

TÁJÉKOZTATÓ VÁRANDÓS ANYÁK RÉSZÉRE

Kedves Várandós Édesanya!

Gyermekének érkezésére várva bizonyára van már elképzelése arról, hogyan kívánja majd táplálni őt.

Hiszünk abban, hogy a szoptatás a csecsemő-táplálás egészséges módja és ismerjük azokat a hátrányokat, ami a tápszeres, mesterséges táplálással jár. Ezért arra buzdítjuk Önt, hogy szoptasson mindkettőjük egészsége érdekében.

A szoptatás fontossága

Az anyatej a legteljesebb táplálék a kisbaba számára. Minden szükséges tápanyagot megfelelő arányban tartalmaz, mennyisége, összetétele a gyermek igényei szerint változik a nap folyamán. Az anyatej könnyen emészthető.

Az anyatej ellenanyagokat tartalmaz, amelyek segítenek megvédeni gyermekét a fertőzésektől, erősítik immunrendszerét. A kutatások kimutatták, hogy a mesterségesen táplált csecsemők gyakrabban betegek, körükben több a gyomor-bélrendszeri, légzőszervi megbetegedés és középfülgyulladás, mint szoptatott társaiknál. Az anyatej védhet az allergiás megbetegedések, pl. az asztma és az ekcéma kialakulása ellen. Az anyatej az idegrendszer érését segítő anyagot is tartalmaz. A szoptatott gyermekek arc-, fog- és beszédfejlődése jobb. A mesterségesen táplált

gyermekeknek gyakrabban van szükségük fogszabályozásra és logopédiai kezelésre.

A szoptatásnak hosszútávú hatásai is vannak az egészségre: a szoptatott gyermekek között a későbbi életkorban kevesebb az elhízott, a cukorbeteg, a leukémiás. A szoptatás során anya és gyermeke különleges közelségbe kerül egymással, ami a gyermek egész életére kihat: magabiztosabb lesz és jobban tűri a stresszt. A szoptatásnak jelentős szerepe van abban, hogy a gyermek veleszületett testi-lelki képességei optimálisan kifejlődjenek.

A szoptatás az anya egészségére is jótékony hatással van: a szülés után elősegíti a méh összehúzódását, csökkenti a vérzést, elősegíti a várandósság előtti testsúly visszanyerését, csökkenti a mell- és petefészekrák, a csontritkulás, a cukorbetegség kialakulásának kockázatát.

Az anyatej megfelelő minőségben és mennyiségben, folyamatosan rendelkezésre áll, nem jelent plusz költséget a családok számára. A szoptatás környezetbarát: nincs csomagolóanyag, szállítás, nincs pazarlás vagy energiaveszteség, mint a mesterséges táplálásnál.

Az egészségügyi szakemberek az egész világon a hat hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást majd pedig – a kiegészítő táplálékok bevezetése mellett – a szoptatás folytatását javasolják kétéves korig vagy azon túl.

Vegyük sorra, mik segítik Önt a sikeres szoptatás útján!

Bőrkontaktus az első életórában

Az egészséges, érett újszülött a születése utáni 1-2 órában különösen éber és aktív, kész az első nagy találkozásra. A kisbabát szárazra törlés után betakarva, közvetlenül az Ön mellkasára (bőrük érintkezik) helyezik, és biztosítják, hogy legalább egy óra hosszat zavartalanul együtt legyenek. Amikor az újszülött a szopás iránt érdeklődést mutat a kórházi személyzet segít ha szükséges. A szülőszobai együttlét az anyát és az újszülöttet megnyugtatja, kedvező hatással van a kisbaba vérkeringésére és légzésére, segíti a méhen kívüli élethez való alkalmazkodását.

Az első szoptatásnak mind a gyermek, mind az anya szempontjából számos jótékony hatása van:

- A szopás méhösszehúzóásokat vált ki, amelyek segítik a méhlepény megszületését, csökkentik a vérzést.
- Az újszülött a még puha mellből könnyebben megtanul szopni.
- A korán elkezdett és gyakori szoptatás hatására hamarabb bekövetkezik a tejbelövellés, az újszülött kevesebbet veszít a súlyából, gyorsabban gyarapodásnak indul és kevesebb szoptatási probléma lép fel.
- Az újszülött azonnal megkapja az előtejet (kolosztrum), amelynek fontos szerepe van a csecsemő fertőzések elleni védelmében.

