

Segítség a szoptatáshoz



Készült az Uzsoki Utcai Kórház gondozásában

Örömkre szolgál, hogy szülése helyszínéül osztályunkat, az Uzsoki Utcai Kórház Szülészeti-Nőgyógyászati Osztályát választotta!

Reméljük, elégedett mind szakmai tevékenységünkkel, mind a környezettel.

Ahhoz, hogy folyamatosan bővülő szakmai ismeretekkel, a fejlődő terápiás lehetőségekkel lépést tudjunk tartani, azokat pácienseink szolgálatába tudjuk állítani, diagnosztikus és gyógyító eszközparkunk folyamatos fejlesztésére van szükség.

Ezen cél érdekében jött létre a **Gyöngéd Születés Közhasznú Alapítvány**.

A jelenlegi színvonal fenntartása, orvosi műszer- és eszközparkunk fejlesztése lehetetlen lenne alapítványunk bevételeinek fenntartása, növelése nélkül.

Örömmel fogadjuk támogatását!

Számlaszám: **11714006-20370020**

GYÖNGÉD SZÜLETÉS ALAPÍTVÁNY

Titkárság: 1145 Budapest, Uzsoki u. 29.

06-1-467-3700

gyongedszuletesalapitvany@gmail.com



Bölcsőtartás



Hónalj-tartás



Kereszt-tartás



Szoptatás fekvő helyzetben



Nyugágó testhelyzet

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 munka-társaihoz!

Szülés után

A baba úgy alkalmazkodik legjobban a külvilághoz, ha édesanyjához bújhat. Ezért fontos, hogy biztosítsuk számára az „aranyórát”: megszületése után rögtön az édesanya meztelen mellkasára helyezzük, betakarjuk, és ne zavarjuk semmivel. Ilyenkor a legtöbb baba megnyugszik, majd rövid pihenés után a mellhez kúszik, és szopni kezd. Ha a babának nem sikerül mellre tapadni, segítsen neki, vagy kérjen segítséget! Ez az aktív állapot nagy-jából két órán át tart. A láthatóan jó állapotban lévő kisbabát elég csak ez után megmérni, megvizsgálni.

Császármetszés után a baba a korai időszakot az édesapja mellkasán töltheti „szőrkontaktusban”. Amint az édesanya a gyermekágyas osztályra kerül, a kisbabát is kivisszük, és meztelenül az anya mellkasára fektetjük. Ha a baba élénk és érdeklődik, szopizhat. Két órás korában átmenetileg visszavisszük az újszülött osztályra, hogy édesanyja kipihenhesse a műtét fáradalmait. A műtét után hat órával az anya felkelhet, ezután együtt lehet a babával, és szoptathat.

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. Ha úgy kényelmes, emelje meg az ágy fejrészét, támassza meg a karját vagy derekát párnával. Az egyik legjobb testhelyzet a nyugágy pozíció. Sok baba így tud a leghatékonyabban szopni, míg anyukája ellazulhat, pihenhet.

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 billenjen kicsit hátra;
- a mellbimbó inkább a baba szájpadlása felé nézzen, mint lefelé;
- akkor adja a mellet a baba szájába, amikor a pici olyan nagyra tájtja, 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 bimbót mélyen bekapja a baba. Ha csak a mellbimbót szopja a kicsi, nem jut elég tejhez, ez egyben a bimbó sérüléséhez vezethet!

Szoptasson gyakran!

A szülés fárasztó, császármetszés után nem könnyű a felépülés. Mégis azt javasoljuk, amint elég erőt érez hozzá, tartsa maga mellett a kisbabát, lehetőleg már az első éjszaka is. Az első napokon termelődő előtej nagyon fontos táplálék és védőanyag a baba számára. A kisbabának és önnek is könnyebben indul a közös élete, ha az első órától kezdve gyakran szoptat.

