

Tájékoztató az újszülöttek ellátásáról szülőknek a Karolina Kórház Szülészeti és Újszülött osztályán

Baba és Mama

- A szülés után osztályunkon eltöltött várhatóan 2-3 nap az édesanya és újszülöttje meghitt kapcsolatáról és a szoptatásról szól. Ezért:
 - Az újszülöttek a születést követően azonnal mellre és bőr-bőr kontaktusba kerülnek
 - 24 órás rooming-in (baba-mama) szobákban együtt van anyja és gyermeke
 - A babák nem kapnak semmi mást, csak anyatejet
 - Kérjük a látogatás mellőzését a kórtermekben
 - A babákat guruló bölcsőkben tolják a belső folyosón

2-3 nap történései

- Első nap
 - Korai mellre tétel, már a szülőszobán (császármetszés után is!)
 - 24 órán belül orvosi vizsgálat (lehetőleg édesanya jelenlétében)
 - Védőnői tanácsadás, anyakönyvezés
 - Újszülött ápolók tanácsadása (pelenkázás, köldökápolás)
 - K-vitamin (Konakion) adása szájon át
- Második esetleg harmadik nap
 - Hazamenős vizit (minden nap 09:00-12:00)
 - Anyagcsere betegség szűrés (vérvétel)
 - BCG (tüdőbaj = TBC) védőoltás beadása, ami a betegség súlyos szövődményeitől védi a gyermeket
 - Műszeres hallásvizsgálat (otoakusztikus emisszió = OAE)
 - HAZAMEGYÜNK!

Szoptatás és anyatej

A szoptatás a csecsemő táplálásának természetes módja. Etetésen túlmutató funkciói miatt (biztonság, megnyugtató, elaltató, fájdalomcsillapító) bensőséges kapcsolatot segít kialakítani anya és gyermeke között, megvalósítja a gyermek anyjához való szoros, biztonságos kötődését. A szoptatás a hiedelmekkel ellentétben nem ösztönös, hanem tanult viselkedés! Éppen ezért ne ijedjen meg, ha kezdetekben nem megy minden tökéletesen!

A szoptatás leginkább az első hetekben okozhat nehézséget a sok kérdés, aggodás és bizonytalanság miatt, de mindezek ellenére a gyakorlattal egyre könnyebbé válik!

A sikerben az Édesanya elhatározása mellett döntő szerepet játszik az, ha tudja, mire számíthat, illetve elhatározásában segítő támogatást is kap.

Minél hamarabb, annál jobb!

A legjobb, ha a babát születése után 1 órán belül mellre tesszük, mert ekkor a legerősebb a szopási ösztöne (ősi reflex), ezért tudnak és akarnak is szopni a születésük után. Az első órát együtt tölti az

Édesanya a babával a szülőszobán, ahol az Édesapa is bent lehet és megtörténik az első mellre helyezés.

Szoptatás császármetszés után

Császármetszés után is együtt lehet a család a szülőszobán, így az első 1-2 órában ugyanúgy megtörténik az első mellre helyezés. Ez azért is fontos, mert a tejtermelődéshez szükséges hormonális folyamatok műtét után később indulnak be, de a korai és gyakori mellre tétellel gyorsíthatjuk a tejbelövellést. Akár epidurális, akár spinális érzéstelenítésben, akár altatásban történt a császármetszés, egyik sem képezi akadályát a szoptatásnak.

Kolosztrumtól az érett anyatejig

A kolosztrum átlátszó vagy sárga színű, úgynevezett előtej, amit az anyamell már a várandósság alatt termelni kezd. Szülés után azonnal a baba rendelkezésére álló 1-2 ml elegendő a cseresznye méretű gyomrú újszülöttnak. Koncentrált táplálék, amely oly sok ellenanyagot tartalmaz, hogy a „baba első védőoltásának” is nevezhetjük. A kolosztrum a baba összes tápanyagszükségletét fedezi az első napokban. Az érett anyatejnél sokkal több fehérjét zsírban oldódó vitamint és ásványi anyagot tartalmaz! A kolosztrumnak hashajtó hatása is van, elősegíti a mekónium (magzati bélsár) kiürülését a baba beleiből és segít megelőzni az újszülöttkori sárgaságot is. A kutatások szerint minél gyakrabban szopik egy újszülött az első napokban, annál ritkábban sárgul be.

