



Te is szoptass!

Életre szóló ajándékod a szoptatás

Csetneki Julianna szülésznő



Te is szoptass!

Írta és szerkesztette: Csetneki Julianna, szülész-nő

A könyv szerzői jog védelme alatt áll.

Szakmai lektor: Dr. Machay Tamás, egyetemi tanár

Kiadó: Nativitas Kft.

Grafikai és nyomdai előkészítés: Kránicz Gergő

Nyomda: Szó-Kép Nyomdaipari Kft.

Ingyenes példány, kereskedelmi forgalomba nem hozható.

1. kiadás/1

2017.10.03.

Tartalomjegyzék

1. Önbizalommal, harmonikusan	4
1.1. Legyél Te is harmonikus mama	4
1.2. Apa szerepe a szoptatás sikerében	5
2. Szoptass tudatosan	7
2.1. A nő ékessége, az anyaság csodája	7
2.2. Az anyatej termelődése	8
2.3. Az éltető anyatej	9
2.4. A csodás anyatej tulajdonságai és összetevői	10
2.5. Hogyan szopik a babád?	12
2.6. Hatékony szoptatási gyakorlat	13
2.7. Szoptatási testhelyzetek	15
3. Mellápolási 1x1	17
3.1. Mellbimbó felkészítése a szoptatásra	17
3.2. Milyen a jó melltartó?	19
3.3. Milyen a jó melltartóbetét?	19
4. Szoptatás a szülészeten	21
4.1. Élmények a szülőágyon, az első együtt töltött „aranyóra”	21
4.2. Első közös napok a szülészeten kisbabáddal	22
5. Császármetszés után is szoptass sikeresen	27
6. Koraszülött babák szoptatása	30
6.1. A „koraszülött tej” és a szoptatást befolyásoló tényezők	30
6.2. A csodás kenguru módszer	33
6.3. A kisúlyú koraszülöttek táplálása	34
7. Szoptatásbarát pótlás	35
8. Ikerbabák szoptatása	48
9. Hazaértetek, mi lesz a szoptatással	41
9.1. Tejbelövellés	41
9.2. Édesanya, édesapa lettél	44
9.3. Babátok megfigyelése	45
9.4. Kisbabátok a legfontosabb!	46

10. Kezdeti szoptatási nehézségek a mamánál	47
10.1. Lapos, befelé fordult mellbimbó	47
10.2. Bimbósérülések	49
10.3. Bimbókréme és kenőcsök	52
10.4. A mellbimbó pihentetése	53
10.5. Szoptatási szünet, lefejt tej szoptatásbarát itatóból	54
11. Módszerek melled melegítésére/hűtésére	55
12. Kezdeti szoptatási nehézségek a babánál	57
12.1. Sárga a babátok és sokat alszik	57
12.2. Aluszékony a kisbabátok	59
12.3. Bukás vagy reflux?	60
12.4. Hasfájós a kisbabátok!	63
12.5. Sokat sír a babátok	65
12.6. Náthás a csecsemőtök	68
13. Az anyatej mennyisége	69
13.1. Elegendő a tejed	69
13.2. Csökken a tejed	70
13.3. Sok a tejed	72
14. Az anyatej fejtése	73
14.1. A kézi fejtés	73
14.2. Fejtés mellszívóval	74
15. Az anyatej szakszerű tárolása és felolvasztása	80
16. A szoptató anyák „réme” a mellgyulladás	82
17. Barátod vagy ellenséged a bimbóvédő?	86
18. Mérjük, vagy ne mérjük?	89
19. Mit és mennyit egyél és igyál?	92
19.1. Fogyasztása kiemelten javasolt	93
19.2. Fogyasztásra mérsékelten javasolt	94
19.3. Fogyasztásra nem javasolt	95
19.4. Fogykúra és a szoptatás	96
20. Fogamzásgátlás a szoptatás alatt	97
21. Gyógyszert szedek, szoptathatok?	99

