

W. Ungváry Renáta

SZOPTATÓS füzet

Kereskedelmi érdekektől független,
tudományosan megalapozott ajánlások

Új kiadás 2011.



©Kiadja A Szoptatásért Magyar Egyesület,
2011. augusztus

Szerző: W. Ungváry Renáta laktációs szaktanácsadó IBCLC

Fotó: Rátkai Éva

© A Szoptatásért Magyar Egyesület 2010.

Sokszorosításhoz,
terjedelmesebb szövegrészek idézéséhez
az egyesület engedélye szükséges!

ISBN 978-963-89097-1-8

Több mint tíz éve, hogy a Szoptatók füzet első kiadása megjelent. A lényeg azóta sem változott, ám szoptatási tanácsadói és szülői tapasztalataim sokat finomítottak a részleteken. Persze újabb és újabb apróságokról éreztem úgy, hogy feltétlenül bele kell kerülniük, és olyanokat is találtam az átdolgozás során, amelyekre mai fejjel azt mondom: hagyjuk, nem fontos. A füzet szövegének mostani változatában valójában rengeteg édesanya működött közre: az ő visszajelzéseik, problémáik, kérdéseik segítettek megtalálni azokat a pontokat, amelyekre a legnagyobb hangsúlyt fektettem. Attól természetesen távol áll a füzet, hogy minden lehetséges szoptatási probléma szerepeljen benne, inkább a legfontosabb ismeretek összefoglalását tartalmazza. A hoztáplálás megkezdésének időszakáról is csak röviden esik szó, erről ugyanis időközben önálló füzet született *Meddig elég az anyatej?* címmel, mely az egyesület honlapjáról (www.szoptatasert.hu) és a www.szoptatasportal.hu oldalról is letölthető pdf formátumban.

W. Ungváry Renáta

Szoptass te is!

E füzetet abban a meggyőződésben írtuk neked, hogy a szoptatás sikerében elhatározásod mellett döntő szerepet játszanak a pontos ismeretek. Sajnos sokszor kapnak az édesanyák egymásnak ellentmondó tanácsokat olyan helyzetekben, amikor biztos támogatásra volna szükségük. A füzetünkben szereplő információk a legújabb tudományos ismereteken, a WHO (az ENSZ Egészségügyi Világszervezete) ajánlásain és gyakorlati tapasztalatokon alapulnak. Reméljük, segítségére lesznek abban, hogy a magad és kisbabád számára legelőnyösebb táplálási módban ugyanannyi örömed teljék, mint e sorok írójának!

Táplálék, védelem és szeretet

Amikor szoptatunk, nem csupán azért tesszük, mert a kisbaba számára rendelkezésünkre álló táplálékok közül a legjobb mellett döntöttünk. Az anyatej lehetővé teszi, hogy az immunológiai szempontból éretlen utód a tejben levő védőanyagoknak köszönhetően a lehető legjobb védelemben részesüljön környezetének kórokozóival szemben. A tápanyagokhoz az anyatej speciális szűrőjén keresztül jut hozzá, vagyis úgy élvez teljes ellátást, hogy ezzel nem terheli túl és nem is veszélyezteti egyelőre fejletlen emésztőrendszerét. A szoptatás ezeken a biológiai szempontból létfontosságú tényezőkön kívül azt a személyes testi és lelki kapcsolatot is biztosítja, amely minden kisbaba életében legalább olyan fontos, mint a jó tápláltság és az egészség. Amikor szopik a kisbaba, akkor tehát egészsége védelmén és a jóllakottságon kívül vigaszt, babusgatást is kap.

A szoptatás a világ legtermészetesebb dolgai közé tartozik. Azért erre is érdemes gondolni, amikor néha, a kezdeti nehézségek miatt csüggedt vagy, és az egészet túl bonyolultnak, esetleg fájdalmasnak érzed. Az anyamell felépítése és működése pontosan olyan, amilyennek lennie kell. Az anyatej is pontosan olyan, amilyenre ott és akkor, éppen annak a gyermeknek szüksége van. A csecsemők nagy részét mégsem szoptatják anyai ideig, ameddig ez fontos volna számukra. Magyarországon a csecsemők kevesebb mint ötven százaléka kap kizárólag anyatejet hat hónapos koráig. Az elmúlt évtizedek elavult,

nemegyszer egészségkárosodást okozó táplálási tanácsai még mindig éreztetik hatásukat, s egyes egészségügyi szakemberek ajánlásai nem mindig felelnek meg a korszerű, valójában teljesen természetesnek mondható szemléletmódnak. Régebben már a pár hetes csecsemő hozzátáplálását megkezdték – gyümölcsrel, főzelékkel etették –, ami az anyatej korai elapadásához, s így túlságosan korai elválasztáshoz vezetett. A tápszerek választékának bővülése és e termék lelkiismeretlen reklámozása szintén csökkenti a szoptatási kedvet. Ha az anya arra panaszkodott, hogy nincs teje, az esetek többségében egyszerűbb volt tápszerrecepttel, mint gyakorlati jó tanácsokkal ellátni.

Meddig elég az anyatej?

A WHO és valamennyi mértékadó gyermekgyógyászati szakmai fórum a csecsemő hat hónapos koráig kizárólag anyatejes táplálást javasol. A WHO és az UNICEF (ENSZ Gyermekalap) ezen túlmenően azt ajánlja az anyáknak, hogy legalább a gyermek kétéves koráig vagy akár azon túl is folytassák a szoptatást, addig, amíg a kicsi magától lemond róla.

A valóság ennek ellenére az, hogy túlságosan sok csecsemő kap anyatej helyett vagy mellett tápszert, noha egyetlen tápszer sem rendelkezik azokkal a tulajdonságokkal, amelyek az anyatejet egyedülállóvá és nélkülözhetetlenné teszik a gyermek számára. Az agresszív tápszermarketing gazdasági érdekeket szolgál, ezért a legfontosabb információkat elhallgatja az anyák előtt. Egyetlen tápszeresdobozon vagy tápszert népszerűsítő kiadványon sem olvashatsz az itt következőkről.

Miért jó szoptatni?

Számtalan előnye közül csak a legfontosabbakat soroljuk fel:

- Az anyatej élő immunanyagokat tartalmaz, amelyek segítik a csecsemő fejletlen védekezőrendszerét. Az anyatej immunanyagai aszerint változnak, illetve módosulnak, hogy az anya környezetében milyen kórokozók és fertőzések fordulnak elő. Ha például náthás lesz, az ellenanyagok rövid időn belül megjelennek a tejében is. Ennek köszönhető, hogy a szoptatott csecsemő vagy el sem kapja, vagy enyhe formában vészeli át a betegséget. Klinikai tanulmányok egész sorában mutatták ki, hogy a megfelelő ideig szoptatott csecsemők lényegesen ritkábban szenvednek bélfertőzésekben, középfülgyulladásban, tüdőgyulladásban és felső légúti fertőzésekben.

- A szoptatás az allergiás megbetegedések kockázatát is csökkenti. Feltételezik, hogy ebben nem csupán a leggyakoribb allergének (tehéntej, szója, azaz a tápszeralapanyagok) mellőzésének van szerepe, hanem az anyatej gyulladáscsökkentő hatóanyagainak is.
- Az anyatej laktoferrin nevű fehérjéje megkötí a vasat, így a szaporodásukhoz vasat igénylő kórokozók (pl. kóli, sztafilokokkusz, sztreptokokkusz) nem tudnak elszaporodni. A laktoferrin ezen túlmenően úgynevezett immunmodulátor szerepet is betölt, vagyis fertőzés esetén beindítja a csecsemő saját interferon-termelését.
- Az anyatejet gyulladáscsökkentő és antimikrobás összetevői arra is alkalmasá teszik, hogy alkalmanként orrcseppnek, szemcseppnek használjuk. A sebes mellbimbóra is jó hatással van: segíti a gyógyulását.
- Az anyatej bármilyen más táplálékféleségnél jobban hasznosul a csecsemő szervezetében. Az anyatejben a vastartalom biológiai hozzáférhetősége például 50 százalékos, vagyis jóval magasabb, mint a tápszerekben (csak 7 százalék), vagy a csecsemőknek adott gabonatermékekben (4 százalék). Az anyatej kalciumának 75 százaléka szívódik fel a csecsemő szervezetében, míg a tehéntejalapú tápszer esetében ez csak 50 százalék. Az anyatej ezeket az előnyöket a csecsemő hat hónapos kora után is megőrzi, tehát fél éves kor után sem érdemes tápszerre vagy tehéntejre áttérni.
- Az anyatej összetétele egyetlen szoptatáson belül és a szoptatási időszak folyamán is változik, mindenkor a csecsemő, a kisgyermek igényeihez alkalmazkodik. A koraszülöttet világra hozó anya teje speciális összetételű. (Lásd a koraszülött szoptatásáról szóló részt.)
- A szopómozgás segíti az állkapocs, a fogak és a szájizomzat egészséges fejlődését.
- Hosszú ideig szoptató nőknél csökken a mellrák bizonyos típusainak, a csontritkulásnak, a petefészekráknak és az elhízásnak a kockázata.
- A szoptatás hosszú távú védőhatást is gyakorol a gyermekre: többek között csökkenti a diabétesz, a felnőttkori szív- és érrendszeri betegségek, valamint az elhízás kockázatát.
- Az anyatejes táplálás teljesen ingyenes és környezetbarát.

A szoptatást tanulni kell?

Igen is meg nem is! Legtöbbször minden adott, ami a sikerhez szükséges. A szopóreflex már a magzati fejlődés során kialakul. Ez a gyakorlatban azt

jelenti, hogy az újszülött arrafelé fordítja a fejét, amelyik oldalról megérintik az arcát, száját kinyitja, keresőmozgást végez, majd amit odanyújtanak neki, azt bekapja és szívni kezdi. Ez a valami optimális esetben az anyamell, amelynek jellegzetes, csak az anyára jellemző illata van. Az újszülött agyában pillanatok alatt összekapcsolódnak ezek a dolgok: a veleszületett reflex megerősödik, illat, hőmérséklet, íz, a legégetőbb szükséglet kielégítése kapcsolódik hozzá. Kis súlyú koraszülött vagy beteg kisbabáknál előfordulhat, hogy a reflex valamilyen oknál fogva gyengébb. A szülés vagy császármetszés alatt adott kábító hatású fájdalomcsillapítók a magzat szervezetébe is átmennek, s az újszülött testében csak lassacskán bomlanak le. Az első egy-két hét aluszékonyságát, szopási nehézségeit ez is magyarázhatja.

Neked viszont szükséged lehet néhány segítő tippre, különösen ami a mellre helyezést és a hatékony szoptatás jeleinek felismerését illeti.

Már a szülőszobában is szoptathatsz!

Talán csodálkozni fogsz, milyen éber és érdeklődő a kisbabád a szülés utáni pillanatokban is. Kíváncsian meresztgeti a szemét, nézegeti, hová is csöppent. Annál nincs is szívesebb, melegebb fogadtatás, mint ha magadhoz öleled és megszoptatod, úgy, hogy közben meztelen bőrötök összeér. Ha betakarnak benneteket, biztosan nem fogtok fájni, a Te tested fogja melegíteni gyermeked, tökéletesebben, mint bármelyik inkubátor. Ha a szülőszobai személyzet nem ajánlja fel a szoptatást, nyugodtan kérheted, ha a baba jó állapotban van, semmilyen egészségügyi ok nem szól ellene.

Ahhoz, hogy később elegendő tejed legyen, fontos, hogy mielőbb és minél gyakrabban mellre tedd a babát. Ha ez nem lehetséges, a szülés után hat órán belül kezd meg a fejést! Ne várj a tejbelövellésig!

Már a tényleges tejbelövellés előtt is érdemes szoptatni, hiszen az ekkor termelődő előtej (kolosztrum) rendkívül sok védőanyagot tartalmaz, s más forrásból pótolhatatlan segítséget ad gyermekednek a fertőzések elleni védekezésben. Ekkor még nem fontos, hogy sokat szopjon, éppen arra a pár kortyra van szüksége, amihez így hozzájuthat.

Szoptatás császármetszés után

A műtét után kissé elodázódhat az ismerkedés. A császárral született babákat egy időre inkubátorba teszik néhány kórházban. Kérd, hogy rögtön műtét után szoptathass! Ennek azon kívül, hogy ebben még segítségre van szükséged,

semmi más akadályja nincs. Jó, ha az édesapa vagy más veled lehet legalább az első 24 órában, hogy segítsen. Szoptass, amilyen gyakran csak tudsz. Császár után is legyél egy szobában csecsemőddel. A nővérek általában segítenek mindenben, ha nem tennék, akkor kérd! Kísérletezd ki, hogy neked hogyan a legkényelmesebb. Akár epidurális, akár spinális érzéstelenítésben szültél, akár altattak, egyik sem akadály a szoptatásnak.

Így szoptathatsz

Amikor már együtt vagytok a gyermekágyas részlegen, várd ki az alkalmat, amikor újszülötted éber, érdeklődő. A legfontosabb az, hogy kényelmesen helyezkedj el, lehetőleg úgy, hogy akár egy órát is eltölthess zsidbadás nélkül abban a testhelyzetben, amit választottál. Ha tökéletesen el tudsz lazulni, jöhet a baba!

Így helyezd mellre:

- Érintsd meg finoman a melled felé eső arc részét, majd a tátogó, arrafelé forduló szájba máris beleteheted a mellbimbódat, úgy, hogy az udvar vagy legalábbis annak nagy része is a szájába kerüljön.
- Ügyelj arra, hogy az alsó és a felső ajka is kifelé biggyedjen, az orra és az álla pedig a melledhez érjen, vagy legalábbis közel kerüljön hozzá.
- A baba teste is forduljon feléd!
- Popsija és feje nagyjából egy vonalban legyen. Kerüld, hogy a kisbaba „lógjon” a mellen, és azt is, hogy C alakban begömbüljön a teste. Ha álla a mellkasa felé közelít, nem tudja elég nagyra nyitni a száját.

