



HASZNOS INFORMÁCIÓK ANYUKÁK
SZÁMÁRA ÚJSZÜLÖTTEKHEZ

SZOPTATÁS



„Megszületett a gyermekem. Számomra ő a legdrágább és legszebb baba, aki valaha is született a világon. Semmi sem fontosabb nála. Azt akarom, hogy egészséges és boldog legyen. Szeretném és fogom is szoptatni. Biztos vagyok benne, hogy meg tudjuk csinálni. Nem vagyok egyedül, ketten vagyunk. Én és a kisbabám. “

és mi, **az újszülött-osztály**, azért vagyunk itt, hogy segítsünk.

AZ ANYATEJET JOGGAL NEVEZIK „FOLYÉKONY ARANYNAK”.

- » Ez a legideálisabb étrend az élet első félévében.
- » Összetétele közvetlenül a gyermek igényeihez igazodik.
- » Fertőzésgátló és növekedési faktorokat tartalmaz, és mikrobiológiai szempontból megfelelő;
- » Allergiavédő hatású gyógyszer;
- » Az agy fejlődését elősegítő bölcsesség elixír;
- » Rengeteg vizet és vitamint tartalmaz, ha az anya étrendje tartalmazza azokat;
- » Mindig friss, ésszerűen meleg, nincs szükség előkészítésre;
- » Olcsóbb, mint a mesterséges táplálás.

KOLOSZTRUM

a születés utáni első napokban alakul ki. Sűrű, krémsárga folyadék. Gazdag A-, E-, K-vitaminban. Védőanyagokkal teli, koncentrált táplálék.

ÉRETT ANYATEJ

14 nap után alakul ki. Mennyisége fokozatosan növekszik. Védi a gyermeket a légúti fertőzésektől, középfülgyulladástól és hasmenéstől.

» ELSŐ TEJ

a szoptatás kezdetén alakul ki. Kéknek tűnik. Csillapítja a baba szomjúságát.

» HATSÓ TEJ

később, a szoptatás vége felé alakul ki. Sápadtabb, mert több zsírt tartalmaz. Elegendő energiaforrás, csillapítja a baba éhségét.

A SZOPTATÁSNAK KÉT „ELSŐBSÉGE” VAN, EZ A KÖRNYEZETBARÁTABB ÉS A LEGGAZDASÁGOSABB.

A SZOPTATÁS ELŐNYEI A MAMA ÉS A BABA SZÁMÁRA

- » A méh szülés után a szoptatással gyorsabban visszatér eredeti állapotába;
- » A szülés utáni vérvesztés kisebb;
- » A szoptatás megvédi a nőt a mell- és petefészekrák, valamint a csontritkulás ellen;
- » Az alak gyorsabban visszatér a terhesség előtti állapotba;
- » Az anya és gyermeke közötti érzelmi kötődés elősegítése;
- » A szoptatás kielégíti az újszülött alapvető szükségletét - a biztonság és szeretet iránti igényt;
- » A szoptatott csecsemők intelligensebbek; 8,5 ponttal magasabb az IQ-juk, mint a nem szoptatott csecsemőknek.

A SZOPTATÁS FŐ ELVEI

- » Szoptasson a baba ízlése szerint, a hossz és a gyakoriság korlátozása nélkül;
- » Kezdetben naponta 8-12 alkalommal szoptasson. „Már működő szoptatás” esetén a szoptatás gyakorisága nem csökkenhet napi 8 szoptatás alá;
- » A gyakori szoptatás segít elegendő tejet termelni;
- » Ajánlja mindkét mellét minden szoptatáskor;
- » Az elegendő tejbevitel jele a 24 órán belül 6 vagy több nedves pelenka;
- » Ha etetésre van szükség, ne használjon cumisüveget és cumit, mivel ezek használata befolyásolhatja a helyes szoptatási technikát;
- » A 6 hónapos kizárólagos szoptatás elegendő az optimális táplálkozáshoz;
- » Az első 6 hónapban nincs szükség arra, hogy a szoptatott csecsemőnek más folyadékot adjunk;
- » Az Egészségügyi Világszervezet a szoptatást 24 hónapos korig ajánlja;



- » A növekedési "rohamok" időszakaiban a baba gyakoribb táplálást igényelhet;
- » Síró csecsemőt ne rakjuk a mellünkhöz. Megnyugtathatjuk, úgy hogy a tiszta kisujjunkat a szájába tesszük, az ujjbegy a szájpadlás felé legyen;
- » A szoptatás legnagyobb ellensége a stressz.