Császármetszés után a bőrkontaktusra és az első szoptatásra sor kerülhet akkor, ha az édesanya már elég éber ahhoz, hogy figyelni tudjon gyermekére.

A szülést követő 6 órán belül, a gyermekágyas osztályon segítenek a második szoptatásban, és kórházi tartózkodás alatt megtanítják a helyes szoptatási gyakorlatra.

Helyes szoptatási gyakorlat

A szoptatás megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a legkényelmesebb helyzetben van-e. Székben ülve tegye fel a lábát, a hátát és a karját támassza meg párnával!

Császármetszés után jobban esik a fekvés. Mindenki egyénileg dönti el, hogy számára melyik a legjobb testhelyzet.

Amikor szoptat, figyeljen a következőkre:

- A mellre helyezéskor emelje gyermekét a mellbimbó magasságába. Az első időszakban ehhez szüksége lesz egy párnára. Kisbabája az oldalán feküdjön, feje, válla, csípője egy vonalban legyen, és forduljon teljes testével az Ön teste felé!
- A mellbimbót a csecsemő felső ajkához érintve várja meg, amíg nagyra nyitja a száját – mintha ásítana – és akkor húzza rá őt a mellére!
- A kisbaba jól van mellen, ha
 - olyan közel van, hogy a hasuk összeér
 - a bimbóudvar egy részét is bekapja (alul többet,

- mint felül)
- áll a mellhez ér
- ajkai kifelé fordulnak
- az anya mellbimbói nem fájnak a szoptatás alatt
- Várja meg, hogy a kisbabája az első mellet alaposan kiürítse, mielőtt áttenné őt a másik mellére! Egyes csecsemőknek elég az egyik mell, míg mások minden szopáskor mindkét mellből szoptanak.

Rooming-in rendszerű gyermekágyas elhelyezés, igény szerinti szoptatás

A gyermekágyas osztályon újszülöttjével együtt helyezik el és ápolják Önöket a nap 24 órájában, „rooming-in” rendszerben. Ez biztosítja, hogy megismerjék egymást, hogy megtanulja felismerni az un. korai éhségjeleket és mellre tehesse kisbabáját mindannyiszor, amikor ő erre érdeklődést mutat. Az éjjel-nappali együttlét segíti a kötődés kialakulását még abban az esetben is, ha nem szoptatja gyermekét.

A csecsemő megfelelő tejellátását biztosítja, ha igény szerint szoptatják. Ez azt jelenti, hogy az édesanya mindig mellre teszi gyermekét, amikor jelzi, hogy szopni szeretne. Nem kell megvárni, amíg a csecsemő sírni kezd.

A kisbaba már akkor készen áll a szopásra, ha:

- gyors szemmozgások láthatók a szemhéja alatt

- lágy gügyögő hangokat hallat vagy sóhajtozik
- cuppog
- szopó mozgásokat végez
- kezét szájához viszi
- nyugtalanná válik

Mindig tegye mellre kisbabáját, ha úgy látja, hogy szívesen szopna, és hagyja mellen mindaddig, amíg szopni szeretne! Ha jól van mellen a csecsemő, akkor a hosszú szoptatás sem sebesíti ki a mellbimbót. A csecsemők naponta legalább 8 alkalommal szoptanak. Az éjszakai szoptatás is nagyon fontos, mert ekkor több termelődik a tejtermelést serkentő hormonból, és az éjszakai szopás hiányában a mell fájdalmasan túltelítődhet. Amennyiben a kisbaba nem szopik legalább nyolcszor 24 óra alatt, a szoptatáshoz ébreszteni kell.

A tejtermelést a mell kiürülése serkenti; minél több tej ürül ki a mellből, annál több tej termelődik. Az emlő korán elkezdett és gyakori kiürítése megalapozza a megfelelő tejtermelést, és megelőzi az emlő fájdalmas túltelítődését.