Gondok az első héten

- Amikor nem éhes a baba, valószínűleg hiába próbálsz szoptatni. Ha például lefejt tejet vagy tápszert kapott előzőleg, számíthatsz arra, hogy nem lesz elég éhes, és megzavarja, hogy a cumisüvegből másképp jön a tej, mint a mellből. A teáztatás, cukros víz itatása is hasonló problémát okozhat. Az újszülött gyomra kicsi, ha megtöltöd teával, nem marad elég hely az anyatejnek. Ha éjjel-nappal együtt vagytok, nem kaphat az újszülött tudtod és beleegyezésed nélkül kiegészítést.
- Az álmos újszülött szoptatása is nehéz, néha lehetetlen. A szülés utáni napon a legtöbb kisbaba aluszékony, utána azonban egyre élénkebbé válik, és ha éhes lesz, jelentkezik. Ne várd meg, amíg bömbölni kezd, ha forgatja a fejcskéjét, és a szájával keresőmozgást végez, máris mellre teheted! Ezek az éhség

korai jelei. Aki már az első naptól kezdve a kisbabája mellett van, annak nem lesz nehéz rájönnie, mikor érkezik el a szoptatás ideje. Az újszülöttszályon elkülönítve elhelyezett babáknál ezt persze nehéz észrevenni, szoptatási nehézségek is gyakrabban adódhatnak.

Erőszakosan, fájdalmat okozva nem szabad sem ébresztgetni, sem mellre tenni. Ha a megengedettnél nagyobb súlyesése miatt fontos, hogy nagyon gyakran mellre kerüljön, vetkőztesd le, fektesd a mellkasodra úgy, mint szülés után, és takard be. Simogasd gyengéden, beszélj hozzá. Ez a legtöbb álomszuszékot felélénkíti. Ha az öledbe veszed a babát, próbálj szemkapcsolatba kerülni vele, és szólítgasd a nevéen. Kérd a gyermekorvos és a csecsemőnővérek segítségét, ha nem tudsz magyarázatot találni a túlzott aluszékonyságra.

Hasonló gondot okozhat, ha a baba „besárgul”. Ha erről van szó, feltétlenül kísérletezz gyakran az ébresztgetésével, mert túlságosan nagy lesz a súlyesése, és a tejtermelés beindulásával is lehetnek problémák, ha nincs eleget mellen a kisbaba. Az élettani sárgaság lezajlását segíti, ha a baba elegendő kalóriához jut az anyatej révén, teáztatásra pedig nincs szükség, ez nem segíti a sárgaság lezajlását.

- Kezdetben érzékeny lehet a mellbimbód, ám ennek a második hét vége felé már egyértelműen javulófélben kell lennie. A súlyos sérülések, nyílt sebek

Mit NE tegyél, ha sebes lett a mellbimbód?

- Lehetőleg ne használj szoptatás közben bimbóvédőt, mert rossz szopási technikához vezethet, és meghosszabbodik a mellbimbó alkalmazkodási ideje is. A fájdalom bimbóvédő alkalmazása mellett is jelentkezik. Használata nem gyorsítja a gyógyulást. Ha a csecsemő megszokta a bimbóvédőt, nehezen szokik vissza a csupasz mellre.
- A hámosító kenőcsök használatát mellőzd. Hatásukra pörkös sebfelület képződik, amely a szopások során újból és újból bereped. Az egyszerű mellbimbókenőcs nem gyógyít, hiszen nem képes megszüntetni az okot, ami a sebesedést létrehozta.
- A szoptatást sebes mellbimbók esetén sem célszerű abbahagyni, mert így csak elhúzódik az az időszak, amely alatt a mell megszokja az újfajta ingert. A babát vérző mellbimbóval is szabad szoptatni, de feltétlenül meg kell keresni az okát, hogy miért sebes a bimbó, miért nem gyógyul.

nem természetes velejárói a szoptatásnak! Ha nem érzel javulást, vagy erős fájdalmaid vannak, feltétlenül kérj segítséget! A segítség nem a bimbóvédő használatát jelenti, hanem a szoptatás, mellre helyezés, a mell, a baba szájának, viselkedésének gondos megfigyelését. Ebből derülhet ki, mi okozza a fájdalmat, sérülést.

A gyógyulni nem akaró, fájdalmas sebek oka sokféle lehet.

Íme a leggyakoribbak:

- Ha a baba nyelve le van növe, nem tudja eléggé kinyújtani, és nem képes körülölelni a bimbót. Helyette a szápadlához szorítja, ettől lesz sebes.
- Ha a baba cumizavaros, ugyanúgy akar mellből szopni, mint a cumisüvegből: nem kapja be eléggé, úgy szippantja be, mint a spagettit, ínyével rászorít, nyelvcskájával kifelé löki a bimbót. Kerüld a cumihasználatot!
- Próbáld javítani a szoptatási testhelyezeten, a szopástechnikán. Fekve nem minden mellformával lehet jól szoptatni. Ülve talán jobban tudsz segíteni a kezdeddel.
- Ha elfertőződnek a kezdetben csupán jelentéktelen sérülések, viszketést, váladékozást, fokozódó fájdalmat tapasztalsz. A sérülés mellgyulladás kiindulópontja is lehet!

Éjszakai gondoskodás

Az éjszakai szoptatás is hozzátartozik a csecsemő, majd a kisgyermek természetes gondozásához, táplálásához. Ez biztosítja a tejtermelés kellő fokozódását, a hormonális egyensúlyt, a csecsemő megfelelő gyarodását. Éjszaka tehát sem teáztatni, sem cumisüvegből tápszert vagy lefejt tejet itatni nem szükséges, helyette szoptass! Nem kell felkapcsolni a villanyt, mindketten ágyban maradhattok, így pár perc múlva már alhattok is tovább. Az egészségügyi törvény II/11. paragrafusának 4. cikkelye szerint jogod van ahhoz, hogy éjjel-nappal együtt légy a kórházban az újszülötteddel (illetve később szükségessé váló kórházi tartózkodás idején is). Ha abban a kórházban, ahol szültél, ez nem szokás, akkor is kérheted, mert ez mindkettőtök érdeke!

Otthon sem érkezett még el a külön gyerekszoba ideje: a baba a te közvetlen közeledben van a legjobb helyen. A külön elhelyezett csecsemő hajlamosabb átaludni az éjszakát, ez azonban a tejtermelés szempontjából egyáltalán nem előnyös!

Hogyan szoptass?

- Mindig szoptasd meg a csecsemődet, ha igényli, éjszaka is. **NE AZ ÓRÁT NÉZD!** Ezt csak akkor tudod megtenni, ha együtt vagy vele, és észreveszed a jelzéseit. **Az igény szerinti szoptatás biztosítja, hogy a kisbaba elegendő anyatejhez jusson, mivel a tejmennyiséget a kereslet-kínálat törvénye határozza meg. Minél többet szopik, annál több termelődik.** Vagyis a melled nem a cumisüveghez hasonlóan működik, amelyben meghatározott mennyiségű folyadék van, és ha ezt elfogyasztotta a baba, akkor kiürül. Nem, a melled valami egészen más: ahogy fogy belőle a tej, úgy termelődik folyamatosan az utánpótlás. Minél alaposabban kiürül, annál több termelődik. Nincs megszabva, hogy legalább mennyit kell várni két szoptatás között! Nem baj, ha a csecsemő gyomra még nem egészen üres, amikor legközelebb szopik.
- Hagyd szopni a csecsemődet mindaddig, amíg magától elengedi a mellbimbót. **A szopás ugyanis nemcsak étkezés számára, hanem megnyugtató,**

Tejleadó reflex

Ezt a fontos reflexet elég különbözőképpen élék meg a nők. Miután „rákap” a mellre a csecsemő, egy-két percig még nem folyik, legfeljebb cseppenként ürül a tej. Hirtelen megkeményednek és kiemelkednek a mellbimbók, s az egész mellen robbanásszerű, bizsergető érzés hatalmasodik el. Ettől a pillanattól fogva több csatornából is folyni, spriccelni kezd a tej, abból a mellből is, amelyikből éppen nem szopik a baba. (Készíts oda egy tiszta textiltelencskét!) Ekkor kezd el ütemesen szívni, nyelni. Van, aki csak ebből érzékeli, hogy kiváltódott a reflex, s a bizsergető, eleinte sokaknál kissé fájdalmas érzet elmarad – ez nem rendellenes, mint ahogy az sem, hogy ugyanaz a nő a soron következő gyerekénél másként éli át ezt az érzést. A tejleadó reflex zavartalan működése igen fontos, enélkül ugyanis akkor sem jut elegendő tejhez a csecsemő, ha a szopási technikája jó. Talán segít az esetleges gondok megoldásában, ha tudatosítod, hogy a tejleadó reflex működése nagyon hasonló az orgazmuséhoz, vagyis az, hogy akarjuk, kevés ahhoz, hogy be is következzen. Mechanikus inger váltja ki, de ez önmagában nem elegendő, a lelki ráhangoltság, a lazítás is kulcsfontosságú. Normális, hogy a hónapok múlásával kevésbé intenzíven érzed, és az is előfordulhat a szoptatás során bármikor, sőt akár az abba hagyása után is, hogy a csecsemősírás önmagában kiváltja.

elandalító, vigasztaló cumizás is. Ne ijesszen meg, hogy eleinte akár másfél órát is igénybe vehet egy-egy szoptatás, ez az időtartam három hónapos kor felé közeledve csökkenni fog. Ha ezt a bizonyos, jobb híján komfortszopásnak nevezett szopási szakaszt is lehetővé teszed gyermekednek, cumira sem lesz szüksége. A cumi használata nemcsak felesleges, hanem legtöbbször káros is: ronthatja a kisbabád szopási készségét is, mivel túlságosan lerövidítheti a mellette töltött időt, ráadásul fertőzések forrása is lehet, és a fogak, az állkapocs megfelelő fejlődését is akadályozza.

- Ne kínáld a csecsemődet semmi mással, csak anyatejjel, és lehetőleg csak anyamellből. A cumisüvegből való etetés megzavarhat egyes csecsemőket, mivel az etetőcumi szopása másfajta technikát igényel. A már kialakult cumizavar az anyatej mennyiségének csökkenéséhez, a rossz szopástechnika miatt a mellbimbó kisebesedéséhez és emiatt túlságosan korai elválasztáshoz vezet. A víz és a tea kispohárból itatva is, nagy melegben is felesleges, mert megtölti a csecsemő pici gyomrát, s elveszi a helyet az értékeesebb anyatejtől. Az anyatej szomjoltásra is kiválóan alkalmas, mert a szoptatás elején hígabb tej ürül. Ha a baba csak szomjas, nem szopik hosszasan.

Miért ilyen nehéz?

Noha ebben a füzetben főként a nehézségeket, problémákat, a leggyakoribb kérdéseket gyűjtöttük csokorba, mégsem volna jó, ha az olvasottakat úgy értelmeznéd, hogy szoptatni szörnyen bonyolult és kockázatos. Éppen ellenkezőleg: szoptatni nagyon kényelmes, szórakoztató és szívet melengető! Abban szeretnénk segíteni neked, hogy a felmerülő problémákra mindig olyan megoldásokat találhass, amelyek összhangban vannak a természetes táplálással. Ha már szereztél egy kis gyakorlatot, minden könnyebben megy, de néha bizony az is előfordul, hogy a többedik gyerek szoptatásával akadnak problémáid. A szoptatás során nemigen lehet jóvátehetetlen hibákat elkövetni. Minden bajra van orvosság is, legalábbis ha időben érkezik.

Érzékeny, kisebesedő mellbimbó

Az első gyereknel még nincs felkészülve a mell a szopás igen erőteljes fizikai igénybevételére. Szopás közben a baba nyelve úgy súrolhatja a mellbimbót, akár egy finom kis smirgli, és ez bizony néhány nap múlva komolyan fájhat. Az a legfontosabb, hogy kezdettől fogva helyesen tedd mellre a babát. Ha jól kapja be a mellbimbót, kicsi a veszélye annak, hogy sérülést okozzon. Szopás után hagyd

csupaszon a melleid, a baba nyálát és az anyatejet ne töröld le róla, hanem hagyd rászáradni, mert mindkettő tartalmaz sebgyógyító összetevőket. Az egész nap melltartóba és szoptatós betétekbe csomagolt mellek nem levegőznek kellőképpen, elhúzódik a gyógyulás, a sérülések pedig felülfertőződhetnek.

A kezdeti mellbimbó-érzékenység csupán átmeneti jellegű (három nap, két hét), ám amíg fáj, esetleg vérzik a mellbimbó, addig nagyon kellemetlen. A pici seb vérezhet, beleragadhat a melltartóba, a nedvszívó melltartóbetétbe, és fájdalmas, ha bármi hozzáér, ami súrolhatja. Ilyen esetben jelent segítséget a két részből álló, a kellő szellőzés érdekében lyukacsos mellkagyló, amely megakadályozza, hogy bármihez is hozzáérjen a bimbó. Csak akkor viseld átmenetileg, ha muszáj felöltöznöd. A sebgyógyulást akkor segíted, ha a melleidet fedetlenül hagyod, és anyatejjel kened be a bimbót.

A sebes mellbimbót nem szabad és egyébként sem kell szappannal mosni és fertőtleníteni, mert ez szinte lehetetlenné teszi a gyógyulást. A szappanos lemosás ugyanis eltávolítja a mellbimbó Montgomery-mirigyjeinek váladékát, azt a természetes balzsamot, amely a mellbimbót puhán tartja, óvja a felázástól, és segíti a kisebb sérülések gyógyulását. A szoptatás előtti langyos vizes lemosás, só, a későbbiekben a rendszeres napi tisztálkodás bőven elegendő.

Ha a babának szájpenészfertőzése van, a mellbimbót is kezelni kell, mert sebes állapotban könnyen behatolhatnak a kórokozók, és csúnya mellgyulladás vagy elhúzódó sebgyulladás, gombás fertőzést okoznak. Ebben az esetben indokolt lehet a szappanos mosás. A legfontosabb, hogy minél előbb kérj személyes segítséget!

