



# A szoptatás



amit a szoptatásról tudni érdemes





# Kedves Édesanya!

A szoptatás fontos a kisbaba számára, és Önnek is nagy segítséget jelent. Nincs szükség hozzá másra, csak Önre és kisbabájára. Ezzel együtt a szoptatás eleinte nem mindenkinek egyszerű, hiszen teljesen új helyzet, új érzésekkel, új tapasztalatokkal. Megosztunk néhány információt, javaslatot, de ha itt nem talál választ minden kérdésére, forduljon bátran az osztály munkatársaihoz.

## A szülés után

Hüvelyi szülés után a kisbaba éber, érdeklődő. A legtöbb újszülött megnyugszik, ha édesanyjához bújhat a szülés utáni órában. Sok baba szopik is ilyenkor, ha mellre helyezik. Ha az ön babája esetleg nem mutat érdeklődést a mell iránt, nincs okunk erőltetni. Amint legközelebb éber lesz, tegye mellre a picit, valószínűleg már szívesen szopik.

Császármetszés után a csecsemő a csecsemőosztályon pihen, amíg édesanyja olyan állapotba nem kerül, hogy képes legyen őt tartani. Bár a babának a legfontosabb az édesanya ölelése, ez a lehetőség később pótolható. Ha már jól érzi magát, minél több időt töltsenek úgy, hogy a kisbabát a mellkasára fekteti, vagy karjaiban tartja, így a baba érzi édesanyja illatát, melegét, és hallja az ismerős hangokat.

## Az első szoptatás

Ha kisbabája jelzi, hogy szívesen szopna, vagyis forgatja a fejét, tátogatva keresi a mellet tegye mellre a babát.

A szoptatás sokféle testhelyzetben történhet, válassza ki, hogy Önnek melyik az ideális. Van, aki oldalt fekvé tud legjobban szoptatni, más inkább ülve, vagy félig ülő helyzetben. Ha úgy kényelmes, szoptasson az ágyában, ha kell, emelje meg az ágy fejrészét, ha úgy jobb, üljön a szobában található székre. (Lásd a következő oldali képeken.)

Bármilyen testhelyzetet választ, fontos, hogy:

- a baba és az Ön teste összesimuljon (has a hashoz ér);
- a baba ne szegje le az állát, a feje hajoljon kicsit hátra;
- a mellbimbó inkább a baba szájpadrólása felé nézzen, mint lefelé;
- akkor adja a mellet a baba szájába, amikor a pici olyan nagyra tátja, mintha ásítana;
- húzza közel magához a babát, a pici álla így szinte eltűnik a mellben. Tartsa ilyen közel a szoptatás egész ideje alatt!

Fontos, hogy a bimbóudvar alsó része szinte teljesen eltűnjön a baba szájában. Ha csak a mellbimbót szopja a kicsi, nem jut elég tejhez, és a bimbó sérüléséhez vezethet!

# Szoptasson gyakran!

A szülés fárasztó, császármetszés után nem könnyű a felépülés. Mégis azt javasoljuk, amint elég erőt érez hozzá, töltsd együtt a nappalt és az éjszakát is kisbabáival, és a baba igénye szerint szoptasson. Az első napokon termelődő előtej is nagyon fontos táplálék és védőanyag a baba számára. A kisbabának és Önnek is könnyebben indul a közös élete, ha az első órától kezdve igény szerint szoptat, azaz amikor a baba jelez bármikor mellre lehet tenni, de legalább háromóránként, éjszaka pedig akár öt-hat órát is aludhat.

A gyakori szoptatás hatására:

- hamarabb indul meg az érett tej termelése;
- nem lesz annyira feszes a mell amikor a harmadik, negyedik napon belövell a tej;
- a baba nagyobb eséllyel kerül el a sárgaságot;
- kevesebb súlyt veszít.

Az első napokban még úgy érezheti, hogy nincs teje. A mell már ekkor is termel előtejet (kolosztrumot), ami valóban kis mennyiségű, de a babának éppen erre és ennyire van szüksége.

Valószínű, hogy nem lesz szükség tápszerre, ha a baba:

- éjjel, nappal igény szerint, de legalább háromóránként szopik;
- hatékonyan, jól a mellre tapadva szopik minden alkalommal, mindkét mellből.

Lehetőség szerint ne korlátozza a baba szopási idejét. Helyezkedjen el kényelmesen, és pihenjen szoptatás közben Ön is, ahogy a baba. Ha úgy kényelmesebb, támassza meg a derekát vagy a karját egy párnával.

Mielőtt tápszert adna a babának, beszéljen a szoptatási tanácsadóval, gyermekorvossal.

A felesleges tápszerrel etetés csökkenti a baba étvágyát, és ezáltal az anyatej mennyiségét, és ez további problémákhoz vezethet!