A HIGIÉNIAI ELVEK BETARTÁSA

- » Minden szoptatás előtt alaposan mosson kezet a fertőzés átvitelének megelőzése érdekében;
- » A melleket langyos vízzel, szappan nélkül kell lemosni, mosás után a melleket gyengéden meg kell szárítani, kerülje a túl nagy dörzsölést. Az izzadásgátlók és parfümök használatát is kerülni kell;
- » Szoptatásra tervezett melltartót viseljünk, és rendszeresen mossuk ki babaruhákhoz tervezett mosószerrel;
- » Gyakran cserélje a melltartóban lévő egészségügyi betéteket, hogy felfogja a szivárgó anyatejet.



MIKOR KEZDJÜK EL A SZOPTATÁST?

Az első mellhez helyezés a születés után a lehető leghamarabb, legkésőbb 2 órán belül ajánlott, mert ekkor a legerősebb a baba szopási reflexe, és ekkor a legmagasabb a prolaktin és az oxitocin hormonok (a szoptatáshoz szükséges) kiválasztása. Szintén a csecsemő „test a testhez” helyezése segíti a baba benépesítését az anya baktériumtörzseivel.

A HELYES ÉS PROBLÉMAMENTES SZOPTATÁS FŐ ELVEI

1. A MELL HELYES TARTÁSA

- » A hüvelykujj kivételével minden ujjával támassza meg alulról a mellet, anélkül, hogy ujjával megérintené az areolát;

- » Tartsa a hüvelykujját magasan az areola fölé helyezve, megnyomásával a mellbimbó feláll;
- » Kínálja a mellet a csecsemőnek úgy, hogy ne csak a mellbimbót, hanem a bimbóudvar minél nagyobb részét is megragadja;
- » A nagyon kicsi melleket egyáltalán nem kell tartani, a babát egyenesen a mellbimbóhoz lehet tartani;
- » A gyakran használt ollós fogás nem megfelelő, mivel az a bimbóudvar és a mellbimbó helytelen formázásához vezet.

2. AZ ANYA ÉS A CSECSEMŐ HELYES EGYMÁSHOZ VISZONYÍTOTT HELYZETE

- » Válassza ki a saját és a baba számára megfelelő pozíciót. Bármilyen kellemetlenség és stressz rontja a tej kiürülését. Kezdetben akár 45 percig is szoptathat szünet nélkül, ezért a kényelem biztosítása valóban szükséges. Az anya és a baba kényelméhez tartozik a megfelelő ruházat és a megfelelő hőkomfort is. Célszerű továbbá korlátozni a zajt és a huzatot;
- » Nem lehet akadály Ön és a baba között, például a takaró sarka, a baba keze, egy párna, egy takaró, egy pelenka.

3. HELYES SZOPTATÁS

- » A babát mindig a mellhez kell tenni. Ne „hadonásson” a mellel a baba után;
- » A baba állá, arca és orra mellhez kell érnie, az állának a mellbe kell „ekmerülnie”;
- » A mellet a baba szájába irányítjuk úgy, hogy a mellbimbó a felső szájpadláshoz érjen, ahol beindul a szopási reflex, és a baba szopni kezd;
- » Szoptatáskor az areola nagy része a baba szájában van, miközben az areola több része a baba szája felett látható;
- » Szopás közben a baba arca nem esik befelé, a baba halántékának és fülének mozgása látható;
- » Ha nyámnyogást és szürcsölést hall, az nem tökéletes szopás jele, ellenkezőleg, a tej nyelését kell hallani;
- » Ahhoz, hogy a baba elengedje a mellet, helyezze a kisujját a szája sarkába, vagy gyengéden nyomja meg az alsó állkapcsát. A mell erőteljes húzása a mellbimbó sérülését okozhatja.

4. A SZOPÁS HELYES TECHNIKÁJA

A csecsemő szoptatása három szakaszra osztható:

- » **Stimulációs fázis** - a mellhez való tapadás után a baba gyors és rövid szopómozdulatokat tesz, hogy stimulálja az indítóreflexet. Ez néhány másodpercig vagy percekig tart.
- » **Hatékony szopási fázis** - a tej megindulása után a szopómozgások lelassulnak és meghosszabbodnak. Ennek a fázisnak a lehető leg hosszabb ideig, legalább 10-15 percig kell tartania.
- » **Nem tápláló szopási fázis** - ebben a fázisban a baba nem nyitja és zárja szélesre a száját, csak az időnként hozzá érkező tejet nyeli le, vannak szünetek, amikor egyáltalán nem szopik. Javasoljuk, hogy 15-20 percnél tovább ne hagyjuk a babát ebben a fázisban, nehogy kialakuljon benne az a szokás, hogy a mellet „élő cuminak” tekinti.