Amíg a sebek begyógyulnak, szoptass alkalmanként viszonylag rövidebb ideig, például csak tíz-tíz percig mindkét mellből. Csak a komfortszopást korlátozd egy ideig, ha muszáj.

Kezdődő mellgyulladás

A szoptatással összefüggő, közkeletű rémtörténetek közé tartozik a mellgyulladással járó borzalmak ecsetelése (például: fel kell vágni, nem lehet szoptatni, muszáj fejni a gyulladt mellből stb.). A súlyos mellgyulladás szerencsére nem egyik pillanatról a másikra jelentkezik, ezért ha idejében észreveszed, hogy baj van, jó eséllyel elkerülheted.

A tejelövellés időszakában, azaz a szülést követő 2-4. napon az enyhe hőemelkedés (max. 38 °C hónaljban) és a mellek feszülése, megduzzadása természetes jelenség. Ilyenkor semmi más teendő nincs, mint igény szerint, vagyis

gyakran szoptatni az újszülöttet úgy, hogy a baba ne csak a mellbimbót, hanem az udvarát is bekapja. Így ugyanis kisebb a valószínűsége a sérülésnek. Ezekben a napokban nem célszerű melltartót hordani, mert megnyomhatja a melleket, s így elzáródhatnak a tejcatornák. Az elzáródott csatornában pangani kezd a tej, fájdalmas csomó alakul ki, s ez az egyik lehetséges oka a gyulladásnak. Tegyél meleg pakolást a mellekre, vagy borítsd be szétzúzott káposztalevelekből készített borogatással. Változtass a szoptatási testhelyzeteden, például úgy tedd mellre a babát, hogy a hónod alá veszed, vagy a hasadra fekteted. Engedd szabadjárá a fantáziádat! Miközben szopik, finoman masszírozd azt a részt, ahol a csomót érzed.

A szoptatás egész időszaka alatt kerüld a túltelítődést! Ha a baba hirtelen átalussza az éjszakát, kénytelen leszel lefejni egy kis tejet, mert a feszülés hatására csökkenhet a termelődés és tejpangás, majd gyulladás alakulhat ki.

Mellgyulladás és sérülések

Gyulladás alakulhat ki fertőzés következtében is. Ha a mellbimbón sérülések keletkeztek (rossz szoptatási testhelyzet, túl erős szívóerőre állított fejőgép, érzékeny mellbimbók miatt), ezeken keresztül kórokozók juthatnak a mellbe, s igen hamar magas lázzal (39 °C felett) járó gyulladást, fájdalmas feszülést okoznak. Kívülről a kérdéses helyen piros csík vagy folt látható. Jellemzőek az influenzaszerű tünetek: végtagfájdalom, elesettségerzés. Mit tehetsz ilyenkor?

Az érintett mellet ne sanyargasd fejéssel, hanem minden szoptatáskor erre helyezd rá először a babát.

Szoptass olyan testhelyzetben, amelyből a gyulladt rész könnyebben ürül (például fogd a hónod alá a babát kispárnával alátámasztva). A szoptatás gyulladt mellből igen fájdalmas lehet, de nincs más, kíméletesebb és alaposabb mód a tej kiürítésére.

A gyulladás lezajlása után fokozatosan térj vissza az eredeti, váltott melles szoptatási technikára. Ez azért fontos, mert előfordulhat, hogy a beteg mellben sokkal több tej termelődik, mivel mindig ebből kezded a szoptatást. A gyulladás hatására azonban jelentősen csökkenhet is a termelődés az érintett oldalon. Lehet, hogy a baba is kevésbé szívesen fogadja a tej ízváltozása miatt. Ez többnyire átmeneti jelenség, ezen is segít, ha gyakrabban választod kezdő mellnek, és sűrűn szoptatsz belőle.

A magas láz többnyire fertőzés jele, de vannak nők, akik az erős túltelítődésre is közel 40 fokkal lázzal reagálnak. Az orvos antibiotikum szedését java-

solhatja, ez valószínűleg 24 óra alatt megszünteti a panaszokat, ha valóban fertőzésről volt szó, ám a szedést az orvos által előírt ideig kell folytatni. Fontos, hogy olyan orvost találj, aki támogatja a szoptatást, és elegendő tapasztalattal rendelkezik a mellgyulladással kapcsolatban.

Sokan még ma is a szoptatás abbahagyását és fejést javasolnak. Ez a probléma súlyosbodásához vezethet. A gyógyszereszedés ideje alatt nem kell abbahagyni a szoptatást, sőt, még fontosabb, hogy a beteg mellből ürüljön a tej. Ritkán, de előfordul, hogy a csecsemő visszautasítja a beteg mellett. Ilyenkor a gyógyulásig szükséges lehet a kíméletes fejés. Ez azonban nem olyan hatékony, mint a szopás, ezért újra és újra kísérletezz a szoptatással, éppen a gyorsabb gyógyulás érdekében. A gyógyszereszedés önmagában nem oldja meg a problémát, csak a rendszeres tejürítéssel együtt! A gyulladás alatt fejt tej állaga pudingszerű, nyúlós lehet, íze esetleg sós – ezek normális, csupán átmeneti változások.

Mellgyulladás esetén fontos az ágynyugalom és a szoptatás zavartalansága. Arra a néhány napra, amíg fekszel, szerezz segítséget otthonra.

A gyulladás, tútelítődés hatására csökkenhet a tejtermelődé, átmenetileg kevés lehet a babának. Általában nem kell pótlást adni neki, gyakoribb szoptatással két-három nap múlva megint lesz elegendő tej, és baba is behozza a lemaradását.

Lapos vagy befelé forduló mellbimbó

Önmagában egyik sem akadálya a szoptatásnak, bár elképzelhető, hogy kezdetben több nehézséggel kerülsz szembe. A legfontosabb, hogy szülés után rögtön próbáld megszoptatni a babát úgy, hogy a melledre fekteted. Ebben a testhelyzetben magától is jó nagyra nyitja a száját. Gyakran tedd mellre még a tejbelövellés előtt! A tútelítődött mellből már nehezebben tudja megtanulni gyermeked a szopást. Kérd szoptatási tanácsadó segítségét!

Semmiképp se használj kezdetől fogva bimbóvédőt, ez csak a legutolsó lehetőség legyen, amihez akkor nyúlsz, amikor már másképp nem boldogultok. Kerüld a cumi, a cumisüveg használatát, hiszen a gumiszopóka nagyon más, mint a te mellbimbód alakja. Csak megzavarod a babát, és megnehezítetted a dolgát.

Néhány hasznos fogás:

– Az újszülött szívása a szopások alatt eleve kifelé fordítja a befelé forduló bimbót, de rásegíthetsz, ha szoptatás előtt mellszívóval kissé kifelé fordítod, hogy jobban be tudja kapni.

– Segíthet, ha megpróbálsz a bimbóudvart szendvicsszerűen megfogni, és így a baba szájába adni. Várd meg, amíg nagyra nyitja a száját. Esetleg húzd le az állát mutatóujjaddal a bekapás pillanatában.

Lapos vagy befelé forduló mellbimbónál gyakoribb a sebesedés. A behúzóást okozó kötőszöveti szálak felszakadozása fájdalmas lehet, de két-három hét múlva általában elmúlik.

Bimbóvédő

A korszerű, vékony, szilikonból készült bimbóvédők használata nem vagy csak alig csökkenti a tejmenyiséget. Ha szükséged van erre a segédeszközre, olyat válassz, amely pillangó alakú, hogy a baba orra a melleddhez érhessen, és érezhesse az illatát. Különböző méretekben létezik, legjobban, ha a mellbimbó jellemzői alapján te választasz.

A bimbóvédő a következő esetekben lehet hasznos:

- Segíthet a cumizavaros babák mellre szoktatásában. Hasonló anyagú és alakú, mint a cumi, ezért az a baba is megszoptatható így, aki idegenkedik a csupasz mellbimbótól, mert sokáig nem szokhatott. Arra azonban bimbóvédővel is ügyelned kell, hogy ásitásszerűen nagyra nyissa a száját, és ne csak a bimbót szívja, hanem minél nagyobb részt az udvarból is.
- Ha a baba ismételt, gyakori kísérletek után sem tudja rendesen bekapni a csupasz bimbót, meg lehet próbálni bimbóvédővel.
- Ha hasznosnak érzed, és úgy gondolod, így jobb szoptatni, bátran használhatod akár egy éven keresztül is. Gondosan ügyelj a tisztán tartására, és néha próbáld meg nélküle. Hátha menni fog!

Mit tegyek, ha sír?

Célunk az, hogy egészségesen fejlődjön a baba. Csecsemőknél teljesen normális, hogy éjszakánként többször is felébrednek, hogy éjszaka is szopni szeretnének, valamint az is, hogy kézben, testközelben, mellette érzik magukat biztonságban. Ezért ha sír a baba, vigasztald meg! Ennek legegyszerűbb módja a szoptatás, ettől szinte minden baba megnyugszik. Ha éhes, eszik, ha csak testközelségre vágyik, néhány korty után cumizgatni kezdi a mellbimbót, és elszundikál. Ha ilyenkor kivesszük a szájából a bimbót, felébred, és folytatja a sírást. Egyértelmű, hogy még folytatni szeretné! Ha lehet, teljesítsd a kívánságát, nem kell aggódnia, hogy örökké ezt akarja majd. Ahogy fejlődik, más vi-

gasztalási módokra is fogékony lesz! Ha úgy látod, nem akar már szopni, tedd hordozókendőbe, mert a testközelség is megvigasztalja. Így a munkáddal is előbbre jutsz, főzhetsz, takaríthatsz, elmehetsz akár ügyeket is intézni, a baba biztonságos védetségben tart veled. A helyes megkötési módokat és a szoptatást kendő takarásában tanfolyamon vagy más hordozó anyáktól sajátíthatod el. Erre feltétlenül érdemes rászánnod egy-két órát, mert a hordozókendő hatalmas segítséget jelent majd az első éveken.

Ne félj a kényeztetéstől! A baba igényeinek kielégítése nem kényeztetés! Nem kell megnevelni, hogy átaludja az éjszakát, mert magától is el fog jutni erre a szintre. Ugyanígy, amikor a mozgás- és kézfejlődés megindul, egyre kevesebbet akar majd kézben lenni. Ez a fejlődés normális menete!

A sírósnak tartott babák különösen gyakran kapnak indokolatlanul pótlást. Ha a gyarapodás jó, a sírásnak biztosan nem az éhség az oka, sokkal inkább a testközelség iránti kielégítetlen igény. Az anyatejet hamarabb megtudja emészteni a csecsemő, mint gondolnánk, az első napokban, hetekben különösen. Klinikai vizsgálatok során mutatták ki, hogy meghatározott mennyiségű anyatej megemésztéséhez másfél órára, ugyanennyi tápszer megemésztéséhez háromszor annyi időre, azaz négy és fél órára volt szüksége a csecsemőnek. Ha azonban feltesszük a kérdést, hogy jó-e a csecsemőnek a hosszabb emésztési idő, egyértelmű nem a válasz! A savas gyomortartalom felbőfízése, majd belélegzése tápszeres csecsemőknél gyakoribb, s ennek többek közt az az oka, hogy tovább a gyomrukban marad a tej. Ahogy módosul a csecsemő növekedésével párhuzamosan az anyatej összetétele, úgy nőhet az etetések közötti idő hossza is, de ez nem törvényszerű. A gyakori szoptatás kedvező. **Kezdetben, sőt sok babánál az egész szoptatási időszak során**

Másképp viselkedik!

Ha nyűgös, síró a baba, és a gyarapodása nem tökéletes a gyakori szoptatás ellenére sem, győződj meg arról, hogy nem beteg-e. Kis csecsemőknél nem kíséri feltétlenül láz a fertőzéseket. Különösen a húgyúti fertőzés lehet tünetszegény. A gyarapodás elmaradása figyelmeztethet erre a lehetőségre. Az egyszerű nátha vagy az oltások is komoly zavart okozhatnak a megszokott-hoz képest. Ezek a nehézségek azonban egy-két héten belül lecsengenek. Ha bizonytalan vagy, fordulj gyermekorvoshoz!

szükséges lehet a napi 8-15 szoptatás. Ha úgy gondolod, hogy a sírás oka hasfájás lehet, próbáld előbb szoptatással, hordozással megvigasztalni. Ez az esetek zömében beválik. Lehet, hogy jobb lesz a helyzet, ha elhagyod az étrendből a tejet, tejtermékeket legalább két hétre. Ennyi idő alatt kiderül, javul-e a helyzet a babánál. Hasfájás elleni szerek és cumi használatát nem javasoljuk.

Többemberes babák

A csecsemők egy része talán alkati érzékenység miatt nehezebben alkalmazkodik a méhen kívüli élet körülményeihez vagy a szülők elvárásaihoz. Gondold végig, valóban reális elvárásokat támasztasz-e a baba viselkedésével kapcsolatban! Olvasd el a sírással kapcsolatban írottakat is! A kicsi baba számára még édesanyja, édesapja jelenti a világot, az ő közelségükhöz ragaszkodik. Elsősorban érzelmekre reagál, ha tehát ideges, feszült vagy, ő is ezt az „adást” veszi.

Így nyugtathatod meg:

- Kezdd magaddal! Csinálj valamit, ami megnyugtat, de lehetőleg ne szokj rá a stresszezésre. Helyette jó lehet egy kis tánc a babával, egy jóleső fürdés, séta a szabadban, olvasás a mellkasodra kötött és megnyugtató babával.
- Ha az előző szoptatás óta eltelt már egy-másfél óra, kínáld meg újból. (Gyakrabban is lehet, ha nálatok ez válik bel!) Előfordulhat, hogy kevés volt neki a tej, mert éppen intenzív növekedési szakaszban van, amikor ugrásszerűen nő az anyatejigénye. Ezen csak gyakoribb mellre tétellel segíthetsz, így növelhető a tejmennyiség. Felesleges méricskélgni, hogy mennyit szopott, mert a számok nem sokat mondanak, sőt kifejezetten félrevezetőek lehetnek. A csecsemő viselkedése és jelzései (például a sírása vagy éppen elégedettsége), a heti súlygyarapodás (az első négy hónapban legalább heti 14-16 deka) mérvadóak.
- Pólyázd be, vagy tekerd nagy, kötött kendőbe. A jóleső meleg és bebugyoláltság az első két hónapban megnyugtathatja a csecsemőt. A túlmelegedés azonban veszélyes lehet!
- Fektesd csupasz mellkasodra, és simogasd gyengéden, esetleg dúdolj neki egy dalocskát. A szoros testkontaktus egyébként a nap bármely szakában megnyugtató a babát, éjszaka is!
- Amikor csak célszerűnek tűnik, kösd hordozókendőbe. Függetlenül a helyzetben tedd bele a kisbabát, nincs szükség fektetésre, sőt, az veszélyes is lehet. Így a bent rekedt böfik és pukik is könnyen távoznak.