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 (ko-losztrumot), ami valóban kis mennyiségű, de a babának éppen erre és ennyire van szüksége. Sok baba aktívabb éjjel, mint nappal. Ne ijedjen meg, ez természetes. Szoptasson éjszaka is gyakran, próbáljon a nappali időszakban pihenni.

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. Ne használjon cumit, cumisüveget, ez könnyen megzavarhatja a szoptatást! Ha pótlásra van szükség, inkább fecskendőt vagy poharat használjon.

Mielőtt tápszerrel adna, vagy kérne a babának, beszéljen a gyermekorvossal. A fölösleges táp-szerrel etetés csökkenti a baba étvágyát, és ezáltal az anyatej mennyiségét, és ez további problémákhoz vezethet!

Eleget evett?

A baba jelentős tartalékkal érkezik a világra. Az első napokban a legtöbbjük veszít súlyából. Ez csak akkor kóros, ha a veszteség eléri a 10%-ot. A vizitek során a gyermekorvos megvizsgálja a babát, és meggyőződik arról, hogy szükséges-e a baba mérése az adott pillanatban. A babát a hazabocsátás előtt megmérjük.

Az első napokban az újszülött széklete fekete, cipőkrémszerű. A negyedik napra lazább, sárgásbarna lesz. Ez jelzi, hogy a pici elegendő anyatejhez jutott. Ha a baba a negyedik naptól naponta két-háromszor kakil és öt-hatszor pisil, szinte biztos, hogy eleget szopik. Ezt pelenkázáskor ellenőrizheti.

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 fejest javasoljuk, mert a mellszívó használata ödémát okozhat. A kézi fejest megmutatják a csecsemősnő-vérek vagy a szoptatási tanácsadó.

Fejni 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.

A leggyakoribb kérdések

Mit ehetek a szoptatás időszakában?

aprómagvas gyümölcsöket, ihat gyümölcslé is. Bizonyos babák érzékenyek bizonyos ételekre, melyeket édesanyjuk fogyaszt, de, hogy melyekre, az a gyakorlatban derül ki.

Milyen tejserkentő szereket szedjek?

Az anyatej mennyisége döntően attól függ, hogy mennyit szopik a kisbaba. Minél több tej fogy a mellből, annál több tej fog termelődni. Ha kevés a tej, leginkább gyakori szoptatással és fejéssel lehet fokozni a mennyiségét. A tejserkentők hatása elenyésző, alaphelyzetben nincs rájuk szükség. A bőséges folyadékfogyasztásról ne feledkezzen meg. Igyon,

Mit tegyek, ha a baba besárgul?

A sárgaság a babák közel harmadát érinti, előfordulhat, hogy kékfény-kezelésre van szükség. Ettől nem kell megijedni, egy-két nap alatt oldódik a sárgaság. Nagyon fontos, hogy a besárgult baba minél több anyatejhez jusson, mert a sárgaságot okozó anyag (bilirubin) a széklettel ürül. Ha a baba sokat eszik, többet kakil. A sárga babák gyakran aluszékonyak. Ha a baba nem ébred legalább három óránként, fel kell ébreszteni. Ha nem sikerül, lefejt tejjel kell táplálni fecskendőből vagy pohárral - ez félálomban is lehetséges.

Mit tegyek, ha fáj, sebes a mellem?

Előfordul, hogy a szoptatás az első napokban fájdalmas, főleg a mellre tételt követő fél percben. Ha a baba jó mélyen bekapja a bimbót, és a bimbóudvar nagy részét, ez a fájdalom hamar csökken. Ha fáj a mell, váltogassa a szoptatási testhelyzeteket (képeket az első oldalon talál). Kenje be a mellbimbót anyatejjel, majd tiszta lanolinnal, illetve szoptatás után hagyja szabadon a mellét. Ha nem gyógyul, kérje szakember segítségét!