Köszöntő

A szoptatás időszakát a várandósság meghosszabbításaként is felfoghatod, mert ugyanolyan összehangban élsz tovább kisbabáddal. Amikor a kicsid szopik, az nem csak az éhségét csillapítja, hanem a szeretet és biztonság iránti szükségletét is kielégíti. A szoptatás nem egy életstílus, hanem az egészségmegőrzés fontos eszköze. Az anyatej nem csak a legoptimálisabb táplálék kisbabádnak az összetétele miatt, hanem a táplálás módja is a legkiválóbb! Akkor, ha szoptatod a csecsemődet, azzal életre szóló ajándékot adsz neki, de az egész családnak is! A szoptatás nem csak csecsemőkorban előnyös, hanem hosszú távon is jó hatással van gyermeked és saját egészségedre is, valamint szoros kötődést alakít ki köztetek.

A szoptatásban a természet csodával határos módon egyesítette a semmivel nem összehasonlítható táplálást és a lelki szükségletek kielégítését. Ezt fogalmazta meg Granthy Dick Read a háborítatlan szülés „apostola”, aki az Egyesült Királyságban volt szülész-nőgyógyász szakorvos.



*„Az újszülöttnék igénye van:
az anya karjainak melegére,
emlőjének táplálékára,
biztonságra, amit az édesanya jelenléte nyújt.
A szoptatás mindhármat egyszerre elégíti ki.”*

Köszönet Trokán Annának és párjának Kovács Károlynak, hogy segítségükkel szép képeikkel, hitelesen tudtam szemléltetni a család fontosságát a szoptatás sikerében!

Több évtizedes szülésznői tapasztalatom felhasználásával szeretnék segítséget adni neked, párodnak és kisbabátoknak abban, hogy a szoptatás tartós és örömteli élmény legyen!



Csetneki Julianna
Csetneki Julianna

1.1. Legyél Te is harmonikus mama

Babád egészséges testi-lelki fejlődéséhez még a szoptatásnál is fontosabb, hogy harmonikus, önmagaddal és a világgal összhangban élő édesanya, harmonikus mama legyél.

A Magyar Gyermekorvosok Társasága megkérdezte a 6-12 hónapos csecsemők édesanyját arról, hogy sikeresnek értékeli-e babájuk szoptatását. A már nem szoptató anyák egyharmada büntudatot érzett, mert nem tudott olyan hosszan szoptatni, ameddig szeretett volna. Közülük sokan nyomasztónak érezték környezetükben élők szoptatással kapcsolatos elvárásait.

Szülészneként is arra kérlek, ha bizonytalan vagy, szorongsz, bátran kérd a védőnőt, gyermekorvos, szoptatási tanácsadó, szülész-nő segítségét. Ne hagyj, hogy kisbabád táplálásának kérdései teljesítményszorongást okozzanak neked!

A mai kor édesanyjainak, így neked is, számos elvárásnak kell megfelelni, ezért ne várj el magadtól tökéletességet.

Hazánkban a szakmai ajánlások szerint a csecsemőket fél éves korig kizárólagosan, de azon túl is lehetőleg 1 vagy 2 éves korig, de akár tovább is előnyös szoptatni, természetesen már nem kizárólagosan. Ehhez képest a 6-12 hónapos magyar babák kb. 60%-át már nem szoptatják.

„Az édesanyák jelentős részénél a pszichés nyugalom az alapfeltétele annak, hogy legyen elegendő teje. Az ő esetükben a szoptatás kudarcának leggyakoribb oka a teljesítményszorongás” állítja Dr. Kovács Dóra pszichiáter. A köztudatba beívódott a „szoptatási kudarc” jelenség, miszerint aki nem szoptat, az rossz anya!



Jó, ha tudod! Sokszor okozhat problémát neked, hogy különböző szoptatási tanácsot kaphatsz ugyanarra a kérdésre akár az egészségügyi dolgozóktól is. Hidd el, hogy nem csak az igaz, hogy nincs két egyforma ember, hanem az is, hogy minden baba önálló személyiség, ezért másként szopik. Nincsenek mindenkire egyformán igaz, kőbe vésott szoptatási szabályok!