Ha nem elég a tej

Ez sokkal ritkábban fordul elő, mint ahányszor ettől tartunk! Ha a baba jól gyarapodik, az első hónapban napi 3-4 kakis pelusa és 6-7 pisis pelusa van, gyarapodik hetente körülbelül 15 dekát, akkor biztosan elég neki a tej. A szoptott mennyiséget nem érdemes mérni, mert ennek alapján nem ítéelhető meg, elég-e a tej. A gyarapodás nyomon követése azonban hasznos lehet!

Azt várjuk, hogy az egészséges újszülött súlyesése ne haladja meg a hét-tíz százalékot, s a negyedik nap tájékán álljon meg. Ettől kezdve legalább heti 14-16 deka gyarapodást tekintünk megfelelőnek, de ennek a háromszorosa is normálisnak számít. Féléves korára kell megdupláznia a babának a születési súlyát, de az is előfordul, hogy már két hónaposan dupláz. Az egyéni eltérések nagyok! Azután, hogy a baba megkértszerezte születési súlyát, a korábbi gyarapodási üteme csökken. Ez nem a tej elégtelenségére utal. A fejlődés megítélése sosem csak a súly, hanem a hossz és fejkörfogot növekedése, valamint a baba állapota, hangulata, érzelmi, szellemi, mozgásfejlődésbeli előrelépései alapján történik.

Ha valóban kevés a tej, gondold végig, nem játszhatnak-e szerepet ebben a következő okok:

- Nem kerül elég gyakran és elegendő ideig mellre, például cumihasználat vagy kötött napirend szerinti szoptatás miatt. Ha eddig egy mellből szoptattad, tedd rá mindkettőre mindegyik szoptatásnál.
- Ha túl hamar átteszed egyik melleldről a másikra, nem jut elegendő zsírdús hátsó tejhez.
- A dohányzás, egyes gyógyszerek, például az ergotamin-származékok, a fogamzásgátlók szedése csökkentheti a tejmennyiséget.
- A korábbi mellműtétek (különösen a mellkisebbítő) is kedvezőtlenül befolyásolhatják a mennyiséget.

Mit egyek, igyak vagy vegyek be, hogy több tejem legyen?

Megfelelő szoptatási gyakoriság és hatékony szopás nélkül nem lesz több a tej. Nincsenek varázsszerek! Lehetséges, hogy egyik-másik teát, gyógynövénykészítményt hasznosnak fogod találni, de tartós eredményt csak akkor várhatsz, ha magára a szoptatásra, a baba igényeinek kielégítésére összpontosítasz.

– Ha a baba pótlást kap, csak úgy tudsz visszatérni a kizárólagos szoptatásra, ha csökkented a pótlás mennyiségét, és gyakrabban mellre teszed a babát. Ebben az időszakban fejsre is szükség lehet.

Ha a gyermekorvos és a védőnő szerint pótlásra van szüksége a babának, add szoptatásbarát módon, lehetőleg ne cumisüvegből. Jó megoldás lehet a kiskanalazás, a pohárból itatás, a Szoptanít készülék (SNS) használata. A megfelelő módszer kiválasztásához, elsajátításához kérd védőnő, szoptatási tanácsadó segítségét.

NÁTHÁS CSECSEMŐ

A nátha bizony nehéz napokat okoz a szopós kisbabának, hiszen orrlégzését erősen akadályozza az orrnyálkahártya duzzanata és a folyamatosan termelődő váladék. A betegség első napjaiban az éjszakák is súlyos megpróbáltatással járnak. Szája kiszárad, gyakran megszomjazik, ezért sír fel szinte óránként. Ilyenkor nyugodtan kínáld meg gyakrabban anyatejjel. A szopás megnyugtatja, segít neki újra elaludni, és pótolja a tetemes folyadékvesztéséget. Ugyanez vonatkozik arra az esetre is, ha a baba belázasodik. Teáztatni ilyenkor felesleges és káros is, hiszen épp az ellenanyagokat tartalmazó, vitamindús anyatejtől fosztanád meg valamilyen értéktelenebb innivaló kedvéért. A végigszoptatott éjszakák miatt sem az elkényeztetéstől, sem a túletetéstől nem kell tartani. Betegen ugyanis ösztönösen többször, de kevesebbet szopik a csecsemő, s a szoptatás elején ürülő tej kalóriaszegényebb, vizesebb – vagyis szomjoltóbb –, mint az, amely a szoptatás vége felé jön a mellekből, és laktatóbb, zsírosabb. A vizes, átlátszó váladékkal járó nátha többnyire nem akadályozza komolyan a szopást, a kezdeti hangos szörcsögés és bugyborékolás után a váladék a garaton át lefolyik a gyomorba. Ilyenkor a kisbaba széklete is nyálkás lehet. Az orrnyálkahártya duzzanata azonban mégis akadályozhatja az orron át való lélegzést. Ha ezt tapasztalod, orrcseppel vagy pár csepp anyatejjel segíthetsz a dolgon. Ha reggelre a váladék beleszárad az orrába, pár csepp anyatejjel vagy fiziológiás sóoldattal (gyógyszertárban készen kapható) próbálhatod lazítani. Ha nátha után vagy közben a baba szopási sztrájkba kezd, lehetséges, hogy fülfájás miatt esik nehezebbre a nyelés.

Sokat bukik

Az első hónapokban meglehetősen gyakori jelenség, hogy a kisbaba szopások után némi tejet bukik, néha ijesztőnek látszó mennyiségeket. Nem csoda, hi-

szen az elfogyasztott táplálék teljes egészében folyékony, és eleinte még nem működik tökéletesen a gyomor záróizma. Előfordul, hogy a baba túl sokat szopik, ezért a feleslegtől egy kiadósabb bukással szabadul meg. Ha a csecsemő szopás közben vagy utána köhög, ez is előidézheti, hogy kihányja annak egy részét, amit szopott. Megelőzősképpen a következőkre ügyelj:

- szopás előtt ne hagyd sokáig sírni, mert sok levegőt nyel közben;
- szoptatás közben többször is böfiztesd meg, így több, kisebb levegőbuboréktól tud fokozatosan megszabadulni. Ha csak a végén böfiztetsz, a levegőbuborék egészen nagy lehet, s többnyire bukás is kíséri;
- szopás után ne nagyon mozgasd a gyereket. Inkább etetés előtt pelenkázz.

Előfordul, hogy a gyakori és nagy mennyiségű bukás oka a tápcsatorna valamilyen veleszületett rendellenessége. Ilyenkor műtétre van szükség. Ezek a kisbabák rosszul gyarapodnak, gondterhelt az arcuk, és sokat sírnak, nyűgölődnek. Mohón esznek, aztán nagy mennyiséget buknak, illetve hánynak. A mennyiség egyébként elég csalóka szokott lenni: ami első ránézésre rengetegnek tűnik („minden kijött belőle!”), az sokszor nem több 15-20 milliliternél. A rendellenes eseteket úgy is elkülöníthetjük a szokványostól, hogy az egészséges babák a sok bukás ellenére is remekül gyarapodnak, alapvetően kiegyensúlyozottak és vidámak. Az úgynevezett refluxbetegségekre is csak akkor érdemes gyanakodni, ha a gyarapodás nem jó, és a baba sokszor szopás közben is sír, sokat bukik. Bízunk gastroenterológus szakorvosra ennek a betegségnek a kivizsgálását. Ha mindössze annyi a panasz, hogy a baba sokat bukik, nincs szükség antireflux-tápszerre vagy szopás előtt adagolandó „sűrítőanyagra”.

A bukós korszaknak aztán hat hónapos kor után fokozatosan vége lesz: ahogy a táplálék is egyre szilárdabbá válik, és a baba már nem csak fekvő testhelyzetben van, úgy egyre ritkábban fordul elő, hogy nagyobb mennyiségű tejet böfizik fel.

Cumisüveg

Ha a szoptatás mellett döntöttél, tulajdonképpen felesleges is cumisüveget beszerezni, bár a lefejt anyatej tárolására még jó lehet. Van, aki az egyébként szoptatott, nyűgösködő csecsemőt kritikus szituációkban cumisüveggel próbálja lecsendesíteni. A szoptatásnak azonban, különösen a csecsemő életének első hat hónapjában, vigasztaló funkciója is van. A későbbiekben, ahogy a kisbaba fejlődik, és egyre többet megért abból, amit mondotok neki, szavakkal, dédelgetéssel is meg

tudod vigasztalni. A szoptatás során – ellentétben a cumisüveggel – nem egyforma intenzitással jön a tej, hanem először sugárban, a végén már csak cseppenként. A kisbaba a végén nyugodtan cumizgathatja egy kicsit anélkül, hogy közben tovább kellene nyelnie a tejet. Tápszerral etetett kisbabáknál elkerülhetetlen a cumisüveg használata – hiszen életkori sajátosság, hogy szopva vegye magához a táplálékát, de ilyenkor fokozottan ügyelni kell arra, hogy a személyes törődést, odafordulást ne helyettesítse a cumisüveg és annak édes tartalma. A folyamatos cumizgatás miatt egyoldalúan fejlődik a nyelv és a száj izomzata, a fogak pedig kilyukadhatnak. Fontos, hogy szülőként alaposan átgondoljátok ezeket a dolgokat, s ne szoktassátok rá olyasmire a csecsemőt, ami a későbbiekben a kárára lehet.

Ha anya beteg és gyógyszert szed

- Ha megbetegszel, belázasodsz a szoptatás időszaka alatt, ez önmagában nem ok arra, hogy abbaahagyd vagy szüneteltesd a szoptatást. A különböző fertőző betegségek kórokozói már jóval a betegség tüneteinek jelentkezése előtt fertőzőképesek. Az anya betegsége esetén az anyatej tartalmazza a védekezéshez szükséges ellenanyagokat, így ezeket a kisbaba a legjobb forrásból kapja. A légúti vírusfertőzéseknél sem a szoptatás révén terjed a betegség, hanem cseppfertőzéssel. Ugyanez vonatkozik a hasmenéssel, hányással járó fertőzésekre is. A tapasztalatok azt igazolják, hogy ilyen megbetegedések esetén a szoptatott csecsemők nagyobb arányban kerülnek el a betegséget, mint azok, akiket mesterségesen táplálnak.
- A szoptatást tüdőszűrés, fogászati kezelés, fogászati röntgen, fájdalomcsillapító alkalmazása miatt sem kell szüneteltetni! Csak radioaktív kontrasztanyag vizsgálatoknál van szükség szünetre. Érdeklődj laktációs szaktanácsadónál a részletekről!
- Előfordulhat, hogy betegséged miatt gyógyszert kell szedned. A gyógyszerek döntő többsége mellett folytatni lehet a szoptatást, annak ellenére, hogy a szer tájékoztatójában ennek ellenkezőjét állítják. A hatóanyagnak legtöbbször csak elenyészően kis része jut át az anyatejbe. Ha gyógyszereszedésre kényszerülsz, feltétlenül kérj tanácsot a füzetünk végén felsorolt szoptatási ambulanciák szakembereitől, mert számos gyógyszernek létezik olyan alternatívája is, amely nem befolyásolja a szoptatást.

A lényeg, hogy szoptatás támogatásában járatos szakember segítségével minden esetben gondosan mérlegelni kell, mekkora veszélyt jelenthet a szoptatás folytatása, és mekkora kárt okozna az anyának és a babának az abbaahagyása!

Elválasztás, elválasztódás

Igen, elválasztás helyett célszerűbb elválasztódásról beszélni, így ugyanis hangsúlyozzuk, hogy ennek a gyerek a kezdeményezője, nem pedig mi, felnőttek. Elsietni biztosan nem kell, mert az anyatejben minden benne van, amire a csecsemőnek szüksége van – a szereteten és a gondoskodáson kívül.

A menetrendet tehát ideális esetben – ha az édesanya akarja és szereti is szoptatni – a gyermek határozhatja meg. Minden kisbaba más és más, ezért az egyéni eltérések jelentősek lehetnek. A világ nagyobbik részén természetesnek számít, hogy kétévesen még szopik egy kisgyerek. Nálunk sokan tartanak attól, hogy ez túlzott anya-gyerek kötődést eredményez. Ilyesmitől azonban nem kell tartani, hiszen a környező világ egyre jobban magára vonja a gyermek érdeklődését, s egy napon magától is eljut oda, hogy nem akar már szopni. Lehetséges, hogy ez majd csak hároméves kora után következik be, de ebben sincs semmi kivetnivaló.

Az elmúlt évtizedekben táblázatokban mutatták be az anyáknak, hogyan kell elválasztani, vagy ami még rosszabbul hangzik, leválasztani a csecsemőt. Valójában nincs szükség ilyesmire. Ha figyelsz gyermeked igényeire,

Érett a hozzátáplálásra?