Az **átmeneti tej** (10-14.nap) átmenetet képez a kolosztrum és az érett tej között. Magas a zsír, energia és laktóz tartalma.

Az **érett anyatej** a 15. naptól termelődik.

Eleget szopott-e a baba?

Az első napokban a naponta egy-két nedves pelenka azt jelzi, hogy babánk eleget eszik. Az újszülött ekkor üríti a mekóniumot, a zöldesfekete szurokszékletet, ami születése előtt a beleiben volt. A harmadik naptól egyre több vizeletes pelenkája lesz, és a széklete már inkább zöldes színű. Az ötödik napon már mustársárga lesz az újszülött széklete. Az első 48 órában a babák általában nem szopnak mérhető mennyiséget, a pontos mérés szinte lehetetlen egy mozgó babánál, ezért csak kivételes esetekben s akkor is csak a 4.-7. nap után végzünk az úgynevezett próbaszopást (szopás mennyiségének mérése mérlegeléssel etetés előtt és után).

Az anyatej összetétele és mennyisége szoptatásonként és napszakonként is változik. Reggel általában nagyobb mennyiségű, „vizesebb”, estére kevesebb, de zsírosabb anyatej termelődik. Szoptatás elején hígabb, vizesebb az anyatej, mely elsősorban szomjoltásra szolgál, a „hátsó” tej pedig zsírosabb, mely az éhségérzetet csökkenti.

Az egészséges csecsemőnek nincs szüksége sem tiszta, sem cukros vízre, sem pedig tápszerre.

Kivételes esetben, de csak az anya kérésére ápolóink adhatnak a babának egy-egy alkalommal tápszert, ha a szakszerű szoptatási kísérletek ellenére is nagyon nyugtalan maradna. **Kórházunkban tápszer rendszeres adását — indokolt esetben - kizárólag orvos rendelheti el!**

Miért jó szoptatni?

- Az anyatej élő immunanyagokat tartalmaz, amelyek segítik a csecsemő fejletlen védekező rendszerét.
- Klinikai tanulmányok egész sora mutatta ki, hogy a megfelelő ideig szoptatott csecsemők lényegesen ritkábban szenvednek bélfertőzésekben, középfülgyulladásban, tüdőgyulladásban és felső légúti fertőzésekben, ekcémában, asztmás megbetegedésben
- Ritkább a hirtelen csecsemőhalál és az elhízás
- A szoptatás az allergiás megbetegedések kockázatát is csökkenti.
- Az anyatejnek gyulladáscsökkentő és antimikrobás összetevői vannak.
- Az anyatej bármilyen más táplálékféleségnél jobban hasznosul a csecsemő szervezetében.
- Az anyatej összetétele egyetlen szoptatáson belül és a szoptatási időszak folyamán is változik, mindenkor a csecsemő, a kisgyermek igényeihez alkalmazkodik. A koraszülöttet világra hozó anya teje speciális összetételű.
- A szopómozgás segíti az állkapocs, a fogak és a szájizomzat egészséges fejlődését.
- A szoptatott csecsemők jobban elfogadják a későbbiekben bevezetett táplálékokat, kevésbé lesznek válogatósak, mert az anya változatos étrendjével az anyatej íze mindig változik.
- A szoptatás hosszú távú védőhatást is gyakorol a gyermekekre: többek között csökkenti a cukorbetegség, a felnőttkori szív-és érrendszeri betegségek, valamint az elhízás kockázatát.
- Hosszú ideig szoptató nőknél csökken a mellrák bizonyos típusainak, a csontritkulásnak, a petefészekráknak és az elhízásnak a kockázata.
- Az anyatejes táplálás teljesen ingyenes és környezetbarát.

