

A close-up photograph of a woman with long brown hair breastfeeding her baby. The woman is looking down at the baby with a gentle expression. The baby is lying on its back, holding the breast in its mouth. The background is softly blurred, showing a white pillow and a red cushion.

**PHILIPS**

**AVENT**

Szojtatási útmutató

# Philips Avent szojtatási útmutató

Önnel az apró léptekkel  
megtett út minden szakaszában.



# Tartalomjegyzék

1. Köszöntjük!
2. A kismama szervezete a szoptatás alatt
3. Tudjon meg többet a babájáról
4. Mit vigyek a kórházba?
5. A szoptatás
6. A szoptatás során felmerülő leggyakoribb problémák
7. Szoptatás a dolgozós hétköznapiak alatt is
8. Fontos a megfelelő támogatás
9. Gyakran ismételt kérdések





# Köszöntjük!

## Gratulálunk a család legújabb tagjához!

Kedves büszke szülő,

Gratulálunk gyermeke születéséhez! Tudjuk, hogy milyen csodálatos és hektikus élethelyzet elé néz, egyszerre izgatott, és fél is a következő időszaktól, ahol sok-sok dologról kell döntenie miközben rengeteg kérdés kering a fejében.

Szeretnénk segíteni, hogy minél kevesebb aggodalommal lépjen be élete következő időszakába, ezért összeállítottuk saját szoptatási útmutatónkat, amely segít megválaszolni sok-sok kismamákat foglalkoztató kérdést.

Ez az útmutató több fontos információt tartalmaz: Mit tegyünk a szoptatás kezdetekor? Honnan tudja már most gyermekem, hogy mit kell tennie?

Ez a szoptatási útmutató nem hivatott a szoptatásról szóló minden információt megjeleníteni, vagy védőnők útmutatását helyettesíteni. Célunk egy általános betekintést nyújtani a szoptatás világáról, és az ezzel járó esetleges problémákról.

Amennyiben további kérdések merülnek fel, a védőnők a szoptatással kapcsolatos információk legjobb forrásai, hiszen ők ismerik babája egyedi igényeit.



# A szoptatással járó előnyök

Beszéljünk először a szoptatás fontosságáról.  
Ezek a legjelentősebb előnyök az anyuka és újszülött  
gyermeke számára.<sup>1</sup>

## Előnyök a babának

Az anyatej speciálisan a gyermekére van „tervezve” és tartalmaz mindent, ami az egészséges fejlődéshez szükséges. Rengeteg dolog van, amit az anyatejnek köszönhetünk:

- Támogatja a fizikális és kognitív fejlődést
- Fejleszti az immunrendszert
- A babák könnyebben emésztik meg az anyatejet, mint a tápszert, ezáltal kevésbé valószínű a gyomorrontás, hasmenés vagy hányás előfordulása.
- A szoptatott babáknál kevésbé valószínű gyomorhurut és a fülfertőzés kialakulása.

## Előnyök a kismamáknak

A szoptatás az anyukák számára is rengeteg előnnyel szolgál, melyek hatását már azonnal élvezheti:

- A sikeres szoptatás a kötődés különleges élményét nyújtja anyának és babának.
- Segít, hogy a méhe összehúzódjon. Fogyni is közben, hiszen a test a fölösleges zsírt a tej előállításához szükséges energiává alakítja.
- Az anyatej kézenfekvő megoldás: steril, mindig elérhető, bárhol is van, akár az éjszaka közepén is megfelelő hőmérsékleten. Emellett ingyenes.
- Környezetbarátabb, mint a tápszer.

## Az együttlét szépsége

Az anyaság egyik legcsodásabb része, hogy megismerheti saját gyermekét. A szoptatás során meghitt pillanatokat tölthetnek együtt, testközelben, a komfortérzet és a biztonság teljes tudatában.

A szoptatás a világon leginkább elismert mód, ami garantálja gyermeke egészséges fejlődését. A WHO ajánlása szerint az újdonsült kismamáknak 6 hónapig anyatejes etetést, míg két éves korig anyatejes etetés mellett hozzátáplálást is kell alkalmaznia.

<sup>1</sup> [www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf](http://www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf)

Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

# Készüljön fel a **sikerre!**

Mint minden fontos dolognak,  
a szoptatásnak is a tervezés az alapja.

## **Vizsgálta meg melleit**

Az emberi test szépsége, hogy nincs két mell, ami tökéletesen egyforma lenne. Ezért is fontos, hogy vizsgálta meg melleit, ha tervezi gyermeke jövőbeli szoptatását. Így az anyuka számára is nyilvánvalóvá válik, hogy a kényelmes szoptatás elérésével kapcsolatban elengedhetetlen-e néhány változás vagy nem. Például, ha Önnek befelé forduló mellbimbója van, hasznos tanácsokat adunk abban, hogyan segítse babája táplálását.

## **Tervezze meg szoptatási céljait**

Sokan hasznosnak találják, ha szülés előtt már megtervezik mennyi ideig szeretnék szoptatni. Azok a kismamák akik, szoptatási célokat tűznek ki, nagyobb valószínűséggel tovább szoptatnak. Próbálja életének minden területét megfigyelni – az életstílusát, munkáját, és az Önt támogató embereket is.





## **Alakítsa ki szoptatási tervét**

Amikor sikerült kitűznie a célt, elkezdheti megtervezni, hogy mikor szeretné a jövőben elérni rövid és hosszú távú sikereit. Ez magába foglalhatja az első közösen töltött pillanatokat, vagy az éjszakai szoptatás gyakorlati oldalát.

## **Hozza ki a legtöbbet az „Arany Órából”**

Engedje, hogy gyermeke természetes táplálkozási ösztöne életre keljen, miközben az első közös órájukat töltik el (ún. Arany Óra) és testközelben is megismerik egymást. Gyermeke természetből adódóan melle felé próbál kúszni és elkezd táplálkozni.

## **Kérjen segítséget**

A teste tökéletesen úgy lett tervezve, hogy alkalmas legyen a szoptatásra, de ez nem jelenti azt, hogy Ön nem fogadhat el egy kis

segítséget. Ha fájdalma vagy diszkomfort érzése van, vagy csak külső megerősítésre van szüksége, egy védőnő segíthet bizonytalanságai kiküszöbölésében.

## **Tervezen hosszútávra**

Természetből adódóan a szoptatás módszere is időről időre változik. Hasznos lehet, ha előre megtervezi, hogy milyen mellszívót fog használni vagy hogyan fogja az anyatejét tárolni, ha nem tud minden esetben jelen lenni az etetésnél.

## **Ne maradjon egyedül**

Ha sikerült kialakítani a megfelelő szoptatási módszert, ne tartson attól, hogy esetenként külső segítséghez kell folyamodnia. Legyen ez védőnő, anyák csoportja, vagy egyes kiegészítők: mellbimbó krémek vagy bimbóvédő szettek.





# Az Ön támogatói

Úgy érzi, hogy sok kérdés forog a fejében gyermeke születése előtt? Különböző úton lehet tájékoztatást nyerni a szoptatás részleteiről, és sokan nyújtanak ezzel kapcsolatban hasznos támogatást.

## **A védőnője**

Fordítson elég időt arra, hogy feltegye az idők során felmerülő kérdéseit a rendszeres szülés előtti és utáni védőnői ellenőrzéseken, és megértse a változásokat, melyeken Ön most keresztül megy.

## **Szülés előkészítő**

A szülés előkészítőn nem csak segítséget kap a szülés megtervezésében, hanem felteheti minden szoptatással kapcsolatos kérdését. Ez a tökéletes idő, hogy az Ön számára fontos célokat felállítsa, és ezzel kapcsolatban kikérje más jövőendőbeli anyukák véleményét.

## **Laktációs szakértő**

A laktációs szaktanácsadó egy olyan ember, aki teljeskörűen a szoptatásra specializálódott. Lehet orvos, nővér, védőnő, szülésznő. Ha az első alkalmánál problémái adódnak, az általuk nyújtott széleskörű tanácsadás több témában is elengedhetetlen (pozícionálás, szoptatás, tejkészlet).

## **Appok és online felületek**

Előfordulnak olyan esetek is, amikor egyedül van és nincs senki akitől tanácsot kérhetne. Ilyen esetekben is sok olyan lehetőséget találhat, amivel egyszerű támogatást nyerhet magának és gyermekének. Sok anyuka használ applikációkat, hogy rendszeresen felügyelni tudja gyermeke táplálkozását vagy támogatásra leljen újdonsült anyukákat segítő online közösségekben. Abban az esetben, ha ilyen online felületekhez fordul segítségért, először győződjön meg arról, hogy a forrás megbízható, szakemberek által elfogadott.