Bölcsőtartás



Kereszttartás



## Eleget evett?

A baba jelentős tartalékkal érkezik a világra. Az első napokban a legtöbbjük vesztít súlyából. Ez csak akkor kóros, ha a veszteség eléri a 7-10%-ot. A csecsemőosztályon a babát minden este megméri meztelenül, így meg tudják állapítani, szükség van-e kiegészítésre.

Az első napokban az újszülött széklete fekete, cipőkrémszerű. A negyedik napra lazább, sárgásbarna lesz. Ez jelzi, hogy a pici elegendő anyatejhez jutott. Az egészséges baba a harmadik naptól naponta két-háromszor kakil és öt-hatszor pisil, ezt pelenkázáskor ellenőrizheti. Ebben az esetben nincs szükség tápszeres pótlásra.

Bizonyos esetekben a kisbaba táplálkozását, folyadékfogyasztását különleges figyelemmel kell kísérni, és pótlásra lehet szükség. Erről tájékoztatni fogják Önt az osztály dolgozói.

## Tejbelövellés

A szülés utáni harmadik-negyedik napon a legtöbb anya melle megduzzad, előfordul, hogy fájdalmasan feszül. Ilyenkor indul be az érett tej termelése. Szoptasson minél gyakrabban, ez enyhíti a tüneteket. Ha a baba képtelen jól mellre tapadni, mert a bimbók szinte elsimulnak, egy kis fejszre és meleg borogatásra (zuhanyozásra) lesz szükség. Az így felpuhult mellből már jól tud szopni a baba. Az első napokban a kézzel történő fejszt javasoljuk, mert a mellszívó használata ödémát okozhat. A kézi fejszt megmutatják a csecsemősnővérek vagy a szoptatási tanácsadó.

Fejteni csak akkor kell, ha:

- a baba nem, vagy gyengén szopik;
- a mell nagyon kemény, feszes;
- a baba nem szophat, mert az anya a szoptatással össze nem egyeztethető gyógyszert szed.



Hónaljtartás



Szoptatás fekvő helyzetben





## Hazatérés után...

...ami a sikeres szoptatáshoz vezet:

- \* **A baba igény szerinti szoptatása** – Tegyük félre órát, mérleget, hagyatkozzunk a gyermek jelzéseire. A kezdeti időkben naponta legalább napi 8, de akár 12 vagy több alkalommal is szophat a kicsi. Az egészséges kisbaba jelez, ha éhes. A gyenge vagy beteg babát két-háromóránként kíméletesen fel kell ébreszteni és megszoptatni.
- \* **Szoptasson éjszaka is!** - Az anyatejet a baba szervezete gyorsan megemésztí, természetes, hogy éjszaka is megéhezik. Az éjszakai szoptatásnak nagy szerepe van abban, hogy elegendő tej termelődjön.
- \* **Féléves korig ne adjon más anyatejen kívül!** – A fiatal csecsemő szervezete éretlen arra, hogy más táplálékot megemésszen. A korai gyümölcs- és főzelékadás meggátolja az anyatej tökéletes felszívódását, ami vashiányhoz vezethet. Ráadásul a kiegészítő táplálék elveszi az étvágyat és a helyet az anyatejtől.
- \* **Ne használjon cumit, cumisüveget!** – A cumi használata ronthatja a szopás technikáját. A cumizó gyerek kevesebb időt tölt a mellen, ez a tejtermelés csökkenéséhez vezethet.
- \* **Az anyatejjel nem lehet takarékoskodni!** – Ha ritkábban szoptat, hogy egy etetésre több tej jusson, úgy kevés inger éri a mellet, és egyre kevesebb teje lesz. A gyakori, hatékony szoptatás viszont „visszahozza” az apadó tejet.
- \* **Hagyja, hogy a baba az egyik mellből addig szopjon, amíg akar, csak ezután kínálja oda a másikat!** – Így a baba elegendő zsírdús hátsó tejhez jut. Nagyon változó, hogy egy kisbaba milyen gyakran és mennyi ideig akar szopni. Van, aki csak öt percig, és csak az egyik mellből, míg a másik komótosan, akár fél óráig vagy tovább is szopik, és mindkét mellből kér. Ha a picire bízunk, hogy milyen gyakran és mennyi ideig szopjon, akkor a saját igényének megfelelő minőségű és mennyiségű tejhez fog jutni.
- \* **Ha bizonytalan valamiben, keressen segítséget, mielőtt tápszerhez nyúl:** szoptatási tanácsadót, szoptatási ambulanciát, önszolgáltató anyacsoportot. A nehézségek általában átmenetiek, néhány nap alatt megoldhatók. (Információ a füzet hátoldalán!)