Hazatérés után

A sikeres szoptatáshoz vezető út:

- **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 megszoztatni.
- **Szoptasson éjszaka is!** – Az anyatejet a baba szervezete gyorsan megemészti, természetes, hogy éjszaka is megéhezik. Az éjszakai szoptatásnak nagy szerepe van abban, hogy elegendő tej termelődjön.
- **Féléves korig ne adjon mást anyatejen kívül!** – A fiatal csecsemő szervezete éretlen arra, hogy más táplálékot megemésszen. A korai teáztatás, gyümölcs- és főzelékadás gátolja 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 baba, aki csak öt percig, és csak az egyik mellből, míg más 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, önszorgító anyacsoportot. A nehézségek általában átmenetiek, néhány nap alatt megoldhatók. **(Információ a füzet hátoldalán!)**

Mi a teendő, ha kevés a tej?

- Szoptasson éjjel-nappal, amilyen gyakran csak tud (legalább kétóránként).
- Kínálja meg a gyermeket többször is egymás után mindkét mellből.
- Csak akkor adjon pótlást, ha elkerülhetetlen. Kérje ki 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, aki ellenőrzi, hogy hatékonyan szopik-e a baba!

Szülőknek

Ingyenesen letölthető **kiadványok**, cikkek a szoptatásról

- a várandósság alatt
- a szülés utáni első napokról
- a kisbabák alvásáról
- koraszülés esetén
- az anya betegsége, gyógyszereszedése esetén
- munkába álláskor



Szoptatásért
Magyar Egyesület

szoptatasert.hu

Szoptatási nehézség esetén személyre szabott támogatást kérhet IBCLC szoptatási tanácsadóktól telefonon, online és személyesen.

ibclc.hu

Szakembereknek

Akkreditált képzéseinken a legkorszerűbb, tudományosan megalapozott információkat és gyakorlati tudnivalókat oktadjuk az egészségügyi dolgozóknak, leendő szoptatási tanácsadóknak és önkéntes szoptatási segítőknek.

A kisbabák legoptimálisabb tápláléka az anyatej.

Minden szülőnek joga van a teljes körű, kereskedelmi érdekektől mentes információkhoz, hogy felelős döntést hozhassanak gyermekük gondozásával és táplálásával kapcsolatban.

Munkánkat adománnyal illetve személyi jövedelemadója 1%-ával is támogathatja.

Adószámunk: 18077490-1-13

Bankszámlaszámunk: 11702036-20627267

Név: Szoptatásért Magyar Egyesület

Banki átutalásnál a közlemény rovatba írja bele: adomány

Az Uzsoki Utcai Kórház szoptatási tanácsadója

Sződy Judit laktációs szaktanácsadó IBCLC,
pszichológus 30/320-1497
szody.judit@gmail.com; www.szody.hu

Fontos tudnivalók

LÁZ

Önmagában az anya lázas állapota nem indokolja a szoptatás felfüggesztését.

RÖNTGEN

Kontrasztanyag nélküli röntgenvizsgálat nem indokolja a szoptatás korlátozását.

GYÓGYSZEREK

A gyógyszerek többsége szedhető szoptatás alatt. A pontos információkért javasolja kezelőorvosának a következő adatbázisok használatát: e-lactancia.org; LactMed

Támogató szervezetek

Laktációs szaktanácsadók csoportja

www.ibclc.hu

Szoptatásért Magyar Egyesület

www.szoptatasert.hu

Babamasszázs oktatás

babalansz.hu

La Leche Liga Magyarország

www.lll.hu

Segítség a hordozásban

zugloibabahordozoklub.blogspot.hu

hordozo.hu

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.)

La Leche Liga

A szoptatás női művészete

(lll.hu/kiadvanyaink)

W. Ungváry Renáta:

A Kismama Babakonyhája

(Sanoma Budapest Kiadói Rt.)

Jean Liedloff:

Az elveszett boldogság

nyomában – A kontinuum-elv

(2001 kiadó)