# A kismama szervezete a szoptatás alatt

A kismama teste jelentős változásokon megy keresztül a várandósság ideje alatt és után, hogy gyermekét megfelelően táplálhassa anyatejjel. Ebben a fejezetben a színpalak mögé lépünk, és elmagyarázzuk, hogyan játszódik le ez a különleges folyamat.



## A Kismama szervezete a várandósság alatt

Az újdonsült anyuka mellében és testében átalakulások történhetnek, amivel az anyuka szervezete előkészül az anyaságra:

- Bőrszín-változások és striák
- Szőrzetgyarapodás
- Felgyorsult körömnövekedés, törékeny körmök
- Megnövekedett nyomás a húgyhólyagban, így többször kell mosdóba mennie
- Zsírosabb bőr
- Megnövekedett nyomás a tüdőben, változások a légzésben

### Változások a mellben

Szervezete már a várandósság során elkezd készülni a jövőbeli szoptatásra.

A várandósság során hormonális változások következnek be a mellszövetben, így mellei míg korábban zsírszövetből álltak, a várandósság alatt egy tejmirigyekből és járatokból álló rendszerre alakul át.



### Közelebbi betekintés

Pontosan hogyan lesz gyermeket tápláló tejforrás egy többnyire zsírszövetből álló testrészből? A változások, amiket a mellén észlel több tényező együttes hatása:

- Megnövekedett progeszteron, prolaktin, és ösztrogén termelés
- A mell természetes zsír és víztartalmának növekedése
- Megnövekedett vérmennyiség és vérkeringés

### Mit fog ebből személyesen tapasztalni

A várandósság alatt és a szülés után a következő változásokat tapasztalhatja:

- Érzékenység vagy túlérzékenység
- Növekvő mellméret
- Megnövekedett és sötétebb színű mellbimbók
- Dudorok a bimbóudvarban
- Sötétebb árnyalatú erek a mellben
- Kolosztrum termelése miatti szivárgás (a tejtermelés kezdete)

# Hogyan termelődik az anyatej?

A korábbi fejezetben betekintést nyerhettünk, testünk milyen könnyedén alkalmazkodik és készül fel a jövőbeli anyaságra és ezzel együtt a szoptatásra. Ebben a részben betekintést nyerhetünk abba a folyamatba, melynek eredményeképp az anyatej termelődik.

## Tejtermelő hormonok

Használja ki közvetlen szülés előtti orvosi konzultációit, hogy kérdezhesen a változásokról, amik időközben a szervezetében zajlanak. Nincs buta vagy értelmetlen kérdés ilyenkor, hisz ez egy új élmény, ami Önnel történik!

Különböző hormonok vállalnak szerepet a tejtermelés folyamatában. A két legjelentősebb ezek közül a prolaktin és az oxitocin, melyek hozzájárulnak a tej termeléséhez és ürüléséhez.

- **A prolaktin hozzájárul** a tejtermeléshez, ami a mellbimbó vagy areola stimulálásának az eredménye.
- **Az oxitocin hozzájárul** a tej ürüléséhez, amit gyermeke illata, hangja vagy maga a szoptatás idéz elő.





### **Tejtermelés kezdete**

Tudta, hogy szervezete már a várandósság korai időszakában megkezdzi az anyatejtermelést? A várandósság során a progeszteron hormon elfojtja ezt a természetes folyamatot, amíg gyermeke megszületik. A szülés után a progeszteron szint csökken és ezzel egy időben a prolaktin hormon hatása felerősödik. Gyermeke etetésével vagy mellszívó használatával a mellek stimulálódnak, ami beindítja a prolaktin termelést.

Az első 36-72 óra kulcsfontosságú a tejtermelés folyamatának a kialakulásában. Segíthet azzal, ha szülés után stimulálja mellét gyakori etetéssel (8-12/nap) vagy mellszívó használatával.

# Hogyan termelődik az anyatej?

Az anyatej az valódi tej? Részben igen és nem is. Több hétnek is el kell telnie, hogy a kezdeti anyatej érett tejjé váljon. A következő részben ennek a folyamatát mutatjuk be.

## Kolosztrumtól az érett tejig

A kezdeti időszakban termelődött tej (kolosztrum) különbözik az éretett tejtől. A kolosztrum sűrűbb állagú és ragadós, ennek oka magas protein-, szénhidrát- és antitest-tartalma; babájának minden fontos táplálkozási igényét kielégíti, felerősíti immunrendszerét és emésztőrendszerét az élete első napjaiban.

A 3. nap tájékán megkezdődik az átmenteti tejtermelési időszak. Az ezt követő pár hetet tekinthetjük finomhangoló időszaknak, kialakul az édesanya tejkészlete és a tej összetétele megváltozik. Elkezdődik az érett tejtermelés időszaka.

A 2. és a 6. hét között már a legtöbb anyukának sikerült kialakítani szoptatási szokásait, és anyatej összetételük változatlan marad.

## Hogyan változik az anyatej összetétele szoptatás során?

Szoptatás során az anyatej összetételében jelentős változások következnek be.

## Előtej

A szoptatási folyamat az előtejjel kezdődik. Az előtej hígabb, magas laktóztartalom és alacsony zsírtartalom jellemzi, ami elősegíti, kisbabája éhségének tompulását.

## Anyatej

A valós anyatej sokkal sűrűbb és zsírosabb állagú, az etetés végekor jelenik meg. Tökéletes lehetőséget biztosít, hogy kisbabája kalóriadús táplálékhoz jusson, ezáltal még egészségesebbé váljon.

Kolosztrum kitűnő opció gyermeke üveggolyó-nagyságú pocakja számára. Az anyuka szervezete minden szoptatás során termel kis mennyiségű előtejet. Ha gondjai akadtak a korai szoptatás során, lehetősége van arra, hogy mellszívással összegyűjtse a kezdeti előtejét.



### Kolosztrum

A születéstől számított  
3-5 napig

Átlagosan 30 ml kolosztrum  
a szülést követő 24 órában

- Az anyatejtermelés első fázisában jelenik meg, általában sárgás állagú
- Kisebb mennyiségben termelődik
- Elősegíti kisbabája megfelelő emésztését
- Magas protein, vitamin és immunológiai védelmet elősegítő összetevők



### Átmeneti tej

3.–5. naptól 14. napig

Napi 500 ml-ert is elérheti

- Átmenetet teremt a kolosztrum és érett tej között
- 2 hétig termelődik
- A tej színe világosabbá válik
- Immunológiai védelmet segítő összetevőkben gazdag



### Érett tej

14. naptól kezdve

Napi 550-1150 ml-ert is elérheti

- Nagyobb mennyiségben termelődik, minél jobban stimulálódik melle, annál nagyobb a tej mennyisége a szoptatás során.
- A tej zsírsága szoptatásról szoptatásra változik.
- Tökéletes táplálást biztosít gyermeke életének első hat hónapjában.
- A szoptatás befejeztével is további védelmet és tápanyagokat biztosít gyermeke számára.

Bizonyosodjon meg róla, hogy egyik mellét kiürítette mielőtt felajánlja másik mellét babájának, így gyermeke a szoptatások elején képződő hígabb (több tejcukrot tartalmaz), míg a végén sűrűbb és több zsírt tartalmazó anyatej jótékony hatását is élvezheti.

### Tejmennyiség kialakítása

Az anyatej termelését gyermeke saját igényei határozzák meg. Amint gyermeke stimulálja majd kiüríti melleit, megkezdődik az újabb adag termelése.

Mikor szoptatni kezdi babáját, látva rajta az éhség kezdeti tüneteit (igény szerinti etetés), a tejmennyiség természetes termelése megkezdődik.

### A tejmennyiség fenntartása

Amikor távol van babájától, mellszívó használatával tartsa fenn a tejtermelődést. Ez azt jelenti, hogy babájához hasonlóan stimulálja melleit és kiváltja tejtermelő hormonjai működését.



# Az újdonsült anyuka tápanyagszükséglete

Szojtató és nem szojtató anyukák között jelentős tápanyagszükségleti különbségek vannak. Ennek oka az, hogy egy szojtató anyuka több energiát használ fel tejtermelése miatt.



Egy ember kalóriaigényét sok tényező meghatározhatja: testsúly, kor, magasság és aktív életmód.