Megfogadásra ajánlom:

- Soha ne feledd, nem csak a tartós, kizárólagos szoptatásnak van értéke, hanem minden szoptatásnak! Tökéletes anya kizárólag a könyvekben van.
- Ne akarj mindent egyedül megoldani, fogadj el segítséget. Szervezd meg, hogy a szülést követően „csak” kisbabáddal kelljen foglalkoznod.
- Aludj amikor csak tudsz, napközben is akár néhány percet.
- Olyan családtagtól, barátától kérj segítséget, tanácsot, akinek sikeres volt a szoptatása.
- Figyeld meg kisbabádat, mert egy idő után megérted jelzéseit. Tudni fogod, hogy mikor éhes, szomjas, fáj a hasa, tele a pelusa, melege van, vagy egyszerűen csak egy kis kényeztetésre vágyik.
- Ne félj attól, hogy a szoptatás miatt otthonotok rabjává váltok, mert ez ma már nincs így. Büszkén szoptathatod babádat nyilvános helyen is!
- Bízz önmagadban, párodban és családodban!
- Sokkal eredményesebb és nyugodtabb leszel, ha az ismeretszerzés mellett a szoptatás és csecsemőtáplálás gyönyörű és felejthetetlen időszakában is hagyod érvényesülni csodás anyai ösztönödet.

Idézem és figyelmedbe ajánlom Viktor Hugo csodálatos szavait:

*„Az anyákban van valami, ami alatta marad
és ami fölébe is emelkedik a józan észnek.
Az anyának ösztöne van. A teremtés végtelen
és kiszámíthatatlan akarata él benne,
az vezérli tetteit.”*

1.2. Apa szerepe a szoptatás sikerében

Kedves Apuka!

Magadévá kell tenned és fontosnak kell érezned, hogy a babátoknak a világon a legfontosabb, legjobb, semmivel nem helyettesíthető táplálékot, az anyatejet minél hosszabb ideig adja párod. Az is fontos, hogy ez a leghigiénikusabb, legesztétikusabb, de főleg az összetartozás legelső zálogát bizonyító szoptatással történjen.

A várandósság alatt a mami adja az all-inclusive ellátást babátoknak. Amikor megszületik a kicsitek, párodnak szüksége lesz a finom „anyatejserkentő” ételekre, a tiszta lakásra és ruhára, de nem utolsósorban a nyugodt családi környezetre.



A szoptatás alatt is dühörögnek társadban a hormonok, aminek hatására, gyakori hangulatváltozásai nehezíthetik napjaitokat, ezért legyél vele türelmes és megértő.

Gondold át és ha lehet, tedd meg:

- Legyél nyugodt, készséges, megértő és gyengéd, segíts minél többet a pici ellátásában is.
- Sajátíts el a szoptatással kapcsolatos minél több ismeretet, módszert, hogy nyugodtan, higgadtan te is lehess párod „szoptatási tanácsadója”, szívvel-lélekkel.
- Ha lehetőség van rá, kísérd el társadat a szoptatásra felkészítő tanácsadásokra.
- Közvetlen szülés után, ha nincs rá lehetőség, hogy a mamával legyen babátok bőrkontaktusban, akkor kérd, hogy a te mellkasodon tölthesse életének első óráját. Bevett szokás a kórházakban a „szőrkontaktus” biztosítása, akár császármetszés után is. Pici újszülöttek a te mellkasodon is meg fog nyugodni, hiszen a hangodat is ismeri.
- Segédkezz a baba mellre helyezésében, majd büfiztesd, de bátran fürdesd is meg. Cseréld ki a pelusát, sétálj vele és ha sír, te is vegyél részt a vigasztalásában.
- Biztasd párodat, éreztesd feltétlen szeretetedet, bizalmadat felé a baba ellátásával kapcsolatban is!
- Az első otthon töltött napokban lehetőleg ne fogadjatok látogatókat, vagy ha mégis, ne hagyd, hogy sokáig maradjanak és akadályozzák párodat a szoptatásban.
- Ne hallgass azokra, akik szerint a tápszer és a cumisüveges táplálás is ugyanolyan jó, mint a szoptatás!

Érdekeség! - Férfi és női szerepek a családban

Az Árpád-kori magyaroknál a házasság a nőt a család központi alakjává emelte. Az asszonyok feladata volt a gyermek nevelése, de a ruha megvarrása és az étel elkészítése is. A férfi feleségével és gyermekeivel szemben is korlátlan hatalommal rendelkezett.