## Mi a jele annak, hogy a baba elég táplálékhoz jut?

- \* A csecsemő egészségesnek látszik.
- \* Napi négy óránál többet van ébren, aktív.
- \* Korlátozás nélkül szopik, és csak anyatejet kap.
- \* A tejeleadó reflex működik.
- \* Napi hat nedves pelenka, egy vagy több laza, sárga széklet.
- \* A csecsemő gyarapodik, kéthetes korára visszaszerzi születési súlyát.





## Mi NEM a jele annak, hogy kevés a tej?

- \* **A mell már nem olyan telt, mint eleinte.** Az első napok teltségérzését nemcsak a tej mennyisége, hanem a vérbőség és némi természetes ödéma is okozza. A mell idővel lágyabb, könnyebb lesz, az anya „üresnek” is érezheti, annak ellenére, hogy a tejtermelés zavartalan.
- \* **A tej már nem folyik a nem szoptató mellből.** A tejleadó reflex intenzitása idővel gyengül, a baba viszont egyre hatékonyabb szopásra képes. Van olyan anya, aki soha nem érzi a tejleadó reflexet, mégis sikeresen szoptat.
- \* **A baba estefelé sírós.** Nem csak az éhségtől sírhat a csecsemő. A babák 25%-a délután-nonként minden látható ok nélkül síróssá válik. Ez nagyjából három hónapos korra elmúlik.
- \* **A babának nincs széklete mindennap.** Párhetes korban már nem minden kisbabának van széklete naponta. Az anyatej szinte tökéletesen emészthető, alig hagy salakanyagot maga után.
- \* **A baba nem aluszza át az éjszakát.** Az éjszakai ébredés normális jelenség csecsemő-korban. Nem az éhség - jóllakottság függvénye, hanem az idegrendszer érése és a baba pszichés fejlődése alakítja.

## Miért nem jut elegendő tejhez a csecsemő?

- \* **Rövid ideig vagy ritkán szopik** - ha szándékosan korlátozza az édesanya, mert napi-rendet szeretne kialakítani. Ha a baba cumizik, kevesebbet kíván szopni.
- \* **Nem szopik hatékonyan** - mert megzavarta a cumisüveg, cumi használata, izomtónus zavara van, gyenge, beteg, vagy nem jól teszi mellre az édesanyja.

## Mi a teendő, ha valóban kevés a tej?

- \* Szoptasson éjjel-nappal, amilyen gyakran csak tud (legalább kétóránként).
- \* Kínálja meg a gyermeket többször is egymás után mindkét mellből.
- \* Ne adjon pótlást, csak ha elkerülhetetlen. Kérdezze meg a gyermekgyógyász véleményét!
- \* Ha a baba már kap pótlást, fokozatosan csökkentse annak mennyiségét.
- \* Ha van rá lehetősége, két szoptatás között fejjen, mindkét mellből.
- \* Kérje szakember segítségét!



## Bajcsy-Zsilinszky Kórház

Vargyai Diána

**IBCLC laktációs -szoptatási- szaktanácsadó, védőnő**

20/66 99 604      vargyaidiana@gmail.com

## Szoptatást támogató szervezetek

**A Szoptatásért Magyar Egyesület**

20/456-0585

szme@szoptatasert.hu

www.szoptatasert.hu

www.szoptatasportal.hu

**La Leche Liga Magyarország**

www.lll.hu

**La Leche Liga baba-mama csoportok**

www.lll.hu/babamama

## Szoptatási ambulancia

**Fővárosi Szent István Kórház**

Budapest IX., Nagyvárad tér 1.

Tel.: (1) 216-0350, 1644-es mellék

## Segítség a hordozásban

**hordozo.hu honlap**

oktatás, tanácsadás, kölcsönzés, shop

http://www.hordozo.hu/hordozohaz

## Anyatejes táplálás (laktációs) ambulancia és szaktanácsadás

Budapest XIV. ker. Bethesda u. 3. II. emelet, járóbeteg rendelő

20/56-99-044; 70/27-12-356      www.bethesda.hu/anyatejes-taplalas-ambulancia

## Hasznos olvasnivalók

W. Ungváry Renáta:

**A szoptatás kézikönyve**

(Sanoma Budapest Kiadói Rt.)

M. Guóth-Gumberger – E. Hormann:

**Szoptatás**

(Kismama könyvek)

William Sears:

**Éjszakai gondoskodás**

(Sanoma Budapest Kiadói Rt.)

Margot Sunderland:

**Okosan nevelni tudni kell**

(Mérték Kiadó)

Sheila Kitzinger:

**Miért sír a baba?**

(Hajja & Fiai Könyvkiadó Kft.)

Desmond Morris:

**Babafigyelőkben**

(Gabo Kiadó)

W. Ungváry Renáta:

**A Kismama Babakönyhája**

(Sanoma Budapest Kiadói Rt.)

**A szoptatás női művészete**

(La Leche League International)