Általánosságban elfogadott tény, hogy egy újdonsült szoptató anyuka energiaigénye az első félévben 2100–2800 kalória között mozog (mikor még nem használ csecsmőtápszert vagy szilárd táplálékot gyermeke etetésére). 6. hónaptól a kismama energiaigénye megnő napi 2200–2800 kalória közötti értékre. Az enyhe emelkedés annak köszönhető, hogy gyermeke nagyobb lesz és több tejet igényel szoptatása során.

### **Mi történik a folyadékbevitellel?**

A szoptatás során a kismamáknak nem csak a megfelelő táplálkozásra, de a folyadékbevitelre is figyelniük kell. Szoptatás közben mindig tartson a közelében vizet, és gondoskodjon a folyamatos folyadékbevitelről.



# Tudjon meg többet a babájáról

Pont úgy, ahogy a kismama szervezete felkészült a szoptatásra, babája is készen áll az egészséges táplálkozásra.

Ebben a fejezetben feltárjuk a babákról való gondoskodás különleges világát, a szoptató reflexek fontosságát, és hogy ezek hogy állnak összefüggésben a növekedéssel és fejlődéssel.

# Hogyan **isznak** a babák?

Tudta, hogy a babák csak az orrukon vesznek levegőt? Ez azt jelenti, hogy koordinálniuk kell, hogy mikor vesznek levegőt és mikor isznak anyatejet a szívás-nyelés-levegővétel módszert felhasználva.

## Egy közelebbi bepillantás

1.

### **Szívás**

A kisbaba beszívja az anyuka mellbimbóját, és a bimbóudvar egy részét, miközben nyelve hullámmozgása elősegíti a tej kiszívását.

2.

### **Nyelés**

Hallani fogja a nyelést, illetve egy k hangot babája nyelése közben.

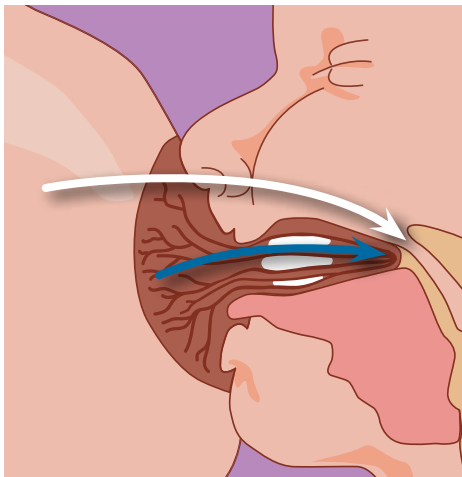
3.

### **Légzés**

Lesz egy rövid szünet mialatt babája beszívja a levegőt, majd folytatja a szívást.

## **Miért fontos?**

Előfordulnak esetek, mikor az anyuka elgondolkodik, hogy minden rendben megy-e, vagy megijed, hogy gyermeke nem fogyaszt elegendő tejet. Ha látja ezt a fent említett szív-nyel-légzés periódust, akkor nagy valószínűséggel gyermeke táplálkozása hatásos és hatékony.



Levegő

Anyatej

# A reflexek gyönyörű világa

A babák veleszületett reflexeknek köszönhetően könnyen elsajátíthatják a helyes táplálkozást. Idővel babája reflexei eltűnnek, ahogy gyermeke egyre nagyobb lesz, öntudatosságra tesz szert és egyre jobban tudja testét kontrollálni etetés közben.

Ezek a legjellemzőbb reflexek, amiket maga is megfigyelhet szoptatás közben.

## Kereső-reflex

**Mi idézi elő:** Ha a babát megérintjük az arcán vagy a szája körül, arra fordítja fejét és nyitott szájjal elkezd keresni a mellbimbót és a bimbóudvar.

**Miért fontos:** Ez a reflex azért fontos, mert segít babájának az etetés kezdetekor rátapadni édesanyja mellbimbójára és a bimbóudvarra.

## Szopóreflex

**Mi idézi elő:** Ez a reflex akkor aktiválódik, ha a mellbimbó a baba szájjpadlásához ér.

**Miért fontos:** A szoptatás nem csak táplálás, hanem az anya-baba egység komfortos szoptatás kialakulásának feltétele is. 3.-4. hónap tájékán ez a reflex kezd eltűnni. Ez annak az oka, hogy gyermeke figyelmét egyre inkább elvonja a külső világ és többet szeretne játszani.

## Nyelv-toló reflex

**Mi idézi elő:** Észrevette már, hogy a babák szeretik kinyújtani a nyelvüket a szájukból? Ezen tudatosan nem tudnak változtatni, hisz ez egy reflex, mely az ajkuk megérintésekor aktiválódik.

**Miért fontos:** A nyelv-toló reflex egyfajta védőmechanizmusként szolgál. Például ha a babát túl gyorsan akarják szilárd ételre szoktatni vagy képtelen még a kanalat a szájába venni, akkor ezt a reflexet és nyelvüket használva kinyomják az oda nem illő dolgot a szájukból.

## Gag reflex

**Mi idézi elő:** Ezt a reflexet az olyan esetek aktiválják, mikor valami szilárd (pl. étel vagy kanál) túl mélyre került a csecsemő szájába.

**Miért fontos:** Pont úgy mint a nyelv-toló reflex, a gag reflex is alapvetően egy protektív mechanizmusként szolgál. Lezárja a légutakat miközben kilöki a baba szájából az ételt.



# Gyermeke növekedése és fejlődése

Képzelve úgy a születési reflexeket, mint apró kis jelzések, melyek demonstrálják a gyermekében lezajló változásokat, mind etetés, mind fejlődés szempontjából. Ha folyamatosan szemmel tartják a kisbabája reflexeiben bekövetkező változásokat (etetés közben, vagy mikor kezdenek véglegesen eltűnni), Ön és védőnője többet tudnak majd résztvenni gyermekének következő életfázisában.



Íme a legjelentősebb fejlődési szakaszok, és azokban lezajló változások.

### 0-3 hónapig

**Reflexek:** Kereső- és szopóreflex

**Mérföldkövek:** A babája képes hatékonyan és megfelelően táplálkozni.

### 4-6 hónapig

**Reflexek:** A nyelv-toló reflex és a gag reflex kezd eltűnni.

**Mérföldkövek:** Babája próbálkozik a felüléssel, és elkezd érdekelni a szilárd étel. Próbálnak dolgokat a szájukba rakni és poharat használni iváshoz. Véget ér a tiszta időszak!

### 7-12 hónapig

**Reflexek:** Ahogy babája nő, és egyre többféle mozgást tud véghezvinni, eltűnnek a vele született reflexek.

**Mérföldkövek:** Gyermekeének egyre több kontrollja van saját teste felett, és idővel képes segítség nélkül, saját maga enni. Elkezdik szeretni a tömörebb, darabos ételeket, és emiatt hosszabb ideig nem is lesznek éhesek.

Minden baba a maga saját, személyreszabott ütemében fejlődik. A védőnő a gyermek születése utáni időközönkénti vizsgálatokon ellenőrizni tudja babája fejlődését.

# Beszéljünk a mennyiségről

Természetes, ha egy anyuka nem tudja, hogy pontosan mennyi tejet iszik babája egy szoptatás során. Emiatt sok anyuka aggódik, fél, hogy babája nem kap elegendő tejet szoptatás alatt.

A jó hír, hogy ez nem találgatás kérdése. Elfelejtethi az aggodást, ha figyelemmel kíséri gyermeke étvágyát, étkezési mintáit, és figyel, mikor látja gyermekén, hogy már jóllakott.

Közvetlen gyermeke születése után az első napokban babája súlya csökkenni kezd. Ez természetes, a hízás folyamata 2 hét után újra megindul.

## Kezdetekben

Gyermeke születése után, legjobb az igény szerinti szoptatás, vagyis bármikor megeteti babáját ha az éhezés bármely jelét produkálja. Ez is egy lehetőség, hogy megfelelően „kalibrálja” tejkészletét, így az a legjobban alkalmazkodik gyermeke igényeihez.

## Szoptatási rendszer kiépítése

Az idő elteltével, észre fogja venni saját szoptatási sémáját, és meg tudja mondani, mikor és mennyi ideig kell szoptatni gyermekét.

## Amikor változnak az idők

Vegye figyelembe, hogy az természetes, ha betegség vagy hirtelen növekedés idején gyermeke táplálkozási szokásai megváltoznak.





# Gyakran felmerülő kérdések...

## **Mennyi ideig tart egy szoptatás?**

Néhány baba hosszabb időt igényel, míg más olyan mint a gyorsvonat. Általánosan a szoptatás 5 perctől kezdve akár 1 óráig is eltarthat. A szoptatás ideje sok tényezőtől függ: a baba mérete, kora, táplálkozás gyakorisága.