Szent István alkotott először olyan törvényeket, melyek már védelmet nyújtottak a nőknek. Ilyen volt például, hogy ha a férfi elhagyja feleségét, annak vagyonát a nő kapja meg.

A férfi és női szerepek legszembetűnőbb változását a nő munkavállalásának felgyorsulása jelentette az 1950-es évektől. Ezzel összefüggésben a gyermekszám csökkenése is elkezdődött. Napjainkban a „szülőkorban” lévő nők szinte mindegyike dolgozik, mert általában csak a kétkeresős családmodell biztosítja a biztonságos megélhetést. Lassan a férfi és női szerepek a családban összemosódnak. A gyermek születése után az édesanyára hárul a szoptatás és döntően a baba ellátása is. Ez természetes, de minden kismamának szüksége van ehhez párja és családja segítségére, támogatására!

Jó, ha tudjátok! A gyermek születése a családok életének egyik legfontosabb fordulópontja, így a tiéteknek is! Megváltozik a családtagok egymáshoz való viszonya, a nőknek és a férfiaknak új szerepet kell megtanulniuk. A család szerkezetének változásával, bővülésével kialakul, illetve, ha már van gyermeketek, megváltozik az anyai és az apai szerep. Kérlek, ne kezdjétek el egymást anyucinak, apucinak szólítani, mert



ti attól, hogy kisbabátok született, még egymásnak párja, kedvese, férje vagy felesége maradtok! Minden gyermek születése változtat a családi életcikluson. Nektek is átalakulnak a korábbi szokásaitok, életmódotok, a táplálkozásotok és szórakozási lehetőségeitek. Olykor lemondásokkal is számolnotok kell! Beteg is lehet a baba és emiatt már anyaként és apaként akár szoronghattok is. Abban mindenképpen biztosak lehettek, hogy a szoptatás a legfontosabb kisbabátoknak, ezért tegyetek meg mindent a sikeréért!

Hazaérkeztek a kórházból pár napos „friss” családtagokkal és úgy érzitek, hogy semmit sem tudtok az ellátásával, szoptatásával kapcsolatban. Ne aggódjatok, nem kell speciális diploma a kicsitek ellátásához. Ami szükséges az önbizalom, nyugalom és az édesanya támogatása, hogy ő kizárólag az igény szerinti szoptatással és a babátok megismerésével tudjon foglalkozni.

9.1. Tejbelövellés

Kisbabád megszületése után 36-72 óra múlva tapasztalod, hogy melled nagyon megduzzad és érzékennyé válik. Ez akkor is bekövetkezik, ha picid még egyetlen egyszer sem szopott (lásd 4.2.2 fejezet).

Minél gyakrabban, igény szerint teszed mellre a kicsidet, annál érzékenyebben fog reagálni emlőd a véráramodban keringő, a tejtermelésért felelős hormonra a prolaktinra. Amikor végre pihentél pár órát és arra ébredsz, hogy melled még jobban megduzzadt. Ez a tejbelövellés, amikor azt érzed, hogy emlőd nehezebb, feszesebb és esetleg csepegni kezd a tej.



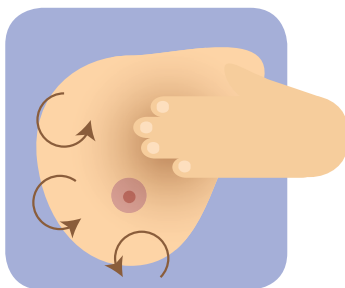
A tejelövellés kicsit eltolódhat első babádnál és akkor is, ha „nehéz” szülésed volt. Hosszan vajúdtál, több vért vesztettél, császármetszéssel szültél vagy egyéb más probléma merült fel. Leggyakrabban az késlelteti és teszi intenzívvé a tejelövellést, ha nem lehetsz együtt kisbabáddal és ezért nem tudod rendszeresen megszoptatni. Az is késlelteti a tejelövellést, ha félsz, aggódsz, fájdalmad van és nagyon elfáradtál.