Többféle jelle is érdemes odafigyelni! A hozzátáplálásra érett baba már nem löki ki a nyelvvel a szájába kerülő ételt, a szopómozgás mellett megjelenik nála a szilárd étel elfogyasztásához szükséges száj- és nyelvmozgás. A legfontosabb, hogy a csecsemő szívesen fogadja és érdeklődéssel kóstolgatja azt a pár kanál ételt, amivel szoptatás után megkínáljuk. A másik, hogy kezével nyúl az enivaló után, meg tudja fogni, és önállóan a szájába tudja venni. Az első fogak megjelenése is jelezheti, hogy a baba készen áll az ismerkedésre az új ízekkel. Az ételt meg tudja emészteni, és továbbra is jól fejlődik. Tud már legalább segítséggel, megtámasztva ülni. Ugyanakkor arra is figyelünk kell, hogy ne értsünk félre bizonyos jeleket. Már a négy hónapos csecsemő is nyúlhat az enivaló után, ha szüleit enni látja, érdekli a kanál, a bögre, a tányér. Ám korántsem biztos, hogy ez az érdeklődés az enivalónak szól, hiszen éppen ilyen lelkesen, az új és érdekes tárgynak szóló kíváncsisággal nyúlna bármilyen más új látni- és fognivaló után is.

fejlődésére – ezek a legfontosabb támpontok –, látni fogod, mikor mire van szüksége. Körülbelül hat hónapos korban kezd el szopás után kínálgatni szilárd ételekkel.

A csecsemő első ételei

A legfontosabb, hogy kezdetben csak olyasmivel kínáljuk, ami egyféle (új) összetevőt tartalmaz. Így például jó megoldás lehet a nyers vagy párolt alma, őszibarack, banán, párolt, főtt vagy héjában sült sárgarépa, sütőtök, krumpli, vagy az anyatejvel, frissen préselt almalével kevert finom állagú gabonaféle is. Érdemes három-négy napig ugyanazzal kínálni, megfigyelni, hogyan hat rá az étel. Ne este tessük először, hanem lehetőleg dél körül. Ha jól fogadja, elkezdhetjük kombinálni a már bevált és kedvelt összetevőket: alma-krumpli, alma-répa, krumpli-sütőtök, gabona-sütőtök és így tovább. Hígításul néhány kanál frissen fejt anyatejet vagy korábbi lefagyasztott anyatejkészleteket is felhasználhatunk. Vegyük figyelembe, hogy a főzővízzel hígított étel kalóriatartalma alacsony. Kezdetben semmiképp se helyettesítsük a szoptatást szilárd étellel, csupán szoptatás UTÁN kínáljuk. Így annyit fogad el belőle a baba, amennyire a szopáson KÍVÜL még szüksége van.

Sokáig tényleg csak kóstolgatásról, ízlelgetésről van szó. Ahogy a szoptatás esetében is hangsúlyoztuk az igények különbözőségét, ezúttal sem teszünk másként. Vannak kisbabák, akik örömmel habzsolnak, mások tartózkodóbbak, és az ajánlottnál akár hónapokkal később fogadják csak el szívesen az ételt. Fogadd el a döntését, erőszakoskodásra, nyugtalanzkodásra nincs okod! Káros és veszélyes az evés erőltetése, a folytonos tukmálás. Minden baba elérkezik előbb-utóbb oda, hogy jó étvágyal eszik, kivéve, ha elveszük ettől a kedvét az evés körüli örökös cirkuszokkal.

Az ételek bevezetésének sorrendje

Nincsenek ezzel kapcsolatban kőbe vésett szabályok. Ahány ország, annyi szokás! Nálunk hagyományosan az alma és a burgonya az első szilárd étel, német nyelvterületen a gabonakásák, Indonéziában a hal. Célszerű viszonylag későbbre időzíteni a nehezebben emészthető, karakteresebb ízű zöldségeket, gyümölcsöket, illetve azokat az ételeket, amelyek gyakran okoznak ételallergiát. A későbbi bevezetéssel ugyan a tudomány jelenlegi állása szerint nem kerülhető el minden esetben az allergia jelentkezése, de esetleg késleltethető. Annyi azonban egészen bizonyos, hogy a szoptatás, a kizárólagos anyatejes

táplálás ideális, hat hónapig tartó időszaka csökkenti az ételallergia kialakulásának kockázatát. Arra is érdemes figyelni, hogy egyszerre csak egy új alapanyag legyen a csecsemő étrendjében, így könnyű kiszűrni, hogy melyik okoz esetleg problémát.

..... Csak hat hónapos kor után!

A tejpépes dobozok (és bébiételek, -italok, -tápszerek) felirata sajnos megtévesztő, sokat már két, illetve négy hónapos kortól ajánlanak a gyártók, pedig abban az életkorban még nincs szüksége a csecsemőnek ilyesfajta ételekre, sőt, kifejezetten árthatnak neki, mivel az anyatejtől fejlődik a legjobban. Ha túl korán vezetted be étrendjébe a másfajta ételeket, italokat, akkor túlságosan hamar csökkenni fog a tejtermelődés. Szoptatott gyerekek számára a papiporok közül a tejmentes gabonapépek a legjobbak, ezeket lefejt anyatejjel vagy friss gyümölcscsel is el lehet készíteni. A tejpépet sokan azért is adják, hogy a kisbaba átaludja az éjszakát. A gyakori ébredés oka azonban ritkán az éhség, gyakrabban a fogzás vagy fejlődésbeli ugrások, betegség.

Az önálló evés tudománya

Amikor a kizárólagos szoptatásról hat hónapos kor után áttértek a vegyes táplálásra, kisbabád már elég ügyes ahhoz, hogy a kezében tartson, megfogjon valamit, majd a szájához emelje. Éppen ezért a kiskanállal adott ételek mellett adj a kezébe rendszeresen „rágcsálnivalókat”. Igen változó, hogy az első fogacskák mikor bújnak ki, de kenyérvéggel, kiflivel, banándarabokkal, főtt zöldségekkel akkor is kísérletezhetsz, ha még egyáltalán nincs foga. Ültesd a csecsemőt a nagy étkezőasztalhoz, amikor a család eszik. Ha a kicsi látja a többieket evés közben, hamarosan utánozni akarja a nagyokat, és hamarabb megtanul önállóan enni, kanalazni, mint ha külön, ölse ültetve etetnéd. Az önálló evéshez az is hozzátartozik, hogy a gyerekre bízod, mennyit eszik, és nem erőlteted az általad elképzelt mennyiségek elfogyasztását. Vagyis az igény szerinti szoptatást igény szerinti etetés, evés követi. Az itatáshoz célszerű poharat használni cumisüveg helyett, s csak akkor tedd eléje, amikor valóban inni akar, így többnyire elkerülhető, hogy az egész a földön kössön ki. Mivel a gyermekek fejlődési üteme igen nagy egyéni különbségeket mutat, más-más

életkorban alakul ki az önálló evés-ivás képessége. Erőltetni semmit sem kell, várd ki türelemmel az önállósodás lépéseit, előbb-utóbb ő is a nagyok közé szeretne tartozni.

Mit ne kapjon a csecsemő?

Őt is csak azoktól az ételektől célszerű megkímélni, amelyek később, felnőttek számára sem nevezhetők egészségesnek. Kerülendő a hozzáadott cukor, a mesterséges édesítőszeres, az adalékanyagok (mesterséges színezék, mesterséges aroma, ízfokozó nátrium-glutamát, nitrites pác-sók), magas zsírtartalmú ételek, fehér liszt (legalább részben használjunk teljes kiőrlésűt), valamint mindazok a kész és félkész termékek, amelyek ilyesmit tartalmaznak. Következésképp a kerülendők közé tartozik az összes cukrozott édesség, üdítő, a manapság oly divatos, sokat reklámozott tejpép, babadesszert, cukrot és aromát tartalmazó gyümölcsjoghurt és így tovább. Sokkal jobb, ha a kisgyerek a természetes édes ízeket szokja meg, és a süteményeket, desszerteket friss vagy fagyasztott idénygyümölcsökkel, részben aszalt gyümölcsökkel (például beáztatott és botmixerrel pépesített mazsolával) édesítjük. Így elkerülhetjük az üres kalóriákat, és betartjuk azt a fontos alapelvet, hogy táplálkozási szempontból értékes élelmiszerek kerüljenek a család asztalára. A szoptatás mellett így tehetjük a legtöbbet a cukorbetegség, a túlsúly, valamint a szív- és érrendszeri betegségek elkerüléséért – már kisgyermekkorban!

Szopás közben nem tud harapni

A lassanként kibújó fogak szintén nem akadályai a szoptatásnak. Szopás közben nem tud harapni a gyerek, csak amikor megkezd, illetve akkor, ha a szopás vége felé már csak játszik a mellbimbóval. Néhány határozott nemi erőről is leszoktathatod. Tartsd szemmel szopás közben, így időben észreveszed, mire készül. A fogak áttörése előtt előfordulhat, hogy annyira fáj a baba ínye, hogy szopási sztrájkba kezd. Ha erre gyanakszol, fejd le a tejet, és kínáld neki kispohárból. Újra és újra próbáld mellre tenni, de ne erőszakosan. Egy hétig vagy tovább is eltarthat, mire újra szopni szeretne.

Speciális problémák

A koraszülött kisbaba szoptatása

A koraszülés rendszerint úgy jön, mint derült égből a villámcsapás. A szülés és az újszülöttgondozás olyan távolinak tűnik, hogy a szülő nő még nem is tudott lelkileg felkészülni az eseményre. Aztán egyszer csak szembe kell néznie a tényekkel: kicsi és törékeny gyermeke kábelekkel és csövekkel teletűzdelve fekszik az inkubátorban, és még hozzáérni is csak kivételesen lehet. Akkor és ott örökkévalóságnak tűnik az az idő, amíg az apróságból egészséges és megfelelő súlyú csecsemő válik, mégsem szabad csüggedni.

Fontos, hogy minél előbb próbálkozz a szoptatással, akkor is, ha a kisbabád még a cumisüvegből való szopáshoz is gyenge. Az első kísérletekhez azok a ritka pillanatok a legalkalmasabbak, amikor ébren van. A szopóreflex a magzati fejlődés 26-27. hetében alakul ki, tehát elvileg még sikeresek is lehetnek az első próbálkozások. Általában az a baj, hogy a baba még túlságosan gyenge és elesett ahhoz, hogy bármilyen célirányos tevékenységet folytasson. Hihetetlen, de még ennek ellenére is megérzi, ha az édesanyja tartja a kezében, ellazulva simul oda a tejjel teli mellekhez, és talán még arra is képes, hogy egy-két cseppet lenyalogasson róluk. A koraszülöttsztyályokon kiirthatatlanul jelen levő kórokozók jóval valóságosabb veszélyt jelentenek a picire, mint saját anyjának testközelsége, hiszen az anyatej – amit legalább szondán keresztül megkap – ellátja mindazokkal a védőanyagokkal, amelyek az anya szervezete számára ismerős kórokozók ellen termelődnek. Azokban a kórházakban, ahol megengedik, hogy az anya a csupasz mellére fektesse koraszülöttjét (kengurumódszer), azt tapasztalják, hogy a testmeleg, az anya közelsége, simogató keze javítja az apróság oxigénellátottságát, általános állapotát. Ennek ellenére még mindig sok helyen korlátozzák a koraszülött szoptatását, arra hivatkozva, hogy „kifárad” tőle. Ez részben valóban igaz, hiszen a koraszülött még mindentől sokkal hamarabb kifárad, mint időre született társai. Az összehasonlító vizsgálatok azonban ennek ellenére azt igazolták, hogy a szoptatott koraszülött gyarapodása gyorsabb volt, életműködései pedig jobbak, mint azoké a babáké, akik szondán keresztül vagy cumisüvegből kapták az anyatejet. A tejleadó reflex kiváltódása után az anyatej már folyamatosan, szinte szívás nélkül is folyik a mellből, ezért ez a táplálási forma semmivel sem megerőltetőbb a picinek, mint a cumisüvegből ivás.

- Problémát jelenthet az is, ha a mell túlságosan tele van, a bimbóudvar pedig olyan nagy és duzzadt, hogy a kisbaba nem tudja apró szájával rendesen bekapni. Kísérletezz ilyenkor azzal, hogy szoptatás előtt lefejsz egy kevés tejet, azután mutató- és hüvelykujjad közé fogva a bimbóudvart, ügyesen minél mélyebbre tolod a pici szájába. Más okból is célszerű szoptatás előtt fejni egy picit: így a hígbabb, vizesebb – hatását tekintve inkább szomjoltó – tejet kifejed, s az a kevés, amit a koraszülött szopik, a sűrűbb, magasabb zsírtartalmú hátsó tej lesz.
- A szoptatás mellett szól az is, hogy a koraszülött babát világra hozó anya teje nem ugyanolyan összetételű, mint ha a baba időre született volna. Több, a növekedéshez szükséges fehérjét, kalciumot és nátriumot, több laktoferrint és immunanyagot tartalmaz, ellenben alacsonyabb a laktózsintje. A zsírok optimális összetétele pedig tökéletes felszívódást biztosít. Az anyatej tehát jobban megfelel a koraszülött igényeinek, mint bármilyen más táplálék.
- Ha a baba állapota eleinte nem teszi lehetővé a szoptatást, ügyelj arra, hogy a lefejt tejből ne a vizesebb részt, hanem inkább a hátsó tejet kapja. Lásd lejjebb a fejésről szóló részeket! Jó megoldás, ha már a szülés napján lefejed a kolosztrumot, és a kicsi adagokat steril fecskendőben, feliratozva (fejés pontos dátuma) lefagyasztod. Ha –18 fokon tárolod saját steril csomagolásában, és elkülönítve minden más élelmiszertől, később odaadhatod neki ezt az értékes, rendkívül magas immunanyag-tartalmú tejet.
- További problémát jelenthet a koraszülött babák szoptatásával kapcsolatosan, hogy – érthető módon – rengeteget alszanak. Ha arra várnánk, hogy majd magától jelentkezik, ha éhes, valószínűleg nem lenne kielégítő a gyarapodása. A pici súlyától függően napi 10-14 etetésre/szoptatásra is szükség lehet. Akkor sem kell elkeseredni, ha a kórházi szokások miatt sokáig kizárólag vagy részben cumisüvegből kapja az anyatejet a kisbaba. Nagy részüknek semmiféle problémát nem okoz a szopásra való áttérés, sőt, amint lehet, előnyben részesítik a puha, meleg anyamellet a gumicumival szemben. Előfordulhat azonban az is, hogy a babát megzavarja a kétféle szopási technikát igénylő etetés, és elutasítja a szopást. Ilyenkor – mivel a koraszülött baba számára létfontosságú a szopás – sürgősen kérj segítséget és tanácsot. Léteznek szoptatásbarát etetési módszerek is. (Lásd könyvünk végén a címlistát.)