## **Mennyi idő után térjünk át a másik mellre?**

Az, hogy a szoptatás mennyi ideig tart az adott mellén, függ attól, hogy mennyi az anyatej benne. A legjobb választás, ha kiüríti az adott mellét, mielőtt a másikra térne, vagy ha szoptatás során csak egyik mellét üríti ki, majd folytatja másik mellével a következő szoptatásnál.

## **Naponta hányszor szoptassam a gyermekem?**

Az újszülöttek egy nap 8-12 szoptatást igényelnek.

# Jelek, melyek igazolják, hogy gyermeke eleget evett

Az éhség legkisebb jelére történő etetés mellett, más módon is felügyelheti, hogy gyermeke megfelelően táplálkozik: legyen az kis vagy nagy dolog. Végül is ami bemegy, annak egyszer ki is kell jönnie! Ezekre kell figyelnie.

- 
- A jelenlegi irányadó, hogy a babát addig etessük, amíg ő kéri. A kezdeti hetekben az éhség bármely apró jelére etesse meg babáját.
  - Bízzon a testében
  - Tartsa figyelemmel az etetéseket és a nedves pelenkákat, hogy tisztában legyen az átlagosan bejutó és kimenő mennyiséggel.

## Az első közös hét

|               |                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                         |                                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 1-2. nap      | Az első két napban várható gyermeke első széklete, amit mekóniumnak hívnak. A mekónium fekete vagy zöldes-fekete színű, sűrű, és ragadós állagú. |                                                                                                                                                                         |  |
|               | Napi vizes pelenka                                                                                                                               | Napi széklet                                                                                                                                                            |                                                                                   |
| 3. nap        | 3                                                               | 2                                                                                      |                                                                                   |
| 4. nap        | 4                                                               | 3-4                                                                                    |                                                                                   |
| 5. nap        | 5                                                               | 3-4                                                                                    |                                                                                   |
| 6. nap        | 6                                                               | 3-4                                                                                    |                                                                                   |
| 7. nap        | 7                                                               | 3-4                                                                                    |                                                                                   |
| 2.-4. hét     | 6-8                                                           | 3<                                                                                   |                                                                                   |
|               |                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• A legtöbb etetés után jellemző</li><li>• A születési súly visszaszerzése után heti 110-220 grammal gyarapodik babája.</li></ul> |                                                                                   |
| 1. hónap után | 6-8                                                           | 1                                                                                    |                                                                                   |
|               |                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"><li>• Heti 110-220 grammal gyarapodik babája</li></ul>                                                                                |                                                                                   |

# Mit vigyek a kórházba?

Bizonyára biztos forrásaiból sok ötletet merít a kórházi pakolással kapcsolatban, de van egy is, ami a kórházi szoptatásról szól? Itt van néhány tipp, ami segít, hogy jól induljanak a dolgok.



# A szoptatási felszerelés

## Szoptató párna

A komfortérzet növeléséhez és gyermeke megfelelő pozícióba helyezéséhez használja a szoptató párnát.



## Melltartóbetét és bimbóvédő

Etetések alatt és napközben is csöpöghet az anyatej, erre megoldás a melltartóbetét, ami segít megóvni ruháit a kicsorduló tejtől, míg a bimbóvédő segít összegyűjteni a felgyülemlett tejet miközben szoptat vagy mellszívást alkalmaz.

## Szoptató-melltartó és elől nyíló felsők

Érezze egyszerűnek a kezdést olyan elől nyitott felsőkkel, amik megkönnyítik az etetést, vagy használjon direkt szoptatásra kifejlesztett melltartókat.

## Bimbóvédő krém

A bimbóvédő krém megvédi a mellbimbót és a bimbóudvart, miközben gyermeke is nyugodtan lenyelheti a krémet. Minden kismama számára hasznos, mivel segít leküzdeni a szoptatás korai fázisában jelentkező problémákat.

## Mellszívó

A mellszívó segít a szülés utáni napokban, hogy megfelelő legyen a tejmenyiség/tejtermelés. A legtöbb kórházban található ilyen felszerelés, de a legjobb megoldás, ha sajátot használ, így később, miután hazaviszi gyermekét a kórházból, sokkal egyszerűbb lesz használata. A kézzel használható mellszívó a legjobb választás az első 36 órában, később az elektromos mellszívó nyújt hasznos segítséget.

A kórházban töltött idő lesz az első lehetőség, hogy az eddig tanult praktikákat valós helyzetben is alkalmazza. Legyen türelmes, és ne féljen kérdezni kórházi védőnőjétől.



# A szoptatás

Itt az ideje, hogy betekintsünk az etetés világába. Ez a fejezet megmutatja a szoptatás minden technikai csínját-bínját, például honnan tudja, hogy gyermeke éhes, hogyan találja meg a komfortos pozíciót szoptatás közben, hogyan segíthet gyermekének a szoptatás kezdetekor, vagy hogyan tudja meg etetés végén, hogy minden rendben lezajlott.

# Az első közösen töltött pillanatok

Hurrá! Megérkezett az új családtag! Amennyiben lehetősége nyílik rá, üljön le és csendesen élvezze ki ezt a csodás pillanatot, egymás közelségét és a vele járó káprázatos érzést.

A baba születése után töltött első közös óra, mikor testközelben élvezheti babája társaságát, (más nevén „aranyóra”) segít gyermekének, hogy természetes ösztönei aktiválódjanak. Észreveheti, hogy gyermeke keresni fogja a mellét vagy megpróbál a közelébe kúszni.

Az aranyórának számos más pozitív tulajdonsága is van. Miközben testközelben élvezi babája társaságát, gyermeke testhőmérséklete és szívverése is normalizálódik és megkezdődik a közös kötelék kialakítása.





# Honnan tudom, ha gyermekem éhes?

Gondolhat úgy az éhség első tüneteire, mint az etetés kezdetét kiváltó legfontosabb jelekre. Mikor az éhség első jelére vagy kérésére megeteti babáját, a gyermekét a komfort csodálatos érzésével ajándékozza meg, így könnyebben gyarapszik a súlya és biztosítja, hogy tejkészlete összhangban van babája étkezési szokásaival.

Íme pár jel, amit érdemes figyelemmel követni:

- Gyermek nyitott szájjal jobbra-balra mozgatja fejét
- Mozog a szája miközben mellével megérinti
- Szopja a saját öklét

Tudta, hogy a sírás az éhség késői jelzése? Könnyebbé válik a ráharapás és sokkal komfortosabban tudja szoptatni gyermekét, ha figyeli a kezdeti jeleket és még időben elkezd szoptatni gyermekét.

# Készülődés a szoptatásra

Itt az idő, hogy kényelembe helyezze magát. A következő fejezetben megmutatunk néhány fontos információt, amit érdemes figyelemmel kísérni minden szoptatás során.

## 1. Helyezze kényelembe magát

Támassza meg hátát egy kanapén, karosszékbén, illetve tegyen a karja alá párnákat. Figyelje meg a hely atmoszféráját! A világítás és zene segíthet, hogy könnyen ellazuljon.



## 2. Tartsa közel gyermekét

Ahelyett, hogy előlredőlné, húzza közel gyermekét magához, babája szája kerüljön szembe mellbimbójával miközben gyermeke fejét lazán megdönti. Fontos, hogy gyermeke feje, válla és csípője egy vonalban helyezkedjen el.



## 3. Támassza meg a mellét

Használja szabad karját vagy egy felcsavart törülközőt, hogy megemelje mellét.



# Válassza a legmegfelelőbb pozíciót

Rengeteg tartás közül választhat a szoptatás során, és idővel kiderül, hogy melyik az Ön és gyermeke számára a legmegfelelőbb ezek közül.

## Miért fontos a helyes pozíció?

Tudja, hogy a stressz és diszkomfort érzet gátolja az oxitocin (a hormon ami a tej kibocsátásért felelős) termelését? Minél kényelmesebben érzi magát szoptatás közben, annál könnyebbé válik a szoptatás. Egy jó szoptató pozíció elősegíti a kapcsolatteremtést, csökkenti a testi fájdalmat és könnyebbé teszi a ráharapást.

## A leggyakoribb szoptatási pozíciók



### Bölcsőtartás

Sokan ezt a pozíciót tanulják meg leghamarabb, és ez az egyik legismertebb is. A bölcsőtartást felülve kell végezni: akár székben, akár ágyban ülve is kipróbálható, de törökülésben is kiválóan alkalmazható. Fontos azonban, hogy a hát legyen kitámasztva. Párnák segítségével tartsa a babát mellei magasságában, aki az oldalán fekdjön, a feje pihenjen kényelmesen könyökhajlatában. Csiklandozza meg a baba ajkait a mellbimbójával, amíg ki nem nyitja a száját (mintha ásítana), és húzza magához, hogy ráharapjon a mellbimbóra és bimbóudvarra. Ne nyomja a baba fejét maga felé, és ne is hajoljon közelebb, hanem az egész testét hozza közelebb magához.