Jó, ha tudod! Melled jelentős növekedése, feszülése nem azt jelenti, hogy dőlni fog a tej! Ilyenkor a túltelítődést a vér és folyadék többlet okozza, de az anyatej termelődése is megindul!

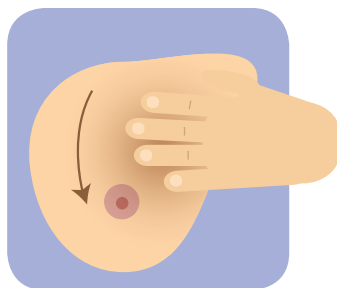
Fontos! Melled ürülését segítheted, ha szoptatás előtt átmelegíted a melled (lásd 11. fejezet) és gondosan, gyengéden, de határozottan átmasszírozod az emlőd teljes felületét.

9.1.1. A masszírozás menete:

- Kezd a melled felső részén úgy, hogy zárt ujjaid begyével gyakorolj nyomást a mellkasod felé.
- Mozdulataid ne simogatóak legyenek, hanem határozottak, de nem durvák! A gyengéd masszírozásba párod is segítségedre tud lenni!
- Körkörösen masszírozó mozdulatokkal mozgasd ujjaidat melled egy-egy pontján.
- Néhány másodperc után helyezd ujjaidat emlőd következő pontjára. Csigavonalban a bimbóudvar felé közelítve haladj!
- Simítsd melled felületét könnyű, laza, de jól érezhető mozdulatokkal fentről a mellkasodtól a bimbóudvar felé. Folytasd a simító mozdulatokat az egész mellel, mert ezek segítik a tejleadó reflexed beindulását.



Masszírozás



Simítás

9.1.2. „Elsősegély” erős tejbelövellés esetén

Jó, ha tudod! A gyakori szoptatás a legjobb orvosság tejbelövellés idején! Annak ellenére, hogy kicsid erőteljes és mindketten ügyesek vagytok, mégis előfordulhat, hogy kellemetlenül feszülőnek érzed a melled, akár még a hónaljad alatti részt is.

Megfogadásra ajánlom:

- Szoptatással, vagy ha az nem elegendő, fejéssel próbáld eltávolítani a tejed. Ebben az esetben a fejés nem fokozza a túltelítődést és nem lesz túl sok tej a következménye. Megnyugodhatsz, ha sikerül puhává tenned a melled. Ez a tejbelövelléssel kialakuló intenzív állapot általában nem tér vissza.
- Akkor, ha olyan feszes a melled, hogy az már nehezíti babád mellre tapadását, a fájdalmas, feszülő érzésedről nem is beszélve, akkor gyengéden fejj kézzel, vagy hatékonyan, kíméletesen ürítő mellszívóval (lásd 14. fejezet). Az erőből szívó, kemény, számodra nem megfelelő méretű szívótölcsérű készülék megduzzasztja a mellbimbód és bimbóudvarod, ezzel még csak fokozva a problémát!
- Pihenj annyit, amennyit csak tudsz. Lehetőleg a hátadon fekj, hogy a gravitáció is segítse a melledben lévő túlzott vizenő ürülését és így nem nyomódik a melled sem. Kérj segítséget a házimunkák elvégzésében is!
- Szoptatás és fejés előtt is melegítsd át a melleidet, mert az „látványosan” beindítja a tejürülést. Ilyen helyzetben igazán hatékony a formatervezett melletterápiás párna használata, ami körbe melegíti az emlőt (lásd 11. fejezet). Fejés közben, huzatába téve patentozd rá a mellszívó tölcseréire, mert így könnyebben ürül a tej.
- A gyakori szoptatás és ha szükséges fejés ellenére, továbbra is duzzadtnak, melegnek érzed a melled, fagyasztva tedd rá a melletterápiás párnát. Természetesen mindig csak huzattal használd és szoptatás vagy fejés után!



Fejeskáposzta levelekkel is beboríthatod a melled, mert az is jó hatású. A káposzta felső leveleit szedd le, nehogy permetezett kerüljön az emlődre. A leveleket óvatosan klopfold meg, hogy felszabadítsd a „gyógyító” folyadékot belőle, majd így helyezd a melledre.

