerálódás még:

- Szükség szerinti 10-20 perces jegeléssel, pl. **Lansinoh hideg és meleg szülés utáni terápiás párna** használatával.
- Kifejezetten a gátra fejlesztett **Lansinoh organikus szülés utáni nyugtató spray** alkalmazásával.

A spray segít enyhíteni a szülés utáni kellemetlen érzést, a felépülést és a komfortérzetet.

Nőgyógyászati lag tesztelt, bőrbarát, kifejezetten a szülés utáni használatra tervezték.

Egyenesen a fájó, feszítő területre tudod permetezni magadnak. Mindig megtisztított területre használd, mert így könnyebben és nagyobb mértékben szívódik fel. **A spray gyulladáscsökkentő, fájdalomcsillapító, sebgyógyító, duzzanatsökkentő, tonizáló és a szövetek közti apró bevérzéseket csökkentő összetevőkből áll.**



Céldod a természetes szülés legyen, mert utána kevesebb a szövődmény és gyorsabb a felépülés, ami hatással van még a sikeres, tartós szoptatásra is.



További információ:

www.lansinoh.hu, www.teisszoptass.com

Lansinoh®

Aranyér ápolása, nem csak kismamáknak

A cél az, hogy elkerüljük az aranyér kialakulását, vagy ha már vannak panaszok, azok ne fokozódjanak, és ne gyulladjon be.

Olyan ételeket egyél, amik megmozgatják a beleket és segítik az erőlködés, fájdalom nélküli székletürítést.

Fokozott higiénia

Tünetmentes esetben is fontos az aranyeres végbél tisztítása, annak elhelyezkedése és a redőzött bőrfelülete miatt. Ennek elmaradása esetén rosszabbodhat, begyulladásra is vezethet az aranyér.

Minden székletürítés után lemosás javasolt zuhannyal vagy bidével, de használhatsz **Lansinoh intim kézi zuhanyt** is. Annak gyengéd, jól irányítható víz sugara kíméletesen eltávolítja a váladékot, székletet. **A kézi zuhany minden életkorban és élethelyzetben hasznos, pl. menstruáció, inkontinencia, utazás idején!**

A jegelés

Akkor segít, ha az erek összehúzása, a duzzanatok, a feszítő fájdalom és a gyulladás megelőzése vagy csökkentése a cél.

Fontos, hogy az eszköz a speciális területnek megfelelő méretű és formájú legyen. Szülés után segíti a gáttáji sérülések regenerálódását és fájdalomcsillapító hatása is van.

A **Lansinoh hideg és meleg terápiás párna** minden feltételnek megfelel és egyszer használatos huzatok is vásárolhatók hozzá. **Orvostechnikai eszköz besorolású**, ami garanciája a kiemelkedő minőséget és hatékonyságot.

Szükség esetén bárki, bármilyen testfelületen használhatja.

A leírtak alkalmazásával megelőzheted az aranyér kialakulását, de ha már van, rosszabbodását gyógyszerek használata nélkül is.



Az aranyér ápolásról bővebben a www.teisszoptass.com/varandossag/aranyer/ oldalon olvashatsz!

Lansinoh.

Óvd a babád csípőjét!

Jó, ha tudod, hogy 6 csecsemő közül 1-nek enyhe mértékű csípő diszpláziája, azaz csípőlazasága van. Közülük 2-3-nak kezelésre is szüksége lehet. Ez azért van, mert méhen belül az anyai hormonok segítik a babát, hogy ízületei lazák legyenek és ne sérüljenek a szülésnél. Szerencsére a legtöbb laza csípő természetes módon megszilárdul. Hajlamosító tényező, ha elsőszülött a baba, főleg, ha kislány, mert náluk lazábbak az ízületek. Lehet örökletes is és az is hozzájárulhat, ha farfekvéses szüléssel jön világra a pici. Ronthatja a helyzetet, ha nem megfelelő kialakítású „csípőbarát” baba-hordozót használsz.

A jó babahordozó a kicsi combocskáit M alakban támasztja alá. Mivel a combok oldalra széttártak és alátámasztottak, így a csípő stabilabb helyzetben van.

A jó babahordozó egyenletesen osztja el babád súlyát a testeden és kényelmes mindkettőtöknek. A pici esetében nagyon fontos, hogy gerincoszlopát tehermentesítse. Csak akkor használd a babahordozót kifele ültető pozícióban, ha már a kicsi igényli. A szembe ültetési testhelyzetben gyermeked hozzád tud bújni, ezért biztonságban érzi magát és nem ijed meg. Fejének megtámasztását is biztosítani kell a hordozónak még hat hónapos kor után is, mert elalhat benne a baba!



Tehát ha babahordozót vásárolsz ne felejtse el a legegészségesebb testhelyzet kicsid számára, ha combjai oldalra megtámasztva szétterülnek, miközben a csípője és a térdje hajlítva van. Ezt a testhelyzetet béka vagy zso-ké pozíciónak is nevezik. Akkor, ha biztosan csípőbarát babahordozót akarsz vásárolni, akkor keress olyat, amin a Nemzetközi Csípő Diszplázia Intézet ajánlását is megtalálod.



INTERNATIONAL
HIP DYSPLASIA
INSTITUTE®
NEMZETKÖZI
CSÍPŐ DISZPLÁZIA
INTÉZET AJANLÁSAVAL

www.clevamama.hu,
www.teisszoptass.com



ClevaMama
Magyarország

ClevaMama®
Mamák terveztek Mamáknak



Lansinoh®

www.lansinoh.hu
www.teisszoptass.com



Lansinoh Magyarország
Te is szoptass