### Fordított bölcsőtartás (Kereszttartás)

Ha babájának gondoljai vannak a mellbimbó, és udvara bekapásával, akkor ez a pozíció lehetővé teszi, hogy kezével megfelelően a szájába irányíthassa a mellbimbót és a bimbóudvart. Helyezze a babát a hónalja alá, alkarjával támassza meg a testét, kezével tartsa a fejét. Fogja meg a másik oldalon lévő melleit C fogással (hüvelykujja felül van, a többi ujj a mell alatt a bimbóudvar mögött). Érintse meg mellbimbójával a baba alsó ajkát és várja meg azt a pillanatot, amikor nagyra nyitja a száját, mintha ásítana, és ekkor egy mozdulattal húzza magához a babát.



### Hónaljtartás

Tökéletes megoldás császármetszés utáni gyógyulás és nagy mellű édesanyák részére. Hónaljtartásban tartsa úgy a picit, hogy a lábai karja alatt legyenek, a feje pedig a tenyerében.

### Ikrek szoptatása

Ha a gyermekei külön-külön szoptanak, bármelyik előző pozíció megfelelő lehet. Ugyanakkor ahogy összehangoltabbá válnak az etetések, etetheti ikreit egyszerre is, a hónaljtartás segítségével.



### Szoptatás fekve

Egy relaxáló megoldás az éjszakai etetésre. Feküdjön az oldalára úgy, hogy a babával egymás felé fordulnak, és a felső kezével közel tartja gyermekét magához. Ez különösen hasznos éjszakai etetések alkalmával, vagy kényelmesebb napközbeni szoptatáshoz.

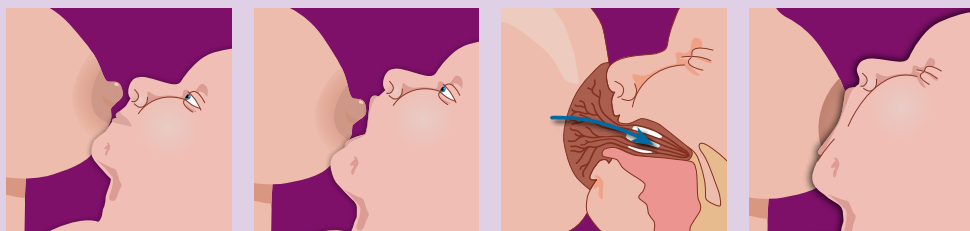
# Hogyan segítsük babánk ráharapását?

Miután megtalálta a megfelelő pozíciót, elérkezik az ideje, hogy segítse gyermekét a ráharapásban.

## Miért fontos?

Egy jó ráharapás azt mutatja, hogy az anyuka egyre jobban ismeri az szoptatás csínját-bínját. Azt sugallja, hogy gyermeke elegendő nagyságú mellrészt vett szájába, hogy könnyen ki tudja szívni az anyatejet, miközben nem okoz semmilyen mell-fájdalmat az édesanyának. Hosszú távon ez azt mutatja, hogy az anyuka képes lesz fenntartani tejmenyiségét/tejtermelését és továbbra is kényelmesen tud szoptatni.

A ráharapás és szoptatás között eltelhet egy kis idő, de legyen mindenképpen türelmes ez alatt is főleg ha először próbálkoznak. Ha nem sikerül a ráharapás azonnal kérje védőnője tanácsát.



## Biztosítsd be a helyes ráharapást

- Helyezze a baba fejét testével egy vonalban úgy, hogy mellkasa párhuzamos legyen az anyáéval.
- A baba testét tartsa a megfelelő szögben közel magához.
- Ösztönözze! Érintse meg a baba ajkait és állát mellbimbójával. A baba orrának hegye a mellimbóval szemben legyen.
- A baba magától hátrahajtja a fejét és kinyitja a száját.
- Célozzon mellbimbójával a baba szájába.
- Hozza a babát közelebb a melleihez, és ne fordítva.
- A baba először gyorsan fog szopni, hogy beindítsa a tejelválasztást, aztán a tej belövellésének megkezdése után lelassít.

## A jó ráharapás jelei

- A felső ajkak megfelelő pozícióban vannak
- Az alsó ajkak mellől kifelé fordulnak
- Az ajkak 120–160 fokos szöget zárnak be
- Gyermeke álla és orra közel van melléhez
- Telt arc
- Hosszan előre nyúló nyelv, ami láthatóan a mellhez ér, ha gyengéden lehajtja gyermeke alsó ajkát.

## Néha nem megy minden a nagykönyv szerint, ilyenkor újra kell próbálni.

Ha a következő jelek közül bármelyiket tapasztalja, változtasson gyengéden a pozíción és újra ajánlja fel a melleit.

- Besüllyedt arc
- A száj sarkánál összeérő alsó és felső ajkak
- Csattogó hang
- A nyelv nem látható a mellbimbó alatt mikor gyengéden lehúzza gyermeke alsó ajkát
- Ráncos vagy eldeformált mellbimbók az etetés végén.
- A baba felső ajkán hólyagos elváltozás

## A szoptatás során felmerülő leggyakoribb problémák

### Sok a tej

Amennyiben több anyatej termelődik, szoptatáskor spriccel a tej a baba szájába, így levegőt nyelhet.

**Tünetek:** Mell duzzanata, keményedése, melegség érzés, esetleg pirosodás.

**Megoldás:** Csak az egyik mellét adja babájának etetés során. Engedje, hogy a baba addig egyen, amíg a bizonyos oldalon kedve tartja. Ha az erőteljes spriccelés elkezdődne, mellszívóval fejje le a többlet tejet majd, ha a spriccelés csöpögéssé állandósul, folytathatja a szoptatást.

### A tejtermelés miatti aggodalom

Frissen szült anyukáknál gyakori, hogy tejük mennyisége miatt aggódnak, de igazság szerint a nők döntő többségénél igény szerint termelődik a tej, ha jó a technikájuk és a baba megszokott időközönként szopik.

**Tünetek:** Egy baba, ha jól szopik legalább napi 6 nedves pelenkát fog produkálni, és a széklete puha és sárga lesz.

A szoptatás megkezdése után babája folyamatosan hízni fog (bár nem mindig ugyanannyit minden héten), egészségesnek néz ki, és amikor fent van, éberen viselkedik. Ha ez nem így van, lehet, hogy babájának több teje van szüksége.

**Megoldás:** Normális, ha babája olykor pár napig többet és gyakrabban eszik. Az ilyen növekedési

szakaszokban fontos, hogy engedje ezt neki, így a tejtermelése is megnövekedhet. Ez eltarthat pár napig. A tejmennyiség növelésének másik módja, hogy szoptatás után pár napon keresztül lefeji melleit. Néha a tejtermelés azért alacsony, mert babája nem harap rá jól a bimbóra és bimbóudvarra – ilyenkor a szoptatás tovább is tart –, lehet, hogy fejlesztenie kell technikáját.

### Az éhség jelei

Amennyiben gyermeke nem akar ráharapni, akkor lehetséges, hogy félreértelmezte igényeit.

**Megoldás:** Etetés előtt bizonyosodjon meg róla, hogy gyermekén láthatóak az éhség tünetei, és érdeklődik mellbimbója iránt.



# Ellenőrizze, hogy minden rendben halad

Emlékszik a szívás-nyelés-lélegzés periódusra? Ezzel ellenőrizheti, hogy minden a legmegfelelőbbben halad a szoptatás alatt.

Néhány hasznos jel, ami segít meggyőződni arról, hogy gyermeke a legjobb úton halad

- Minden szívást nyelés követ, aztán következik a lélegzetvétel
- Nyelési hangot hall vagy k-hangot
- Nem hall csattogó hangot
- A gyermeke nem tart hosszú szüneteket

## Miért fontos?

A szoptatás néha elég misztikus jelenség lehet. Mindent együttvéve, az anyuka nem látja, hogy gyermeke mennyi tejet iszik egy szoptatás alkalmával. A szívás-nyelés-lélegzés hármas egy jó jelzésként szolgál, hogy a szoptatás komfortos és hatékony.