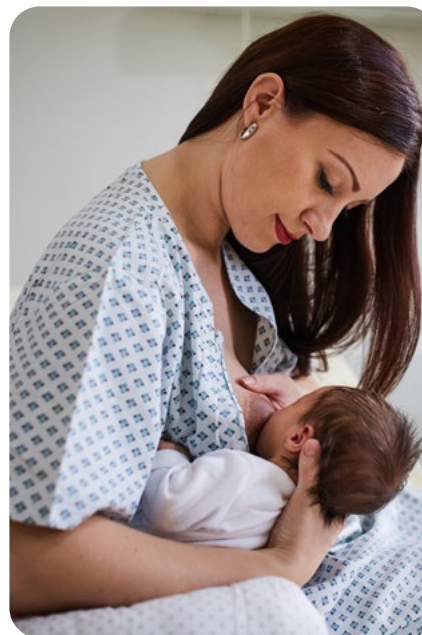
SZOPTATÁSI POZÍCIÓK

ÜLŐPOZÍCIÓ



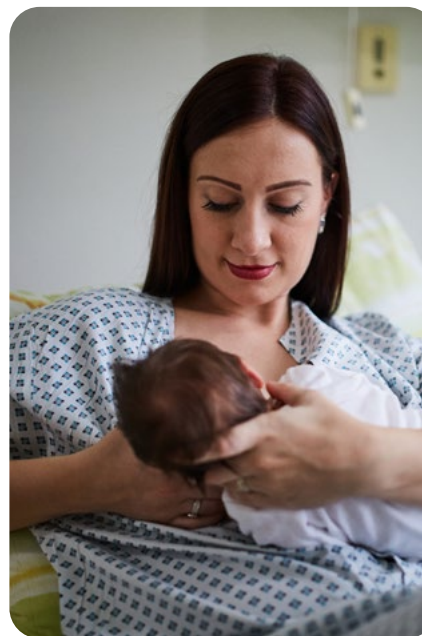
KLASSZIKUS POZÍCIÓ, MADONNA POZÍCIÓ, BÖLCSŐ

Ez a legelterjedtebb pozíció, a legmegfelelőbb a terepen történő szoptatáshoz. Az anya egyik kezével tartja a babát, a másik kezével a mellet az ellenkező oldalon. A baba karjának az anya dereka körül, a mell alatt, vagy a baba alatt kell lennie; nem lehet a baba előtt, mert az akadályozza az anyával való szoros kapcsolatot. Az anya kényelmesebbé tétele érdekében a lába alá egy széket, a baba alá pedig egy párnát tehet. Ez a pozíció nem alkalmas közvetlenül császármetszéses szülés után, mert a baba közvetlenül a heget nyomná.



FUTBALL POZÍCIÓ

A csecsemő hátulról az anya oldalán fekszik az alkarján, és a közelebbi mellből szoptatja. Az anya keze megtámasztja a csecsemő karját, és ugyanannak a kéznek az ujjai támasztják meg a csecsemő fejét. A csecsemő lábai az anya oldalán vannak. Ideális esetben a babát egy párnával támasztják meg. Alkalmas koraszülötteknél, nagy mellű vagy lapos mellbimbóval rendelkező nőknél és ikrek egyidejű szoptatása esetén. Ez a legjobb pozíció a helyes szoptatási technika gyakorlására. A mell mindkét oldalról optimálisan kiürül, így megelőzhető a gyulladás.



A KERESZTTARTÁS POZÍCIÓ

Alkalmas kis, koraszülött csecsemők és olyan csecsemők számára, akik nehezen szopnak. Az anya az egyik kezével tartja a babát - a baba az alkarján fekszik (párnával is megtámaszthatja), a másik kezével a mellet fogja ugyanazon az oldalon. Ebből a pozícióból a baba könnyen átvihető a futballpozícióba.



FÜGGŐLEGES, KIEGYENES- SEDETT HELYZET

Ez egy nagyobb kihívást jelentő pozíció a baba kezeléséhez. Kis állú csecsemők, koraszülöttek és az anya erős kilökődési reflexe esetén alkalmas. Az anya megtámasztott háttal, megfelelő, kissé hátradőlt helyzetben ül, hogy a babának ne kelljen egészen függőlegesen tartania a fejét. A gyermek az anya lábán ül, az anya keze a gyermek ülőhelyzetével megegyező oldalon van, a másik kezével a mellet tartja.