A védőnők azt ajánlják, hogy kerülje cumisüveg, cumi és bimbóvédő használatát, mert ezek megváltoztatják a szopás módját és nehezítik a szoptatást.

Kizárólagos szoptatás 6 hónapos korig, majd a szoptatás folytatása kiegészítő táplálék bevezetése mellett

Az első hat hónapban a csecsemőnek nincs szüksége más ételre illetve italra az anyatejen kívül. A hat hónapos kor előtt adott egyéb táplálékok csökkentik a tejtermelést,

ami a szoptatás idő előtti befejezéséhez vezethet.

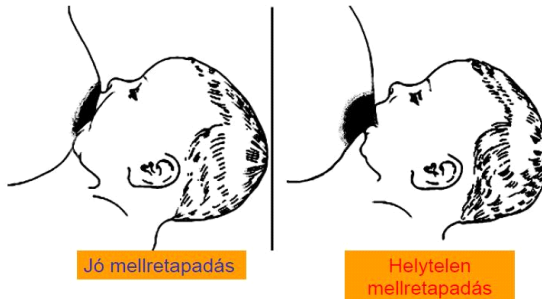
Betöltött hat hónapos kortól javasolt a szilárd táplálékok fokozatos bevezetése a szoptatás változatlan fenntartása mellett (az egyéb ételeket mindig szoptatás után kapja a kisbaba). A szoptatás folytatása ajánlott legalább egy éves korig, ideális esetben 2 éves korig vagy azon túl, ahogy az anya és a gyermek kívánják. A szoptatás a nagyobb csecsemőt és a kisgyermeket is védi a fertőzésektől, az Ön és gyermeke egészségére gyakorolt jótékony hatásai pedig annál kifejezettebbek, minél tovább tart a szoptatás.

A védőnőknek az a célja, hogy a szülést és szoptatást pozitív, örömteli élményként élje meg. Ehhez kívánnak Veszprém megye védőnői sok sikert!

A tájékoztató anyagot készítette:

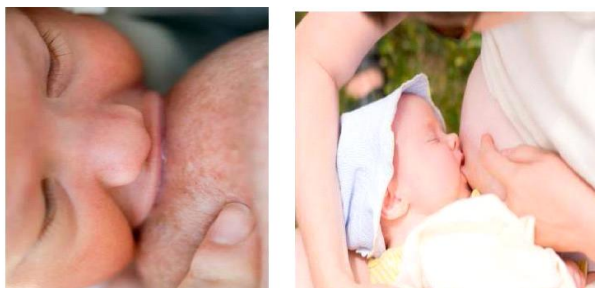
Dr.Szalayné Halász Orsolya
Megyei vezető védőnő

Mit látunk?



Breastfeeding Counselling: a training course. WHOCHOIS.4, UNICEF/NU/103.2

Helyes és helytelen mellretapadás



Szoptatási pozíciók



Egyvonalban
Közel
Megtámasztva
Szembefordulva

Breastfeeding Counselling: a training course. WHOCHOIS.4, UNICEF/NU/103.2



SZOPTATÁS ÁGYBAN
FEKVE ÉS ÜLVE

Original illustration by Jimmy Conroy



Jennifer Carr © WABA 2007

Mellretapadás Mit látunk és mi történik a szájában?

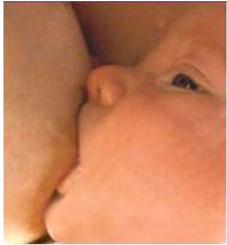


Jó mellretapadás

Helytelen
mellretapadás

Breastfeeding Counselling: a training course. WHOCHOIS.4, UNICEF/NU/103.2

Helyes Mellretapadás- Jelek



- A mellbimbó és bimbóudvar egy része (alul több, mint fölül) a baba szájában van
- Száját nagyra nyitja
- Az áll a mellnek támaszkodik, az orrnyílások szabadok
- Az ajkak kifelé fordulnak
- A nyelv a mellbimbó alatt van

- A babát a mell magasságában tartjuk
- Hátulról támasszuk meg a nyakat és vállat, (nem a fejet), megengedve a fej enyhe hátrahajlását

Bölcső ill keresztezett bölcsőtartás