A koraszülött szoptatásához nagy türelem, tömérdek idő és önbizalom szükséges. Hinned kell abban, hogy képes leszel a legjobb minőségű táplálékot és egyben gyógyszert a szoptatáson keresztül biztosítani, bízz a gyermekedben!

Ha fejésre van szükség

Rendszeres fejésre egészséges, éjjel is, nappal is igény szerint, kizárólag szoptatott csecsemő esetében nincs szükség. Ilyenkor ugyanis a tejtermelődéssel ösztönözhető mechanizmusa biztosítja a szükséges mennyiséget. Valamilyen fejési módszert azonban érdemes megtanulni, mert váratlan helyzetek mindig adódhatnak. Mindenképpen szükséges a rendszeres fejés akkor, ha koraszülött vagy beteg kisbabáról van szó, akinek a szoptatása átmenetileg nem oldható meg, az anyatej azonban nagyon fontos számára. Fejésre kényszerülhetsz akkor is, ha már néhány hónapos békiszünet után vissza kell menned dolgozni, vagy ha valamilyen okból átmenetileg nem szopik a baba. Mindez azonban egyáltalán nem akadályozza az anyatejes táplálást. Fejéssel hosszú hónapokig is fenntartható, sőt fokozható a tejtermelődéssel, akkor is, ha a kisbabát egyáltalán nem tudod mellre tenni. Megéri a fáradságot! A sikeres fejés alapfeltétele a kitartás és a türelem. Biztosan eltart néhány napig, amíg megtalálod a megfelelő módszert, és eleinte biztosan csak viszonylag kis mennyiségű tejet lehet lefejteni.

A következőkre ügyelj feltétlenül:

- Naponta körülbelül hatszor-hétszer, nagyjából ugyanazokban az időpontokban, alkalmanként legalább 20-30 percig érdemes próbálkozni. Jegyezd fel minden alkalommal a lefejt tejmennyiséget. Következő nap, ugyanabban az időpontban addig folytasd a fejést, amíg az előző napinál 10 grammal többet sikerül lefejteni. Például első nap reggel 6 órakor 20 gramm, este 18 órakor 10 gramm. Második nap reggel 6 órakor 30 gramm, este 20 gramm stb. Ha így teszel, egy-két hét múlva már számottevő, legalább napi 5-600 gramm anyatejet tudsz lefejteni.
- A fejés akkor igazán hatékony, ha közben kiváltódik a tejleadó reflex. Ha ezt sikerül elérned, akkor több sugárban, folyamatosan és gyorsan jön a tej, s a fentieknél kevesebb idő is elég lehet a fejésre. A reflex az első napokban nem biztos, hogy jelentkezik, talán segít a lazítás és az, ha a kisbabára gondolsz.
- Ha hosszabb távon kell fejésre berendezkedni, érdemes komolyabb, két szívófejes mellszívót kölcsönözni, amelyet a kézi fejőgéppel felváltva is lehet használni. Ebben az esetben az a legcélravezetőbb, ha rögtön a szülés után, a kórházban kezdesz el fejni, még mielőtt a tej belövellne, de lehetőleg az első hat órán belül. Van, akinek a fejés egyáltalán nem okoz gondot, más pedig órákig kínlódik hiába. Egy bizonyos: türelemre és akaraterőre biztosan szükséged lesz! Igyekezz a fent leírt módon mindig egy kicsivel többet kisajtolni, mint

előző alkalommal. A mell természetesen nem reagál a kézi vagy gépi fejésre ugyanúgy, mint az újszülött szopására. Ha azonban hosszan és kitartóan fejsz, a mell alkalmazkodik a másféle ingerhez, és a tejmennyiség elvileg bármeddig fokozható. Koraszülött esetében gyakorlatilag viszont nem érdemes napi 7-800 gramm fölé menni, mert amikor hazaviheted a babát, körülbelül 4-500 gramm lesz a napi tejigénye, tehát a fenti mennyiséggel bőségesen „bebiztosítottad” magatokat. A kórházból hazatérve sem szabad sajnálni az időt a fejésre. Hiszen ha otthon lenne veled a kicsi, úgyis az ő szoptatásával és gondozásával foglalkoznál. A lefejt tejet mindig a szükségesnél valamivel nagyobb mennyiségben küldd be a koraszülöttszályra, forralatlanul, fertőtlenített műanyag cumisüvegben, felcímkézve (a fejés időpontja, a baba neve). A felesleget későbbre le lehet fagyasztani, 60-70 grammos adagokra osztva, vagy leadhatod az anyatejgyűjtő állomásnak. A tej tárolására csak steril tartály alkalmas. Anyatejgyűjtő zacskóban csak saját, időre született babádnak szánt tejet fagyassz le. Koraszülött, beteg baba esetében kerül a gyakori, felesleges öntögetést. Lehetőleg abban add oda a tejet, amibe lefejtet.

Meddig áll el az anyatej?

Tiszta fejés, steril tárolóedény esetén

- hűtőtáskában, jégakkuk közt egy napig
- fagyasztott, felengedett tej hűtőben egy napig
- a normál hűtő fagyasztófiókjában két hétig
- 25 °C-on, szobahőmérsékleten 6-8 óráig
- hűtőszekrényben 4 °C-on akár 7-8 napig is
- a fagyasztott, tisztán lefejt anyatej –20 °C-on egy évig áll el.

Tippek a fejéshez

- Miközben fejsz, ne figyelj állandóan a mennyiséget, leghamarabb tévézés vagy beszélgetés közben gyűlik össze a szükséges adag. Fejni – a szoptatással ellentétben – unalmas dolog, de erről jobb nem tudomást venni, ha sokáig bent van a baba.
- Ha elmész valahova, nyugodtan vidd magaddal a fejőgépet, mert nem tanácsos emiatt egy „távszoptatást” kihagyni.

- Amikor már bejárhatsz szoptatni, szoptatás után rögtön, a helyszínen fejd le a maradékot úgy, hogy a szoptott tejmennyiséggel együtt a szokásos adag jöjjön ki. Az egészségügyi törvény rendelkezése szerint jogod van koraszülötteddel együtt a kórházban maradni. Ha ezt sikerül elérned, és a baba állapota már lehetővé teszi, kísérletezz napjában többször is a szoptatással.
- Ha a tej valami oknál fogva elapadófélben volna, a következő módszerekkel segíthetsz:
 - Gondold végig, hogy valóban elég rendszeresen és elegendő ideig fejsz-e!
 - Elegendő mennyiséget iszol? (Túl sokat sem szabad!)
 - Nem szedsz-e olyan gyógyszert, amely csökkenti a tejelválasztást?
 - S végül: a tejleadó reflex működésével is akadhatnak problémák. Sokan érzékelik a szoptatás, illetve a fejés megkezdése után azt a feszítő, a melleket hirtelen keménnyé duzzasztó érzést, amelynek következtében a tej több sugárban kezd spriccelni. Ha a reflex nem váltódik ki, akkor nem jön elegendő tej az egyébként teli mellből sem. Ha túlságosan ideges vagy, sietni akarsz, vagy lélekben valahol másutt jársz, akkor az orgazmushoz hasonlóan a tejkiválasztó reflex is „sztrájkol”. Ilyen esetben tarts egy kis szünetet, hallgass megnyugtató zenét, és gondolj gyermekedre, aki már lassan, de biztosan hízásnak indult.
- Ha már otthon van veled a gyerek, ne hagyd abba azonnal a fejést. Előfordulhat ugyanis, hogy gyenge még a baba az erőteljes szopáshoz, s a hirtelen megcsappanó kereslet a tejmennyiség radikális csökkenéséhez vezet. Körülbelül egy hónapig tartson az átmeneti szakasz, ezalatt meggyőződhetsz arról, hogy megfelelően gyarapszik-e már csecsemőd.

Ha mégsem megy a szoptatás

Ha már átolvastad a füzetünket, s kipróbáltad a leírtakat, de mégsem megy a szoptatás, akkor neked szólnak a következő sorok.

Kérj segítséget szoptatási szaktanácsadóktól, a La Leche Liga Magyarország szoptatási tanácsadóitól, védőnődtől, gyermekorvosodtól. Fontos, hogy a tanácsadó ismeretei naprakészek legyenek, és nagy gyakorlattal rendelkezzen szoptatási problémákkal küzdő anyák sikeres támogatásában. A nemzetközi vizsgát tett szoptatási szaktanácsadók (IBCLC) és a La Leche Liga csoportvezetői esetében ez a működés alapfeltétele. Az egészségügyi dolgozóktól is elvárható, hogy szoptatással foglalkozó továbbképzéseken vegyenek részt és frissítsék tudásukat. Fontos, hogy a tanácsadó változtatni tudjon korábbi álláspontján, ha az újabb tudományos eredmények tükrében egyes addigi tanácsai túlhaladottnak bizonyulnak. A jó tanácsadó helyes információkat ad, valamint támogatást, hogy megtaláld a saját utatokat. Még a legjobb tanácsadó sem tud minden gondon segíteni, bár biztos lehetsz abban, hogy segítőkész szándék vezérli.

A szoptatási nehézségek, kudarcok háttérben sokszor nem testi zavarok az elsődlegesek, hanem éppen a titkolt, sokszor csupán tudat alatti elutasítás, szorongás. Vajon miért gondolják olyan sokan, hogy nem tudnak szoptatni? S vajon miért nem sikerül sokszor azoknak sem, akik állításuk szerint szeretnének és tudnának is szoptatni? Ismét a teljesség igénye nélkül szeretnénk néhány megfontolásra érdemes gondolatsort figyelmedbe ajánlani.

- A sikeres szoptatás egyik legfontosabb feltétele az, hogy szeresd és elfogadd saját testedet, bízzál képességeidben és erődben, amelyet az ilyen akadályok leküzdésére adott a természet. Tanulj meg az ösztöneidre figyelni: szűrd meg a tudatodba érkező információözünt! Mi az, amit csak azért teszel, mert valaki ezt mondta? Mi az, amit csak azért teszel, hogy homályos elvárásoknak felelj meg? Az anyai ösztönök léteznek, biológiai program s a hormonok egész sora gondoskodik arról, hogy működjenek. De meg kell tanulnod azt is, hogy észrevedd, tudatosítsd ezeket a homályosnak tűnő érzéseket, és kiállj mellettük. Például az anya és a csecsemő egymástól való elszakítása természetellenes, káros, ám napjainkban még mindig sok helyütt követett gyakorlat, noha az egészségügyi törvény lehetővé teszi, hogy az anya és csecsemője éjjel-nappal együtt lehessenek, betegség esetén is. Az anya ösztönei a szülés

után azt súgják, hogy a kicsit babusgatni, szoptatni, szeretgetni kellene, egész nap csak vele lenni. A külvilág pedig gyakorta azt mondja: pihend ki magad a fásasztó szülés után, majd az újszülöttsztyálon ellátják a kisbabát, és ott állandó orvosi felügyeletet, szakszerű ellátást is biztosítanak. Az újszülött közelsége nem zárja ki a pihenést! Még a legnagyobb szakszerűség sem zárhatja ki az anya jelenlétét és gondoskodó szeretetét.

- A sikeres szoptatás másik fontos feltétele az, hogy az apa is szívvel-lélelkel támogassa. Biztosítsa szeretetéről társát, álljon mellette, ha nehézségek adódnak. Erősítse meg öntudatában és nőiségében partnerét. Ne lászson vetélytársat az újszülöttben, akivel ezután osztozkodnia kell. A szülés után néhány hónapig hormonális okokból is csökkent nemi vágyat ne elutasításként élje meg, hanem vegye észre benne a természet gondoskodását a magatehetetlen emberi csecsemőről, vagyis az ő gyermekéről. Ha a szülés után szexuálisan aktív időszak következne a nő életében, ez nem tenné lehetővé a baba megfelelő gondozását, táplálását és a szoros testi együttlétet. Ez természetesen nem jelenti a szexualitászról való lemondást, csupán több gyengédséget, nagyobb türelmet és tapintatot kíván. Ha az apa biztosít időt és alkalmat arra, hogy az anya magával is foglalkozhasson, saját kedvteléseinek is hódolhasson a kisbaba mellett, akkor hamarabb kialakul a család életének új kerékvágása. Arról sem szabad elfeledkezni, hogy az anya egyúttal nő is marad, aki továbbra is igényli a szeretet apró megnyilvánulásait, a bókokat és az udvarlást. Előfordulhat, hogy eleinte nehéz az anyaszerep mellett újból nőnek is lenni. A partner sokat tehet azért, hogy a kettő ne zárja ki egymást. A harmonikus, nyugodt, biztonságot adó kapcsolat a legjobb háttér a gyermekneveléshez, többek közt a szoptatáshoz is.

Mi az, ami még zavaró lehet?

Túlászagosan előntöttek minket a művi, mesterséges, „csinált” dolgok: az élelmiszereket többnyire finomított, feldolgozott formában, steril csomagolásban vásároljuk; testünk természetes illatát a bőr savköpenye számára olykor kifejezetten káros illatszerekkel, túlzásba vitt mosdással, szappanozással kendőzzük; a női testről alkotott eszményképünket messzemenően a médiában sugallt szexbomba-kép uralja, még a kislányok is formásan nagymellű, karcsú női Barbie babákkal játszanak. A játék babákat cumisüvegből etetik, s a mesekönyvekben még az állatok is cumisüvegből etetik kölykeiket. Nem csoda, ha úgy nő fel a kisgyermek, hogy ezt hiszi természetesnek. Rajtad is múlik, hogy a te gyereked természetes mintákat lászson otthon!