HÁTON FEKVŐ ANYA, HASÁN A BABA

A pozíció különösen alkalmas császármetszés utáni nők, kisgyermek és koraszülöttek számára. A szoros bőr-bőr kontaktus (meztelen anya és csecsemő) ösztönzi a csecsemő természetes reflexeit, és a csecsemő maga is igyekszik aktívan megragadni a mellet. Az anya nagyobb erőfeszítés és a hegre nehezedő nyomás nélkül mozgathatja a babát egyik mellről a másikra. Ez a pozíció az erős kilökődési reflexszel rendelkező nők számára is alkalmas, amikor a tej nem folyik olyan erősen a gravitációval szemben.

AZ ANYA ÉS A BABA AZ OLDALÁN FEKSZIK

Az anya hátának enyhén íveltnek kell lennie, hogy a baba jól tudjon a hasához simulni. Az anya fejét úgy kell megtámasztani, hogy a fej helyzete egy vonalban legyen a váll magasságával. A csecsemőnek az oldalán kell feküdnie, szorosan az anya hasához szorítva, nem pedig a hátán, csak a feje legyen felfelé fordítva. A baba háta mögé párnát lehet tenni, akkor az anyának nem kell a babát fognia. Az anya ne támaszkodjon a könyökére, mert ebben a helyzetben nem bírja sokáig, és bármilyen kellemetlenség esetén a tejleadás is hátrányosan befolyásolva van. A szoptatás kezdetén ez a pozíció nem a legmegfelelőbb, mert a baba nem jól látható, nem lehet jól kézben mozgatni, a babát csak vakon a mellhez nyomjuk, és a baba valahogy magától megragadja a mellbimbót. Ha az anya már ismeri a helyes szoptatási technikát, akkor ez a pozíció a legnépszerűbb, különösen az éjszakai szoptatáshoz.

FÉLIG ÜLŐ HELYZET

Ez többféleképpen módosítható, az anyát párnákkal lehet megtámasztani, hogy kényelmesen érezze magát, a lábait lehet nyújtani, hajlítani, szintén párnával megtámasztani. A baba az anya karjának hajlatában vagy az alkarján fekszik. Ez egy nagyon kényelmes pozíció, császármetszés utáni anyáknak is megfelelő, és az anya párnát is tehet a hasára, hogy a baba ne nyomja a heget.





MELLÁPOLÁS A SZOPTATÁS ALATT

- » A szoptatáskor fontos a megfelelő méretű, természetes anyagból készült, merevítés nélküli melltartó;
- » Célszerű speciális melltartóbetéteket használni, amelyek felfogják a tejet;
- » A szoptatás alatt kényelmes a laza, elől zárható ruházat viselése;
- » A szoptatás során a különböző fájdalmas állapotok alapvető megelőzése a helyes technika és a baba mellhez helyezése;
- » Különös gondot kell fordítani a mellbimbókra és a mellbimbóudvarokra, mivel a szoptatás során ezek vannak a legjobban megterhelve;
- » Már a kis sebek is kellemetlenséget okoznak. Célszerű hagyni, hogy egy kis anyatej száradjon a sebre. Ez csodákra képes.
- » A mellbimbó nagyon érzékeny, még akkor is, ha nincs rajta seb. Sok levegőre van szükségük, ezért melltartó nélkül pihenjenek.
- » A mellbimbó általában akkor fáj, ha a baba nem a megfelelő helyzetben van, és nem megfelelően helyezzük fel, vagy ha a baba helytelenül szopik. Sokszor szükség van a szoptatási technika korrigálására.
- » Ha a fájdalom miatt nem lehet hagyni, hogy a baba a mellre tapadjon, a szoptatás egy átmeneti (3-5 napos) megszakítás után is folytatható, amely alatt a mellbimbók gyógyulnak;
- » A mellbimbók kezelése alatt jobb, ha a gyermeket lefejt tejjel eteti, „ujjról etetés” vagy itatópohár technikával;
- » A mellbimbó védő sapkák használata nem ajánlott, mivel drasztikusan csökkenthetik a tejtermelést.