Igény szerinti szoptatás

- Az anyatej kb. két óra alatt kiürül a csecsemő gyomrából. Van, aki másfél óránként szopik, olyan is akad, aki majdnem négy órát pihen két évés között. A szopások közt eltelt idő napszakonként is változhat.
- Figyeljünk a kisbabánkra, próbáljunk alkalmazkodni szopási igényéhez. Ha ezt tesszük, néhány hét alatt a tejtermelés beáll arra a szintre, amire a kicsinek szüksége van, ha kell, szoptassuk akár óránként is.
- A gyermek igény szerinti szoptatásánál hagyatkozzunk a gyermek éhségére. Legalább napi 8-12 szoptatásra kerüljön sor a kezdeti időkből. Az egészséges gyermek jelezni fog, ha éhes. A gyenge vagy beteg gyermeket két-háromóránként kíméletesen fel kell ébreszteni és megszoztatni. Éhség jelei: gyors szemmozgás a csukott szemhéj alatt, cuppogás, kezét a szájához veszi, szopómozgást végez, fokozottan aktív, éber. Ne várja meg a sírást, mert akkor már sokkal nehezebb mellre tenni.
- Szoptasson éjszaka is - az anyatejet a gyermek szervezete igen gyorsan megemészti. A baba éjszaka is megéhezik. Az éjszakai szoptatásnak nagy szerepe van abban, hogy elegendő tej termelődjön, ezért a babák a nap 24 óráját édesanyjuk mellett töltik.
- 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 és rendszeres mellre tétel segít beindítani és fenntartani a tejtermelést.
- **Az anya tejtermelése a kereslet-kínálat elvén működik: minél többet szoptatja gyermekét, annál több teje termelődik.**

Speciális esetek / esetleges problémák

Ha a mellbimbó formája nem ideális, megnehezítheti a szoptatást pl. lapos, befelé forduló, vastkos, kicsi. Ilyen esetben, ha nem sikerül elsajátítani a helyes szoptatási technikát, akkor a mellbimbó védő szilikon használatával tud a baba szopizni. Újszülötteknek mini vagy S-es méret szükséges! Kérjük, még a várandótság alatt ellenőriztesse mellét védőnőjével vagy a kórházi védőnővel!

Helytelen mellre tételnél kisebesedhet a mellbimbó, a szoptatást ekkor sem függesztjük fel. Helyes technika elsajátítása és mellbimbó ápoló krém használata gyors javulást eredményez. Olyan krémet válasszon, amelyet szoptatás előtt nem kell lemosni.

A szoptatásnak nagyon kevés ellenjavallata van

- HIV fertőzés, aktív tüdőbaj (TBC)
- Kemoterápiás szerekkel történő kezelés, radioaktív anyag diagnosztikus használata
- Babáknál nagyon ritkán előforduló anyagcsere betegségek

Bármilyen lázzal is járó fertőző betegségben folytathatja a szoptatást!

Mellgyulladás esetén a kezelésben különösen nagy szerepe van a szoptatásnak!

Mellre helyezés és a hatékony szoptatás

A sikeres szoptatáshoz szükséges a helyes mellre tétel technikájának elsajátítása is. A szopóreflex már a magzati fejlődés során kialakul. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy az újszülött arrafelé fordítja a fejét, amelyik oldalról megérintik az arcát, száját kinyitja, keresőmozgást végez, majd amit odanyújtanak neki, azt bekapja és szívni kezdi. Ez a „valami” optimális esetben az anyamell, amelynek jellegzetes, csak az anyára jellemző illata van. A helyes mellre helyezés fontos a hatékony szopáshoz és a bimbósérülések megelőzéséhez. C alakban megtámasztott mellbimbóval megérintve a gyermek ajkát várjon, míg nagyra tátja a száját, majd határozott mozdulattal húzza magához a csecsemőt, az alsó ajkat a bimbóudvar alsó szélé felé irányítva.

A helyes mellre tapadás jelei:

- Bimbó körüli területről legalább 2,5 cm-t a szájába vesz
- Száját szélesre tátja, ajkai kifelé fordulnak
- Nyelve a mell alatt van
- Orrhegye érinti az emlőt, de az orrnyílások szabadok

A hatékony szopás jelei:

- Ritmikusan szopik (présel-szív-nyel)
- Az orcák nem horpadnak be, hallhatóan, láthatóan nyel
- A fenti jelek legalább 5-10 percig észlelhetőek
- Testtartása ellazult
- Az anya alhasi görcsöket tapasztal a szoptatás közben, ellazul, elálmosodik, csökken a mell telítettsége