Szoptatás akárhol

Nem mindenki képes arra, hogy mások előtt szoptasson. Érdemes azonban azt is mérlegelni, hogy a tápszerezés még ennél is nagyobb kötöttséget jelent, hiszen a tápszert mindig frissen kell elkészíteni, steril üvegben, steril cumival, tökéletes minőségű, forralt ivóvízzel. Szoptatni bárhol lehet: játszótéren, parkban, strandon is. Bő póló vagy blúz alatt egészen elbújik a szopó csecsemő, s csak a tolakodó szemlélő veszi észre, miről is van szó. Indulj útnak nyugodtan a csecsemőddel, és élvezd te is a szoptatás nyújtotta szabadságot és biztonságot!

A melled szépségét félted?

Nem vagy egyedül, sokan félnek attól, hogy alakjuk, mellük szépsége végérvényesen odavész, nem fognak többé megfelelni az ügyeletes szépségideálnak. A kétségtelenül bekövetkező testi változások azonban nem a szoptatás, hanem a gyermekválás következményei. Van, aki számára zavaró a csecsemő gyakori testközelsége, a szoptatás intimitása. S valóban, nehéz egy olyan eszménnyel, mintával azonosulni, amely teljes egészében hiányzik a nyilvános ideálok repertoárjából. Nehéz a megváltozott testet, adottságokat, érett nőiséget elfogadni és szeretni egy olyan társadalomban, ahol a tinédzsertest és -szépség az ideál, ahol szépségversenyre is csak hajadonok és húsz éven aluliak jelentkezhetnek. Korábban valamennyi kultúrában létezett köztiszteletnek örvendő anyaideál, anyaistennő; a keresztény vallás Szűz Máriája a csecsemő Jézussal napjainkra azonban visszaszorult a hitélet szférájába.

Több gyermekkel is lehet tökéletes alakod és súlyod, ez elsősorban nem az évek és szülések számától, hanem az egészséges, visszafogott táplálkozástól és a rendszeres sportolástól függ. Szakíts időt erre, meglátod, megéri! A nassolásnál sokkal jobban levezeti a feszültséget egy kis torna!

Ha nem sikerült a szoptatás

Eljuthatsz arra a pontra, amikor úgy érzed, nincs erőd tovább próbálkozni. A legfontosabb, hogy ne gyötörjön bűntudat, köss békét magaddal! A szoptatás nem kötelező feladat, amit ki kell pipálni. Dolgozd fel magadban a történeteket. Az is jó anya lehet, aki nem szoptat, hiszen a kisbaba és édesanyja között létrejövő kapcsolat sokkal gazdagabb annál, hogy csupán a szoptatástól tegyük függővé. Ha üvegből táplálsz gyermekedet, biztosíts számára nagyon sok testközelséget, gyengédséget, hiszen növekedésének, lelki egészségének szülei szeretete a legfontosabb feltétele.

Hasznos címek, telefonszámok

Hova forduljunk?

A La Leche Liga baba-mama csoportjai

A csoportokkal kapcsolatos aktuális információkat elindulás előtt ellenőrizd a liga honlapján: www.lll.hu.

Budapest, várkerületi csoport
Családsegítő Központ, Budapest, I. ker. Attila u. 89.

Minden hónap első csütörtökén 10–12-ig
Vezeti: Martinovichné Debuly Bianca
Tel.: (1) 202-2157

Budapest, békásmegyeri csoport
Békásmegyeri Közösségi Ház, Budapest, III. ker. Csobánka tér 5.

Minden hónap második szerdáján 16–17:30-ig
Vezeti: W. Ungváry Renáta
Tel.: (30) 202-0870

Budapest, káposztásmegyeri csoport
Karinthy Frigyes Általános Művelődési Központ Közösségi Háza, Budapest, IV. ker. Lóverseny tér 6.

Minden hónap második keddjén 10–12-ig
Vezeti: Schneiderné Diószegi Eszter
Tel.: (20) 565-3940

Budapest, hegyvidéki csoport
Életkör, Budapest, XII. Hertelendy utca 1/b. I. em. 14. (14-es kapucsengő) - Déli pu mellett

Minden hónap harmadik keddjén 10–11:30-ig
Vezeti: Wouters-Kozma Krisztina
Tel.: (30) 222-6995

Cserkeszlői csoport
Cserkeszlő, Szinyei M. P. u. 1/a, bölcsőde
Minden hónap első csütörtökén 9:30–11-ig
Vezeti: Szombatiné Prohászka Emese
Tel.: (30) 551-9374

Dabasi csoport
Kossuth Művelődési Központ; Dabas,

Szent István út 58.
Minden hónap második csütörtökén 10–12-ig
Vezeti: Kovalik Éva: (70) 321-6773;
Tózsér Berta: (30) 586-1986

Érdi csoport
Érd, Burkoló u. 2.
Minden hónap harmadik péntekén 9–11-ig
Vezeti: Juhász Judit
E-mail: juhasz.judit@lll.hu

Esztergomi csoport
Esztergom, Máltai Játsszótér, Bánomi Lakótelep
Minden hónap második szerdáján 10–11:30-ig
Vezeti: Rózsa Ibolya
Skype: iboly.lll

Fóti csoport
Fót, Imre király utca 1. (Királyhalom)
Minden hónap első szerdáján 10–12-ig
Vezeti: Rákosi Dóra
Tel.: (21) 252-4326
(27) 360-233

Gödi (korábbi dunakeszi) csoport
Mackóvár Játsszóház
2132 Göd, Duna u. 40
Minden hónap második péntekén 10–12-ig
Vezeti: Tokodi Veronika

Kecskeméti csoport
Szent Család Római Katolikus Plébánia és Közösségi Ház
Kecskemét, Irinyi út. 62.
Minden hónap első péntekén 9:30–11-ig
Vezeti: Patik Réka
Tel.: (20) 433-2958

Komáromi csoport
Gyermekkönyvtár
Komárom, Jedlik Ányos u. 8.
Minden hónap utolsó keddjén 10–11:30-ig
Vezeti: Fáy Tünde

Nagykovácsi csoport**Öregiskola Közösségi ház és Könyvtár****Nagykovácsi, Kossuth L. u. 78.**

Minden hónap harmadik hétfőjén 9–11-ig

Vezeti: Wouters-Kozma Krisztina

Tel.: (30) 222-6995

Nagyváradai csoport**magyar nyelvű****Nagyvárad, Posticum Kultúrközpont****Teiului u. 26.**

Minden hónap utolsó keddjén 10–12-ig

Vezeti: Bruncsák Anna

Tel.: (+40-771) 260-603

(Romániából hívva: (0771) 260-603)

Szekszárdi csoport**Esélyek Háza****Szekszárd, Béla tér 6.**

Minden hónap első szerdáján 10–11:30-ig

Vezeti: Csáko Fruzsina

Szentendrei csoport**Szélforgó Családiház****Szentendre, Halász u. 1.**

Minden hónap második péntekén 9–11-ig

Vezeti: Verdes Dóra

Tel.: (30) 933-3169

Szolnoki csoport**Szolnok, Wágner G. út 16.**

Minden hónap első péntekén 10-12-ig

Vezeti: Szatmári Dóra

Laktációs szaktanácsadók névsora és elérhetőségeAz aktuális változásokat térképpel együtt megtalálod a **www.ibclc.hu** honlapon.

A személyes látogatás díja egyénenként és helyszíntől függően változhat. Zárójelben a nemzetközi vizsga éve található.

Alexáné Topál Katalin, IBCLC (2011)**laktációs szaktanácsadó**Személyes tanácsadás a család otthonában
Budapesten és környékén.Időpontegyeztetés munkanapokon 8–20 óráig,
sürgős esetben hétvégén 9–20 óráig

Telefonszám: (30) 690-8722

E-mail: alexa.katalin@t-online.hu

Szoptatási tanácsadás és baba-mama csoport a

XIV. kerületben - bővebb információ:

www.kotelekek.hu

Árokszállási Gyöngyi, IBCLC (2011)**védőnő, laktációs szaktanácsadó**

Tanácsadás telefonon (15 órától) és emailen

Tel.: (70) 334-4089

E-mail: mariettasara@gmail.com

Dr. Berta Gabriella, IBCLC (2008)**aneszteziológus szakorvos, laktációs szaktanácsadó**

Telefonos tanácsadás és időpontegyeztetés:

(70) 365-2390

Email: bgabriella@tiva-med.hu

Honlap: www.tiva-med.hu

Dr. Boros Judit, IBCLC (2004)**szülész-nőgyógyász szakorvos, laktációs szaktanácsadó**

Tanácsadás telefonon és emailen

Tel.: (30) 333-5651

E-mail: borosjudit@freemail.hu

Csavajda Renáta, IBCLC (2011)**védőnő, laktációs szaktanácsadó**

Munkahely: Védőnői Szolgálat, Sárosp

(Fejér megye)

Tanácsadás: személyesen a család otthonában
(előzetes telefonos időpont egyeztetés után) és emailenLátogatási körzet: Pusztaszabolcs, Dunaúj-
város, Sárospatak, Székesfehérvár valamint a
városok vonzáskörzetei

Tel.: (30) 821-3786

E-mail: csavireni@gmail.com

Csépke Anikó, IBCLC (2011)**védőnő, laktációs szaktanácsadó**Személyes tanácsadás a család otthonában
telefonos egyeztetés után.

Látogatási körzet: Pilisszentiván, Piliscsaba,

Pilisjászfalu, Piliscsév, Leányvár, Kesztölc,

Dorog, Csolnok, Dág, Úny, Máriahalom,

Sárisáp, Annavölgy, Tokod, Tokodaltáró, Tát,

Nyergesújfalu, Lábatlan, Süttő, Neszmély,

Bajna, Epöl, Bajót, Nagysáp, Esztergom, Pilismarót, Dömös.
Tel: (20) 357-7958
E-mail: csepke.aniko@ibclc.hu

Csonkáné Dr. Kéri Annamária, IBCLC (2011)
Gyógyszerész, laktációs szaktanácsadó.
Tel.:06(70)6277682
Egyéni és kiscsoportos felkészítés várandósoknak szoptatásra. Személyes tanácsadás a család otthonában előzetes egyeztetés után, elsősorban Nógrád megyében.
Email:csonka10@gmail.com

Dobrova Beatrix Mária, IBCLC (2008)
védőnő, laktációs szaktanácsadó
Telefonos tanácsadás: (30) 415-5990
Személyes tanácsadás Pilisvörösvár környékén, telefonon egyeztetett időpontban

Fazekas Anita, IBCLC (2011)
védőnő, laktációs szaktanácsadó
Egyéni és kiscsoportos felkészítés várandósoknak szoptatásra és csecsemőgondozásra
Személyes tanácsadás a család otthonában előzetes egyeztetés után elsősorban Debrecenben és környékén
Telefon: (20) 589-8558
E-mail: anita.fazekas.16@gmail.com

Fazekasné Vig Andrea, IBCLC (2011)
védőnő, laktációs szaktanácsadó
Személyes tanácsadás a család otthonában előzetes egyeztetés után Kaposváron és vonzáskörzetében
Munkahely: 7400 Kaposvár, Hajnóczy u. 15.
Tel.: (70) 967-4531
E-mail: fazekasne.andrea@ibclc.hu

Dr. Fehér Boglárka, IBCLC (2011)
csecsemő-és gyermekgyógyász orvos, laktációs szaktanácsadó
Kiscsoportos és egyéni szoptatásra felkészítő várandósoknak (előzetes bejelentkezés szükséges) Személyes tanácsadás előzetes telefonos időpont egyeztetés után lehetséges, a család otthonában, Debrecenben
Tel: (20) 514-8901
E-mail: Dr.feherb@gmail.com

Debreceni Anyatej klub minden hónap harmadik szombatján 14–16-ig

Gaborjáné Kovács Judit, IBCLC (2008)
védőnő, laktációs szaktanácsadó
Személyes tanácsadás a család otthonában Szegeden és környékén. Időpont egyeztetés vagy telefonos tanácsadás: (20) 801-5056
E-mail: gkovacs.judit@ibclc.hu

Gitidiszné Gyetván Krisztina, IBCLC (2006)
védőnő, laktációs szaktanácsadó
Telefonos tanácsadás: (70) 311-3774
E-mail: gitidiszkriszta@gmail.com
Személyes tanácsadás a család otthonában előzetes egyeztetés alapján, délután 17–20 óráig illetve hétfvégén. Szoptatási tanácsadás és baba-mama csoport a XIV. kerületben - bővebb információ: www.kotelekek.hu

Hartung Vilmosné Andrea, IBCLC (2006)
védőnő, laktációs szaktanácsadó
Munkahely: 7200. Dombóvár, Szabadság u. 2.
Tel.:(30) 369-2369 (hétköznap 8–22 óráig, hétfvégén és ünnepnapokon 10–22 óráig)
E-mail: hartungne.andrea@ibclc.hu
Személyes segítségnyújtás előzetes egyeztetés után lehetséges Dombóváron és 20-30 km-es körzetében (Tolna, Somogy és Baranya megye egyes részei)

Horváthné Kondor Katalin, IBCLC (2011)
szülésznő, perinatális szaktanácsadó, laktációs szaktanácsadó
Személyes tanácsadás előzetes telefonos egyeztetés után.
Munkahely: Liliom Bábakonzultáció, 1114 Budapest, Szabolcska Mihály utca 2b
Bejelentkezés: (70) 940-8062
E-mail: hkondorkata@gmail.com

Dr. Kiss Eleonóra, IBCLC (2006)
csecsemő-és gyermekgyógyász, neonatológus szakorvos, laktációs szaktanácsadó
Személyes szoptatási tanácsadás előzetes telefonos időpont egyeztetés után hétfői vagy keddi napokon Budapesten, a VII. kerület Bethlen Gábor tér 3. I. emelet 11. alatt, ill. sürgős esetekben a Péterfy S.u-i Kórház Koraszülött és

Csecsemő Osztályán.

Időpont kérése a (20) 560-3911-es telefonon
hétköznap 12 és 16 óra között, vagy sms-ben
ugyan ezen a számon

Dr. Kós Zoltán Csaba, IBCLC (2008)
*gyermekgyógyász szakorvos, laktációs
szaktanácsadó*

Munkahely: Almási Balogh Pál Kórház,
Gyermekosztály, 3600 Ózd, Béke u. 1.
Tel.: (48) 574-427, 574-464.