ÉTREND A SZOPTATÁS ALATT

A csecsemőgondozás néha annyira lefoglalja az anyákat, hogy nincs idejük vagy energiájuk jól táplálkozni. A kiegyensúlyozott és rendszeres táplálkozás a zökkenőmentes szoptatás egyik előfeltétele. A szoptatási időszak azzal is együtt jár, hogy az anyáknak egy időre hanyagolniuk kell néhány olyan ételt, amely rossz hatással van a baba emésztésére. Az első hetekben javasolt elhagyni az étrendből a friss kenyeret, a fehér kenyeret, a savanyú termékeket, a zöldségek közül a káposztát, karfiolt, hagymát, az egzotikus gyümölcsöket és általában a citrusféléket, az erős fűszereket, az elején korlátozni a tejtermékek fogyasztását az esetleges laktózérzékenység miatt... Fokozatosan, idővel, lassan vezessük vissza ezeket az ételeket az étlapra, és figyeljük a baba reakcióját.

- » A szoptató kismama menüjének kiegyensúlyozott étrendet kell tartalmaznia, ügyelni kell az allergén és puffasztó ételekre;
- » Az alkoholtól és a dohányzástól való szinte teljes tartózkodás szükséges. Alkalmi alkoholfogyasztás után a következő 2 órában nem szabad szoptatni. A koffein és más káros anyagok nyugtalanságot és alvászavarokat okozhatnak a babánál.
- » A folyadékbevitelre ügyelni kell. Inkább meleg, mint hideg italokat igyon, és kerülje a szénsavas italokat és a 100%-os gyümölcsleveket, amelyek puffadást okozhatnak a babánál. A szoptatás támogatására alkalmas italok az édeskömény, a köménymag és az ánizs tea.

A LEGGYAKORIBB SZOPTATÁSI PROBLÉMÁK

- » **Fájdalmas mellek - a mellek duzzadtak, forróak és fájdalmasak**
A mi tanácsunk: Alkalmazzon hideg borogatást a melleire a szoptatások között. Szoptatás előtt tegyen meleg, nedves borogatást a melleire, és masszírozza meg a melleit. Gyakrabban helyezze a babát a mellre, és váltogassa a szoptatási pozíciókat.
- » **Elzáródott tejcsatorna - az egyik mell fájdalmas duzzanata, bőrpírral és hőemelkedéssel**
A mi tanácsunk: Módosítsa a szoptatási technikát, alkalmazzon hideg és meleg borogatást, masszázst, vegyen be Paralént/Brufen-t.
- » **Az emlőmirigy gyulladása (masztitisz) - forró, fájdalmas duzzanat gyakrabban az egyik mell alsó és oldalsó részén, hőemelkedéssel és általános kimerültséggel**
A mi tanácsunk: Szoptasson gyakrabban, kezdje el a szoptatást először az egészséges mellből, lazítsa meg az areolát szoptatás előtti expresszálassal, szoptatás után is engedjen ki tejet. Váltogassa a hideg és meleg borogatásokat. Pihenésre, lázcsillapítókra, antibiotikumokra van szükség.
- » **Gombás fertőzés - szüntelen égés, viszketés a mellbimbó és a mellbimbó udvar területén, bőrpír, hámlás.**
A mi tanácsunk: Gyakrabban cserélje ki a betéteket a melltartóban, helyileg alkalmazzon gombaellenes kenőcsöket
- » **Gyenge kilökődési reflex - stressz, cumi használata, korlátozott szoptatás okozhatja.**
A mi tanácsunk: Szoptatás előtt alkalmazzon meleg, nedves borogatást a mellekre, masszírozva a melleket.
- » **Erős kilökődési reflex - a tej gyorsan kifolyik, a baba fuldoklik, elhúzódik a mellről.**
A mi tanácsunk: Szoptatás közben egyenes testhelyzetben szoptasson, hagyja abba a szoptatást, majd néhány perc múlva folytassa, amikor a tejfolyás lelassul. Használjon nyomómasszázst úgy, hogy a keze teljes felületét a mellre helyezze.
- » **Álmos baba - nem ébred az éhségre, elalszik szoptatás közben.**
A mi tanácsunk: A babát az előző szoptatás óta eltelt négy óra elteltével kell felébreszteni. Pelenkázza át a babát, vetkőztessen le a babát, változtassa a szoptatási pozíciót, gyakrabban, akár négyszer is cserélje a melleket egy szoptatás alatt.



mojaporodnica.sk



dojcenie.mojaporodnica.sk

Az oktatási tájékoztató a Penta Hospitals SK, a. s., Digital Park II, Einsteinova 25, Bratislava 851 01, azonosítószám: 35 960 884, valamint a Penta Hospitals SK, a. s. kórházak és rendelőintézetek hálózatához tartozó minden olyan vállalatra érvényes, amely egészségügyi létesítményt működtet.