## Szoptatási minta

Szívás



Nyelés



Lélegzés





## Az etetés vége

Legyen szó 5 vagy 50 perces etetésről, a végén az édesanya látni fogja az alapvető jeleket, amik mutatják, hogy gyermeke hasa megtelt.

### Honnan tudja meg, hogy gyermeke jóllakott?

Néhány baba eltolja kis kezeivel anyukája melleit a szájától, vagy elfordítja a száját, míg mások egyszerűen csak elalszanak etetés végén. Összességében könnyű észrevenni gyermeke arcán vagy viselkedésén a jóllakás jeleit, látni fogja mennyivel relaxáltabb és mélylégzésű lett gyermeke.

### A végső gyengéd simogatás

Amikor látja, hogy gyermeke eleget evett, vegye le a melleiről, gyengéden támassza mellkasára és óvatosan simogassa, esetleg veregesse meg a hátát, hogy a felesleges levegő távozzon gyermeke pocakjából.





# Hogyan győzze le **a szoptatással járó kihívásokat?**

A szoptató-időszak tele lesz értékesebbnél értékesebb, vagy éppenséggel nem annyira könnyű pillanatokkal. Ez a fejezet betekintést nyújt a leggyakoribb kihívásokba, és annak megoldásaiba, amivel egy kismamának szembe kell néznie ebben az időszakban.

# Leggyakoribb problémák szoptatás során

## Kevés tejmennyiség

A legtöbb édesanyának megfelelő a tejtermelése, de néha egyes gyógyszerek vagy gyenge ráharapás vezethet a kevesebb tejtermeléshez.

**Megoldás:** Próbálja a mellszívót adott időközönként használni, hogy stimulálja a tejmennyiséget, illetve vizsgálta meg védőnőjével, hogy gyermeke ráharapása megfelelő-e.

## Várjon, lehet mégis van teje!

Normális, hogy egy kismama azon aggódik, hogy van-e elegendő mennyiségű teje, de fontos tudni a különbséget a valós és az érzékelt tejmennyiség között. Ha gyermeke súlya az elvárt módon gyarapodik, emellett babája ébernek és elégedettnek tűnik, akkor bizonyára minden a megfelelő keretek közt zajlik.

## A gyomor kapacitása

|  |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Első nap                                                                          | Harmadik nap                                                                      | Első hét                                                                          | Első hónap                                                                         |
| cseresznye-méret                                                                  | mogyoróméret                                                                      | alma nagyságú                                                                     | (nagy méretű) tojás nagyságú                                                       |
| 5-7 ml                                                                            | 22-27 ml                                                                          | 45-60 ml                                                                          | 80-150 ml                                                                          |
| 5 evőkanál                                                                        | 0,75-1 oz                                                                         | 1,5-2 oz                                                                          | 2,5-5 oz                                                                           |

## Sok a tej

Amennyiben több anyatej termelődik, szoptatáskor spriccel a tej a baba szájába, így levegőt nyelhet.

**Tünetek:** Mell duzzanata, keményedése, melegség érzés, esetleg pirosodás.

**Megoldás:** Csak az egyik mellét adja babájának etetés alatt. Engedje, hogy a baba addig egyen ugyanazon az oldalon, amíg csak akar. Ha az erőteljes spriccelés elkezdődne, mellszívóval fejje le a többlet tejet majd, ha a spriccelés csöpögéssé állandósul, folytathatja a szoptatást.

## Mellkeményedés

Ezt a mell sejteinek duzzadása, gyulladása és folyadékvisszatartása okozza – nem kizárólagosan – a megnövekedett tejtermelést. Etetések kihagyása, vagy ha a baba nem szopik rendszeren, mellkeményedéshez vezethetnek.

**Tünetek:** A mellek keménynek, nehéznek, melegnek, duzzadtnak és csomósak érződnek. A babáknak nehezére eshet a ráharapás, ha a mellbimbó és a bimbóudvar duzzadt.

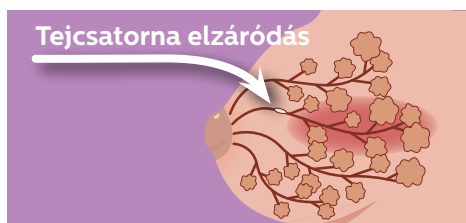
**Megoldás:** Kérjen segítséget a szoptatási technikája javításához, tejtermelése biztosításához. Használjon jégzsélét vagy hideg borogatást a mellein szoptatás után, maximum fél órán át. A meleg és gyengéd masszázis szoptatás előtt segíti a tejbelövellést. Először fejjen le egy kis tejet, vagy viseljen bimbóvédőt, hogy megpuhítsa a bimbóudvart, ez megkönnyítheti babájának a ráharapást. Álljon készen a tej lefejtésére, ha tudja, hogy távol lesz a babájától etetési időben.

## Elzáródott tejcsatornák

Tejcsatorna-elzáródás akkor alakul ki, amikor a tej nem tud szabadon áramlani benne. A kezeletlen elzáródás emlőgyulladásához vezethet.

**Tünetek:** A szoptató kismama egy érzékeny pontot, pirosodást vagy fájdalmas csomót vesz észre mellében. Egy elzáródott csatorna a mellbimbón lévő fehér pontként is látható lehet.

**Megoldás:** Győződjön meg róla, hogy melltartója helyes méretű, és nincs dróttal alátámasztva. Használjon meleg borogatást az érintett területen szoptatás előtt és közben. Szoptasson gyakran (legalább 2 óránként).



## Gyulladt mellbimbók

A szoptatás érzése különböző lehet, de nem szabadna, hogy fájjon. Gyakori, hogy a szoptatás korai szakaszában érzékeny a mell, de ha a mellbimbók fájdalma fennmarad, vagy az etetés végéig fennáll, meg kell vizsgálnia technikáját. Egyéb esetekben más problémát jelezhet, mint a szájpenész, vagy lenőtt nyelv.

**Tünetek:** A fájó mellbimbó leggyakrabban annak jele, hogy babája nem jól „harap rá” a mellre, ezért a mellbimbó ki-be jár a szájából,



Mellbimbó védelme

## Mellgyulladás (masztitisz)

A masztitisz a mell szövetének gyulladása.

Ha a gyulladás nincs kezelve, fertőzés is kialakulhat. A mellgyulladást okozhatja a megoldatlan mell-túltelítődés, elzáródott csatornák, fájó és repedt mellbimbók. Sajnos néha látszólag ok nélkül is megjelenhet.

**Tünetek:** A mellen egy vörös folt látható, ami meleg és érzékeny lehet. A lázra és influenzára hasonlító tünetek is ennek jelei.

**Megoldás:** Azonnal keresse fel kezelőorvosát. Az első egy-két napban kötelező a pihenés. Folytassa a szoptatást, a gyulladás nem befolyásolja a tej minőségét. A meleg borogatás nyugtató hatású szoptatás előtt és után, és segíti a tej áramlását. Ha nem érzi jól magát látogasson el háziorvosához, mert lehet, hogy antibiotikumra van szüksége.

ezáltal sűrűlőddé és fájdalmat okozva. Nézz meg, hogy gyermekének nincs-e szájpenésze, vagy nincs-e lenőtt nyelve. A szülésznő, védőnő, háziorvos, vagy szoptatási tanácsadó is segíthet megállapítani, hogy van-e szükség kezelésre.

**Megoldás:** A mellbimbófájdalom megelőzésének legfontosabb módja a baba helyes „ráharapásának” biztosítása. Ha a legelső „ráharapás” fájdalmas, vegye le a kicsit a melleiről (tegye egyik tiszta ujját a szája sarkába), és próbálkozzon újra. A csecsemő teljesen vegye be az emlőbimbót úgy, hogy a szája kb 2,5 cm vagy nagyobb bimbóudvar részt takarjon el. Győződjön meg arról, hogy a bimbó a szájában középen a nyelve felett van-e. Védőnő vagy szoptatási tanácsadó segítségével elég lehet technikája javításához. Szintén segíthet, ha kinyom egy kis tejet mellére, vagy mellbimbókrémet ken rá, hogy segítse a gyógyulást. A speciális bimbóvédő krém segít a bimbót nedvesen tartani, így gyorsítva a gyógyulást.

### Lapos/beforduló mellbimbók

A befelé forduló, vagy lapos mellbimbók a nők 10%-át érinthetik, és a rövid tejelválasztó csatornák okozzák, amik visszafogják a mellbimbót és meggátolják hogy kiemelkedjenek. A baba pozíciójának és „ráharapásának” támogatása elegendő megoldás lehet. A baba szopó mozgulatai kihúzzák a mellbimbót, ha elegendő mellszövetet vesznek ráharapáskor a szájukba.