Személyes tanácsadás előzetes egyeztetés
alapján.

Tel.: (30) 619-0309.

E-mail: koscs@hosp.ozd.hu

Kovács Zsuzsanna, IBCLC (2006)
védőnő, laktációs szaktanácsadó

Telefonos tanácsadás: (70) 282-2307

Személyes tanácsadás előzetes megbeszélés
alapján Szigetszentmiklóson és környékén.

E-mail: kovacs.zsuzsa@ibclc.hu

Dr. Kun Judit Gabriella, IBCLC (2003)
*orvos, LLL szoptatási tanácsadó, laktációs
szaktanácsadó*

Makai Kinga, IBCLC (2006)

védőnő, laktációs szaktanácsadó

Munkahely: Védőnői Szolgálat, Felcsút
(Fejér megye)

Telefonos tanácsadás: amikor a telefonom be
van kapcsolva (ált. reggel 8-tól este 10-ig), tel:
(30) 970-8517, e-mail: makai.kinga@ibclc.hu
Személyes találkozásra előzetes megbeszélés
után van lehetőség.

Maninger Kata, IBCLC (2006)
védőnő, laktációs szaktanácsadó

Telefonos tanácsadás: (30) 322-8371

Személyes tanácsadás a család otthonában,
Pécssett. Időpont egyeztetés telefonon

**Martinovichné Debuly Bianca, IBCLC
(2003)**

*csecsemő- és kisgyermekgondozó, LLL szop-
tatási tanácsadó, laktációs szaktanácsadó*

Személyes tanácsadás a család otthonában
elsősorban Budán és Pest belső kerületeiben

Telefonos tanácsadás és időpont egyeztetés:
(20) 501-6768

E-mail: mdbianca@t-online.hu

Molnárné Fórizs Katalin, IBCLC (2011)
laktációs szaktanácsadó

Egyéni és kiscsoportos beszélgetés, felkészítés
várandósoknak szoptatásról, természetes ba-
bagondozásról. Személyes tanácsadás a család
otthonában előzetes egyeztetés alapján, első-
sorban Hajdúböszörményben és környékén.

Telefonos tanácsadás: (70) 330-4577, lehetőleg
9 és 15 óra között, sürgős esetben bármikor.

Email: kata.forizs@mailbox.hu

Nyikosné Gondos Mónika, IBCLC (2008)
*ápoló, egészségügyi szakoktató, egészségügyi
szakmenedzser, egészségtan tanár, perinatális
szaktanácsadó, laktációs szaktanácsadó*

Személyes tanácsadás a család otthonában,
Tolna megyében, Szekszárdon és környékén
Tel: (30) 418-3250 (8-20 között)

Honlap: www.nyikosmonih.hu

Papp Katalin, IBCLC (2011)
védőnő, laktációs szaktanácsadó

Pakson a körzeti védőnőnkön keresztül
kereshető meg

Dr. Rákócziné Krámer Ágnes, IBCLC (2008)
*szülésznő, diplomás ápoló, egészségügyi
menedzser, laktációs szaktanácsadó*

Munkahely: Endo-med Egészségügyi
Szolgáltató Bt., 1066 Budapest Teréz krt. 18.
I/1. Bejelentkezés: (30) 991-8484

E-mail: rakoczi.agnes@ibclc.hu

Személyes tanácsadás előzetes telefonos
egyeztetés után: Budapest II., III., IV., V., VI.,
XIII. kerület, valamint Budakalász, Pomáz,
Szentendre, Leányfalu

Honlap: www.par-beszed.eu

Rákosi Dóra, IBCLC (2011)
*gyógytornász, LLL szoptatási tanácsadó,
laktációs szaktanácsadó*

Tel: (30)264-0589

Email: rakosi.dora@gmail.com

Személyes tanácsadás a család otthonában
hétvégén lehetséges, elsősorban Fóton

Rózsa Ibolya, IBCLC (2002)**LLL szoptatási tanácsadó, laktációs szaktanácsadó**

Szoptatásra, csecsemőgondozásra felkészítés várandósoknak egyénileg és kiscsoportban, személyes tanácsadás a család otthonában. Látogatási körzet: Esztergom, Tát, Tokod, Dorog, Csolnok, Keszthely, Pilismarót, Pilisszentlélek, Pilisszentkereszt, Leányvár, a Pilis-hegység többi települése, Dunakanyar, Szentendre, Pomáz, Budakalász, Nyergesújfalu, Lábatlan, Annavölgy, Nagysáp, Sárísáp, Mogyorósbánya, Bajót, Óbuda, Budakeszi, Dunakeszi, Fót, Göd, Budapest I., II., III., IV., V., VI., VII., XII., XIII., XIV., XV., kerület. Időpontegyeztetés telefonon: (30) 583-4877 Honlap: www.iboly.hu

Sahraoui Sid Aliné Schäffer Erzsébet, IBCLC (2008)**csecsemő-és gyermekápoló, laktációs szaktanácsadó**

Munkahely: SE Kútvölgyi Kórház Szülészeti Újszülöttosztály. Személyes tanácsadás a család otthonában telefonos egyeztetés után
Tel: (20) 825-8748 és (30) 360-4215

Sárköziné Nagy Szilvia, IBCLC (2011)**védőnő, laktációs szaktanácsadó**

Személyes tanácsadás a család otthonában időpont egyeztetés alapján Jászberényben és 60 km-es körzetében.
Tel: (30) 302-4828
E-mail: nszilvia78@freemail.hu

Schanda Monika, IBCLC (2011)**szülésznő, bába, laktációs szaktanácsadó**

Személyes segítségnyújtásra az anya otthonába megyek Budapesten és Észak-Buda vonzáskörzetében (Solymár, Üröm, Pilisszentiván, Nagykovácsi, Remeteszőlős, Budakeszi, Telki, Páty, stb.) telefonos vagy e-mail-es egyeztetés után. Telefonhívásokat hétköznap 8–20 óra között várok, sürgős esetben bármikor.
Tel.: (20) 395-5174 és (1) 397-1081
E-mail: monika@schanda.hu

Schneiderné Diószegi Eszter, IBCLC (2003) pszichológus, LLL szoptatási tanácsadó,**laktációs szaktanácsadó**

Telefonos tanácsadás: (30) 952-2115
Online tanácsadás: Nők Lapja Café Személyes tanácsadás hétköznap délelőttönként lehetséges előzetes időpontegyeztetés alapján, elsősorban a IV., V., VI., XIII., XV. kerületben.

Dr. Sinkó Melinda, IBCLC (2011)**orvos, laktációs szaktanácsadó**

Telefonos és email-es tanácsadás.
Kéthetente szoptatós baba-mama csoport Kiskunfélegyházán - bővebb információ telefonon vagy emailben.
Tel: (70) 373-9459
E-mail: bursa@t-online.hu

Szabó Béláné Rita, IBCLC (2006)**védőnő, laktációs szaktanácsadó**

Tel: (30) 427-7429
E-mail: szabo.belane@ibclc.hu
Személyes tanácsadás előzetes időpont-egyeztetéssel Kecskeméten és környékén lehetséges.

Dr. Szabó Eleonóra, IBCLC (2011)**csecsemő- és gyermekgyógyász, házi gyermekorvos, laktációs szaktanácsadó****Szabóné Kis Éva, IBCLC (2011)****védőnő, laktációs szaktanácsadó**

Telefonos tanácsadás : (20) 410-8167
E-mail: szabonekiseva@freemail.hu
Személyes tanácsadás: a család otthonában előzetes egyeztetés után Kecskemét és vonzáskörzetében.
Magánrendelő: Dokicentrum, Kecskemét, Hosszú utca 10.

Dr. Szalkay Krisztina, IBCLC (2011)**csecsemő-és gyermekgyógyász orvos, anyamagzat kapcsolatanalitikus, laktációs szaktanácsadó**

Munkahely: MRE Bethesda Gyermekkorháza
Személyes segítségnyújtás a család otthonában (Érd és Budapest és környékén) és a Bethesda Gyermekkorházban (Budapest, XIV. ker. Bethesda u.3.). Bejelentkezés telefonon vagy e-mailen.
Tel.: (20) 569-9044
E-mail: szalkay.krisztina@yahoo.de

Szénási Dóra, IBCLC (2006)
védőnő, dúla, Lamaze szülésfelkészítő oktató, laktációs szaktanácsadó

E-mail: szenasidora@yahoo.com

Szódy Judit, IBCLC (2003)
pszichológus, újságíró, laktációs szaktanácsadó

E-mail: info@szody.hu

Magánrendelő elérhetősége: www.szody.hu

Bejelentkezés: (23) 331-174 este

Tóthné Hasilló Annamária, IBCLC (2008)
szülésznő, laktációs szaktanácsadó

Telefonos tanácsadás: (70) 257-0515

hétköznap 9–15-ig

E-mail: hasillo.annamaria@ibclc.hu

Személyes segítségnyújtás Egerben, telefonos megbeszélést követően

Honlap: www.hasillo.tk

Tóth Orsolya, IBCLC (2008)

védőnő, egészségügyi szakmenedzser, laktációs szaktanácsadó

Személyes segítségnyújtás Szentendrén és vonzáskörzetében.

Telefonos tanácsadás és időpontegyeztetés:
(30) 248-1960

Honlap: www.tothorsi.hu

Dr. Török Szabolcs, IBCLC (2008)
gyermekgyógyász szakorvos, mentálhigiénés szakember, laktációs szaktanácsadó

Munkahely: Semmelweis Egyetem,

Egészségügyi Közszolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet

Dr. Tózsér Berta Mária, IBCLC (2008)
orvos, LLL szoptatási tanácsadó, laktációs szaktanácsadó

Dr. Várady Erzsébet, IBCLC (2002)
csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvos, neonatológus szakorvos, laktációs szaktanácsadó

Verdes Dóra, IBCLC (2011)

LLL szoptatási tanácsadó, laktációs szaktanácsadó

Dr. Waldinger Katalin, IBCLC (2011)
csecsemő és gyermekorvos, neonatógus, laktációs szaktanácsadó

Személyes tanácsadás a Szent István Kórház szoptatási ambulanciáján

Tel: (1) 455-5700 /1644 melléken

időpontegyeztetés szükséges, naponta 8 és 14 óra között

E-mail: waldinger@istvankorhaz.hu

Werner Katalin, IBCLC (2006)

gyermekápoló, egészségtan-tanár, dúla, laktációs szaktanácsadó

Várandósok felkészítése a szoptatásra, babagondozásra, babahordozásra egyénileg és kiscsoportban.

Személyes tanácsadás a család otthonában Pest IV., IX., X., XIII., XV., XVI., XVII., XVIII., XIX., XX., XXI., XXIII. kerületeiben és Pest-megyében Veresegyháza, Dunakeszi, Fót, Mogyoród, Szada, Aszód, Gödöllő, Kerepes, Csömör, Kistarcsa, Nagytarcsa, Pécel, Isaszeg, Maglód, Gyömrő, Sülysáp, Tápaiószecső, Vecsés, Üllő, Monor és Gyal településeken.

Telefonos tanácsadás vagy időpontegyeztetés:
(20) 944-0225

E-mail: kataluna@freemail.hu

W. Ungváry Renáta, IBCLC (2003)
újságíró, LLL szoptatási tanácsadó, laktációs szaktanácsadó

Telefonos tanácsadás és időpont egyeztetés személyes találkozásra: 30/202-0870

Szoptatási tanácsadás a G1 Intézetben hétfőn, szerdán és pénteken 9–12-ig, csak bejelentkezés alapján: (30) 554-9311

www.g1intezet.hu

www.probarepules.blogspot.com

Zsikla Ágnes, IBCLC (2011)
védőnő, CIMI okleveles babamasszázs oktató, laktációs szaktanácsadó

Telefonos tanácsadás:

(20) 410-8167; (30) 974-8776

E-mail: zsikla.agnes@freemail.hu



Dőlj hátra és szoptass!

Ebben a pozícióban a baba önkéntelenül is nagyra nyitja a száját és jól kapja be a bimbót. Ha erős a tejleadó reflexed, így kevésbé fuldoklik a baba a szájába zúduló tejtől. Cumizavaros babánál is segíthet a szopási ösztön ébresztgetésében



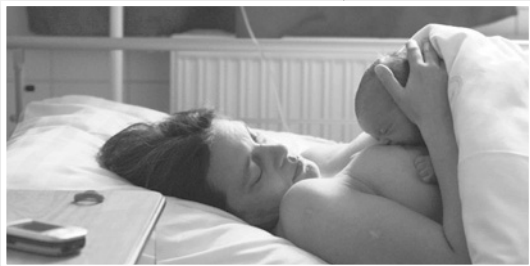
A testkontaktust

császármetszés után az édesapa biztosítja az újszülöttnak, amíg az anyát kitolják a műtőből



Az első szoptatás

és testkontaktus anyával, jól betakargatva pár perccel a műtét befejezése után





Kereszt tartás

Különösen kicsi babák szoptatásánál lehet hasznos az első hetekben

Lovaglő ülésben

van a baba, miközben te hátra dőlsz. Akkor ajánlom, ha a pici gyakran köhög és fuldoklik az erős tejleadó reflex miatt a szájába ömlő tejtől



Gyógyító lógatós pozíció

Ha túltelítődött vagy becsomósodott a mellel felső hányada, vagy a mellbimbó alatti rész, ebben a pózban könnyebben ürülnek ezek a részek





A hónalj tartás

akkor válik be, ha a mellel hónalj felé eső részén alakul ki tejszatorna elzáródás, túltelítődés. A szoptatási pózokat érdemes változtatni

A szoptatás egyéves koron túl

is érdemes folytatni, de lehet, hogy lassan kinövétek a jól bevált testhelyzeteket



Fekve szoptatni

kényelmes és pihentető ebben a testhelyzetben. Figyelj arra, hogy a baba hasa a tiéd felé forduljon, és párhuzamos legyen a testetek