Rooming in és újszülött táplálás

Célunk, hogy minden egészséges újszülött igénye szerint anyatejjel táplálkozzon. Ez maradéktalanul akkor valósulhat meg, ha az újszülött születésétől kezdve lehetőleg folyamatosan az anya mellett marad. Ennek fontosságáról tájékoztatjuk önöket és motiváljuk a 24 órás rooming in ellátás

választását. Az első napokban rendkívül fontos, hogy anya és gyermeke egymás mellett legyen, kialakuljon közöttük mielőbb a harmonikus kommunikáció, megtanulják egymás jelzéseit. Ez főleg a szülés napján a vajúdas, kialvatlanság okozta fáradtság esetén sokszor nem könnyű, de ápolóink segítségével szinte mindig sikerül, még a császármetszés után is. Az első együtt töltött napok felejthetetlen élményét semmi nem pótolhatja. Megéri a fáradtságot, áldozatot, melyet csak egy anya képes megtenni gyermekéért! Természetesen rövid időre, ha azt ön szükségesnek látja és kéri, két szoptatás között, gyermekét „megőrizzük” az újszülöttek részére kialakított szobában. A rooming in nem jelenti, hogy ön újszülöttjével magára marad. Ápolóink rendszeresen és szakszerűen segítik önt gyermeke ellátásában, megtanítanak mindent, amit esetleg még nem sajátított el.

Amennyiben bármilyen okból, ön mégsem kéri a rooming-in típusú ellátást, de gyermekét szoptatni szeretné, úgy az újszülött jelzése esetén – akár éjjel is- az újszülöttet az anyához visszavisszük egy 10-15 perces szoptatásra.

Cumit nem javasolunk az első héten a baba megnyugtatására. Amennyiben szopási igénye van, kerüljön mellre. Kb. 2 hét múlva már nyugodtan alkalmazhatnak cumit.

A mellre tévések, szoptatások számát nem limitáljuk, de törekszünk az egészséges újszülöttek legalább 3 óránkénti szoptatására. E miatt alvó egészséges újszülöttet ne ébresszük fel, várjuk meg, míg jelez.

Fürdetés

Az egészséges újszülötteket nem kell azonnal és nem kell naponta fürdetni, lemosni. Újszülött széklettel (mekónium) vagy vérrrel szennyezett újszülöttet nedves letörléssel vagy lemosással megtisztíthatjuk. A hazaadás előtt az egészséges újszülötteket egy alkalommal, az anyával közösen fürdetjük előre megtervezett időpontban az erre a célra kialakított fürdőkádban megfelelő hőmérsékletű vízbe merítve. Célunk elsősorban a kellemes élmény biztosítása, ellazulás a babának és hogy az anya (apa) is megtanulja a fürdetést.

Hivatkozás:

Az Egészségügyi Minisztérium szakmai protokollja az egészséges csecsemő táplálásáról
Készítette: a Csecsemő- és Gyermekegyógyászati Szakmai Kollégium, a Védőnői Szakmai Kollégium és a Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság (Egészségügyi Közlöny 21/3043).

- Az élet első hat hónapjában a csecsemő igényeit optimálisan a kizárólagos szoptatás/anyatej elégíti ki.
- Az anyatej mennyiségi és minőségi összetételében a csecsemő legmegfelelőbb tápláléka. Ezen túlmenően az első 6 hónapban aktívan és passzívan támogatja a csecsemő emésztőrendszerének emésztő, felszívó és védő funkcióját.
- A csecsemő kizárólagos szoptatása/anyatejes táplálása a csecsemő 6 hónapos (26 hetes) koráig javasolt. Ezt az alapelvet javasolják az európai és az amerikai szakmai grémiumok.

- Az első szoptatáskor, mely a születést követő 60 percen belül történik, az újszülött néhány ml colostrumot vesz magához, az egész nap elfogyasztott mennyiség kicsi (7-125 ml), de ez rendszerint fedezi a szükségletét.
- A születést követő első 24 órában általában 3-8x szopik, megközelítőleg 30 ml mennyiséget fogyaszt, ami fokozatosan, néhány nap alatt 60-90 ml-re emelkedik.
- A 2-6. napon átlagosan 5-10 alkalommal szopnak és a tejbevitel gyorsan nő, elérve a 4. naptól testsúlya egytized részét (250-300 ml), majd 6-7. naptól testsúly kilogrammonként a 150 ml mennyiséget.
- A táplálás sikerességére utal, ha az újszülött nem veszít a súlyából már az 5-7. életnapon, és a 12-14. életnapra a gyarapodása megfelelően megindul.

Hasznos linkek:

honvedanyatejklub.blogspot.hu

www.lil.hu

www.szoptatasert.hu

www.szoptatasportal.hu