**Megoldás:** A Niplette™ bimbókiemelő egy egyszerű és hosszantartó megoldás a lapos vagy befordult mellbimbókhoz. Gyengéd szívóhatása révén a Niplette kihúzza a mellbimbót egy gyűszű szerű kupakba, apránként meghosszabbítva a tejelválasztó csatornákat.

Lehetőség szerint a várandósság előtt, vagy annak első 3 hónapjában használja (nőgyógyásza szakvéleményét kikérve),



mielőtt a mellbimbók túl érzékennyé válnának. Szülés után is használható, rövid ideig minden szoptatás előtt, hogy ideiglenesen kiemelje a mellbimbót. A szoptatás előtt valamennyi tej leszívása is segíthet, hogy a mellbimbó kiemelkedjen.



Niplette



Bimbókiemelő

### Gombás fertőzések

Ugyanaz az organizmus, mely a vaginális gombás fertőzéseket, és a szájpenészt okozza, a mellbimbón is okozhat gombás fertőzést. Ez a mellbimbók viszkető, égő érzését okozhatja, esetenként a mellbe sugárzó éles fájdalommal jár.

**Tünetek:** A mellbimbóban kialakuló fájdalom problémamentes szoptatások után.

A mellbimbók rózsaszínnek és fényesnek

tűnhetnek, és fájhatnak, viszkethetnek vagy éghetnek. Néha a szájpenész bejut a mellbimbóba, különösen, ha azok repedtek. A szájpenész a baba szájában fehér foltokként jelenik meg, ami alatt rózsaszín kiütések jelennek meg. A babájának rózsaszín foltos pelenka-kiütése is lehet.

**Megoldás:** Beszéljen védőnővel, szoptatási tanácsadóval, vagy orvosával.

## Kólika

A kólika a vigasztalhatatlan sírás időszaka, amin a legtöbb baba végigmegy. Jellemzői közé tartozik legalább 3 óra ok nélküli sírás, több mint heti 3 alkalommal, míg gyermeke el nem éri a 3 hónapos kort. Nincs semmilyen komoly probléma e mögött, de köthető babája hasába kerülő levegőhöz vagy az emésztőrendszere kialakulásához.

**Megoldás:** A kólika egy stresszes időszak ezért győződjön meg róla, hogy elég családi és baráti támogatással rendelkezik-e. Ha aggódik vagy tart attól, hogy nem fogja bírni ezt az időszakot, keresse fel védőnőjét és kérjen tanácsot. Amennyiben nem szoptat, próbáljon ki anti-kólika szelepes cumisüvegeket, hogy megelőzze gyermeke hasába jutó extra levegőt vagy próbálják ki gyermekével az alacsonyabb folyási mértékkel bíró cumikat.

## Reflux

Talán már észrevette, hogy gyermeke etetések után felbukik egy kis tejet. Ez lehet reflux, többnyire azonban ez egy teljesen természetes folyamat, de tud elég frusztráló is lenni. Az első négy hónapban szokott főleg lezajlani, de teljesen csak egy éves korban szűnik meg.

**Megoldás:** Reflux folyamata azért játszódik le, mert a „szelep”, mely gyermeke pocakját és nyelőcsővét köti össze, 18 hónapos koráig nincs teljesen kifejlődve. Ez azt jelenti, ha túleteti babáját vagy túl sok levegő kerül gyermeke pocakjába, a szelep kinyílik így a tej előtörik. Próbáljon kisebb adagokban, rendszeresebben etetni, hogy megelőzze a túletetést, vagy etetés közben tartsa babáját egyenesen, hogy elősegítse a tej lejutását.

## Végső megjegyzés a refluxszal kapcsolatban

Jó tudni, hogy a refluxnak két fajtája ismert.

Az első típus az teljesen természetes, a második egy közéletben gyakran előforduló betegséget jelez, amit gastroesophageal reflux disease rövidített nevén GERD-nek neveznek. Kérjen vizsgálatot védőnőjétől!







# Szoptatás a dolgoz hétköznapiak alatt is

Engedje, hogy betekintést nyújtsunk a kicsit távolabbi jövőbe. Ez a fejezet hasznos tanácsokkal látja el Önt különböző fontos témákkal kapcsolatban.

# Szoptatás az otthon falain kívül

A szoptatás egyik nagy előnye, hogy a tej mindig kéznél van, a megfelelő hőfokon, ezen kívül ingyenes.

Néhány anya tartózkodik a nyilvános szoptatástól. A legjobb módja, hogy ezen túltegye magát, ha otthon gyakorol.

## **Pár tipp az otthon falain kívül történő etetéshez:**

- Kezdje a tükör előtti gyakorlással, sálát vagy kendőt használva. A megfelelő ruhák viselése szintén nagy segítség.
- Próbáljon meg szoptatásbarát helyeket találni. Sok szupermarket, bevásárlóközpont és bababolt rendelkezik speciális helyiséggel, ahol szoptathat és tisztába teheti a kicsit.
- Végezetül, legyen magabiztos! Gondoljon arra, hogy a legjobb dolgot teszi a babájával.



# Tejmennyiség fenntartása akkor is, ha nem tud ott lenni szoptatás alatt

Előfordulnak olyan esetek, amikor személyesen nem tud ott lenni etetés alatt. A jó hír az, hogy mellszívó használatával könnyen és egyszerűen tudja biztosítani babájának a jótékony hatású anyatejet és közben fenntartani tejmennyiségét/tejtermelését.

## A mellszívás 3 pontja

### 1. Tervezzon előre

Az előre tervezés kulcsfontosságú a munka és szoptatás összeegyeztetésében. A munkába visszatérés előtt pár héttel kezdje el a mellszívást a napi rutin részévé tenni. Időspóroló lehet, ha szoptatás közben fej a másik melléből. Hasonlóan jó lehet szoptatás után egy órával leszívni a mellet, vagy az éjszaka elmaradó etetések helyett, mikor már a kicsi átalussza az egész estét.

### 2. Találjon egy kényelmes helyet

Minél kényelmesebben érzi a kismama magát, annál könnyebb lesz a mellszívás. Munkahelyén találjon vagy kérje főnökét, hogy jelöljön ki egy nyugodt, csendes helyet, ahol nem zavarják munkatársai mellszívás közben.

### 3. Annyiszor használja a mellszívót amennyiszer természetesen is etetné babáját

Annyiszor használja a mellszívót, ahányszor természetesen is szoptatná gyermekét. Ahhoz, hogy fenntartsa tejtermelését, a szoptatással megegyező időközönként használja mellszívóját.





# Az anyatej tárolása

Mikor mellszívást alkalmaz, győződjön meg róla, hogy leszívott tejét lefagyasztja vagy hűtőben tárolja. Mikor etetni szeretné gyermekét elég felmelegíteni vagy felolvasztani. Íme néhány irányelv, ami garantálja, hogy teje biztonságban fogyasztható maradjon.

- Mindig használjon tiszta tárolóedényeket (kemény oldalú műanyag/üveg) vagy erre tervezett fagyasztható tejtároló poharakat, zacskókat és ezeket lássa el a friss dátummal.
- Hűtőben a tejet 0–4°C között 48 óráig tarthatja maximum.
- A fejés után közvetlenül lefagyasztott tejet 3 hónapig tárolhatja.
- Ne használja a hűtő ajtaját tárolásukra, mert a gyakori ki- és becsukás okozta hőmérsékletváltozás nem tesz jót a tejnek.
- A lefejt tej egy hétköznapi hűtőben tartható a munkahelyen úgy, hogy próbáljuk meg elkülöníteni a többi élelmiszertől.
- Ha a tej lefagyasztás után kiolvadt, 24 óráig tartható a hűtőben későbbi fogyasztásra. Ne fagyassza le újra.

# A lefagyasztott tej előkészítése

Vegye figyelembe hasznos tanácsainkat abban az esetben, ha gyermekét korábban leszívott tejjel szeretné etetni

- Olvassza vagy melegítse fel a tejet melegvíz alatt, vagy cumisüveg melegítővel (mikróban soha), majd ezután rázza fel.
- Ne forralja fel a tejet.
- Rázza fel, mielőtt ellenőrizné a hőmérsékletét.
- A felrázás a krémes részt újra elkeveri a híg résszel. Normális, hogy a tárolt tejben elválik a krémes és híg rész.
- Tesztelje a tej hőmérsékletét; az ideális hőmérséklet a szobahőmérséklet és testhő között található.







# Fontos a megfelelő támogatás

Ahogy érzései az izgatottság és félelem majd újra izgatottság fele vándorolnak, fontos, hogy tudja, támogatásra mindenhol lelhet.

Bármikor úgy érzi kétségei vannak, lapozza fel ezt az útmutatót. Orvosok által ellenőrzött anyagokat tartalmaz, így biztos segítséget nyújt abban az esetben, ha nem biztos saját tudásában.

Hatalmas erő rejlik a tapasztalatok megosztásában is – beleértve a drága vagy éppenséggel a nehéz pillanatokat.

Védőnővel folytatott beszélgetések rendkívül fontosak a elkövetkezendő időszakban, pont úgy mint családdal, barátokkal vagy más anyukákkal történő eszmecserék.

# Gyakran ismételt kérdések

Több kérdése van? Itt megtalálja!

## Nem érzem, hogy minden rendben lenne, mikor kérjek segítséget?

Ha bármilyen nehézséget tapasztal szoptatás közben, vagy bármilyen kérdése van, ne habozzon egészségügyi szakember segítségét kérni.

Tünetek, amelyek orvosi segítségre szorulnak:

- A babája nem igényli a rendszeres etetést – legalább 6–8 alkalommal 24 óránként .
- Nem produkálja a várható mennyiségű nedves és szilárd pelenkakat.
- A „ráharapás” fáj, vagy sebes a mellbimbója.
- Ha babája nyugtalan, és etetés után elégedetlennek tűnik.
- Ha nem növekedett a súlya, vagy ha fogy. (Ne feledje, élete első három napjában normális, ha gyermeke veszít a súlyából.)
- Bizonytalan a szoptatással kapcsolatban, és támogatásra van szüksége.

## Fáj a szoptatás. Mit tegyek?

Az első pár napban, a „ráharapás” során gyakori lehet az érzékenység. Ha a fájdalom fél percen belül elmúlik, ez valószínűleg csak a kezdeti érzékenység, amíg az anyuka kellőképpen megszokja a szoptatást. Ha a fájdalom a szoptatás során megmarad, tartson szünetet és kövesse a 11. oldal lépéseit, javítson technikáján.

A szoptatás nem kell, hogy fájdalmas legyen, ezt többnyire a rossz szoptatási technika okozza. Kérjen segítséget védőnőtől, a szülésznőgyógyásztól, vagy szoptatási tanácsadótól.

## Ha gyógyszert szedek, hatással lesz a tejemre?

A legtöbb betegség kezelésére léteznek szoptatásbarát orvosságok. A csak progeszteront tartalmazó fogamzásgátló tablettákat szintén kompatibilisnek tartják a szoptatással. Bár sok gyógyszer biztonságos, mindig kérdezze meg gyógyszerészét, tudassa vele, hogy szoptat.

## Alkoholt ihatok?

Bár nem bátorítunk senkit az alkohol fogyasztására, további információval kapcsolatban keresse fel orvosát.

## Koffeint szabad?

A kávé, tea, csoki és sok szénsavas üdítő is tartalmaz koffeint, vagy hasonló anyagot. A szoptató anya által elfogyasztott egy vagy két koffeintartalmú ital általában nem fogja zavarni a babát. A mérsékelt csokoládé fogyasztás többnyire szintén nem jelent problémát. Ugyanakkor, a túlzott koffeinbevitel okozhatja a baba ingerlékenységét vagy éberségét.

## Honnan tudom, hogy gyermekem eleget evett?

A szoptatás néha igen csak misztikussá válhat. Nincs tényleges segítség abban, hogy gyermeke pontosan mennyi tejet iszik szoptatás során, de vannak egyes mérőöldkövek, amik utalnak arra, hogy gyermeke helyesen táplálkozik:

- Szoptatás kezdetekor megindul gyermeke természetes súlygyarapodása.
- 10–14. nap körül gyermeke már elérte születési súlyát.

- Az elvártak megfelelően nő gyermeke súlya a továbbiakban is.

A legbiztosabb jelek babáján is könnyen észrevehetők. Pirospozsgás, telt arca, egy nagyszerű jelzés arra, hogy gyermeke boldog, és egészségesen fejlődik.

### Hogyan növelhetem tejtermelésemet?

Az anyatejtermelése gyermeke igényétől függ. A rendszeres szoptatási időszakok kiváltják az édesanya tejtermelését. A nagyobb mennyiségű tejtermelés több energiát is vesz el az anyukától, szóval biztosítja szervezete számára az elegendő étel-ital fogyasztást. Ne becsülje le a komfortérzetet se. Minél komfortosabban érzi magát egy helyen, annál könnyebb lesz az anyatejtermelés.

### Más folyadékot is igényel babám szervezete?

Az anyatej az egyetlen ital, amit babája élete első 6 hónapjában igényel. Köszí, anyatej!

### Kombinálhatom a szoptatást és egyéb etetési módokat?

A legtöbb nőnek legalább 3–6 hétre van szüksége, hogy kialakuljon a megfelelő tejtermelés, és hogy a baba megszokja a szoptatást.

A baba még ennek bekövetkezése előtti, cumisüvegből való etetése (még lefejt anyatej esetén is) a cumisüvegre való túlzott támaszkodáshoz vezethet, és a szoptatás korai végét jelentheti. Amint a szoptatás kellően megalapozottá vált, (1 hónap) a legtöbb baba alkalmazkodik a mellhez és cumisüveghez egyaránt. A lefejt tej cumisüvegből való etetése által kínált rugalmasság a negatív hatások helyett esetenként segítheti a szoptatás fenntartásának támogatását.

### Mikor kell gyermekem este etetni?

Közvetlen szülés után gyermeke minimum 8–12 etetést igényel 24 órán belül, ami azt

jelent, hogy éjszaka is etetnie kell. A legtöbb baba szerencsére csak akkor ébred fel, amikor éhes, ami szintén segítséget nyújt tejmennyisége fenntartásában.

### Mit jelent a „cluster feeding” kifejezés?

A cluster feeding egy olyan etetési módszer, aminek titka a rövid időközönkénti, sok, kicsi szoptatásban rejlik. A babák egy része szereti ha így etetik, főleg a kezdeti időszakban. Ennek oka az, hogy ezt az etetési mód megnöveli a komfortérzetet vagy gyermeke gyors növekedése igényli ez az etetésformát. Ne kételkedjen, ez teljesen természetes módja az etetésnek, és tejkészlete/tejtermelése fenntartásának.

### Aggódnom kéne a bukástól, csuklástól, vagy egyéb reakcióktól szoptatás közben?

A bukás gyakori az újszülöttek körében, ilyenkor feljön a tej egy kis része, amit babája megevett. Ez lehet kis mennyiség, de néha több is. A legtöbb baba időről időre csuklani fog szoptatás közben és után. Ha ez megtörténik, nyugodtan folytassa a babája etetését, a csuklások maguktól el fognak múlni, és nem okoznak kellemetlenséget a kicsinek. Amennyiben a gyermeke többször hánynya, keresse fel az orvosát.

### Mikor kezdjek a babámnak szilárd ételt adni?

A legújabb javaslatok szerint a szilárd ételekkel legalább a baba 6 hónapos koráig érdemes várni.

A szilárd ételek megjelenése nem kell, hogy a szoptatás végét jelentse, ezt addig folytathatja, amíg Ön és babája ezt szeretné. A babák 6 hónapos koruktól kaphatnak megfelelő főzött és pürésített ételeket. Ha maguktól fel tudnak ülni, engedheti nekik, hogy megpróbáljanak egyedül enni, természetesen felügyelet mellett. Egészségügyi szakemberek segítséget nyújtanak, hogy mikor és milyen ételeket vezessen be a baba életébe.

# További irodalmak a témával kapcsolatban

American Academy of Pediatrics

[www.aap.org](http://www.aap.org)

Philips AVENT:

[www.philips.com/avent](http://www.philips.com/avent)

Healthy Children.org from the American Academy of Pediatrics

[www.healthychildren.org](http://www.healthychildren.org)

La Leche League

[www.llli.org](http://www.llli.org)

Lamaze International:

[www.lamaze.org](http://www.lamaze.org)

WebMD:

[www.webmd.com/parenting/baby](http://www.webmd.com/parenting/baby)

Ministerul Sănătății din SUA,  
Departamentul Sănătatea Femeilor

[www.womenshealth.gov/breastfeeding](http://www.womenshealth.gov/breastfeeding)

Organizația Mondială a Sănătății:

[www.who.int/topics/breastfeeding](http://www.who.int/topics/breastfeeding)

# Jegyzetek

[illegible]



[www.philips.hu/AVENT](http://www.philips.hu/AVENT)