9.2. Édesanya, édesapa lettél

Babanapirend

A nap folyamán az alvások általában nem egyenletesen oszlanak meg a babáknál. A legtöbb pici reggel és a délelőtti órákban többet alszik, nyugodtabb. Délutánra, mire apa is hazaér, de főleg este, nyugós, sírós lehet és folyton szopni akar. Nem okvetlenül hasfájásról van szó, hanem kimerül, tútelítődik. Ezért nem az éhség miatt kéredezkezik mellre, hanem azért, mert csak azon tud megpihenni!

Alvás

Megdöbbenve tapasztalod, hogy régen úgy aludtál, „mint a bunda”, most viszont sokkal éberek vagy és a baba minden neszére felébredsz. Apával már meghoztátok a döntést, hogy veletek egy szobában vagy külön helyezitek el kisbabátokat. Akkor, ha nincs együtt veletek és úgy érzed, hogy ez nyugtalanít, változtassatok döntéseken. Vigyéktek a kiságyát veletek közös szobába, mert valószínűleg így jobban fogtok aludni!

Az anyaság eleinte nagyon nehéz 24 órás szolgálatot jelenthet, ezért fontos, hogy napközben is próbálj aludni, amikor csak tudsz. Mindig készíts vizet az ágyad mellé, hogy ne kelljen azért felkelni, mert megszomjaztál.

Baby Blues a túlérzékeny napok

A szoptatás elején az anyai szervezetben „dübörgő” hormonváltozások és hormoningadozások zajlanak. Az új, még szokatlan és eleinte nagyon fárasztó kisbabás életmódhoz való alkalmazkodás sem egyszerű. A pici jelzései sem mindig egyértelműek, ezért a szülést követő első-második héten nem ritka, hogy együtt sírsz a picivel. Előfordulhat, hogy akár minden indok nélkül azt veszed észre, hogy folyik a könnyed!

Kedves Apuka! Ilyenkor se vedszd el a fejed és őrizd meg a nyugalmadat! Párodnak biztató szavakra, gyengéd ölelésre van szüksége. Legyél türelmes, szeretgesd meg őt és lepd meg valami finom enni- vagy innivalóval.



Korlátozások a látogatókat, fogadjatok el segítséget!

Lehetőleg csak olyan családtag, barát vagy kolléga jöjjön hozzátok az első napokban, hetekben, aki segítségetekre van, megcsinál, elintézt helyettesít dolgokat. Ne fogadjatok olyan vendéget, aki korlátoz téged abban, hogy kisbabátokat igény szerinti szoptasd és esetleges pihenéseketek is megzavarja. A riogató, okoskodó, mindenbe beleszóló „jóakarókat” se fogadjatok! Az igazi családtag, a jó barát megérti, hogy össze kell szoknotok és az első napokban, hetekben a babátok a legfontosabb!



9.3. Babátok megfigyelése

„Kisdolog és nagydolog” a pelenkában

Az első 1-2 napban a nem hatékony szopás, a csak néhány csepp előtej mennyiség az természetes, de ez kielégíti babátok igényeit. Ilyenkor a babátok vizelet és székletürítéseiinek számából, mennyiségéből és színéből is következtethettek arra, hogy megfelelő-e a szopott anyatej mennyisége számára.

NAP	SZOPOTT TEJ	PISI A PELENKÁBAN	KAKI A PELENKÁBAN
Első	1-1 csepp előtej, sűrű, sötétsárga	1 esetleg 2 kis mennyiségű, sötétsárga	1 mekónium, fekete, szurok szerű
Második	több csepp, gyúszúnyi előtej, sűrű, sárga	2 kicsit nagyobb mennyiségű sötétsárga	2 mekónium, zöldes fekete
Harmadik	egyre több előtej vagy átmeneti tej, kevésbé sűrű, világosabb sárga	3-4 nagyobb mennyiségű, szagtalan, világosodó sárga	legalább 3, barnás vagy zöldes sárga
Negyedik	növekvő mennyiségű átmeneti tej, világosabb sárga	4-5 nagyon pisis, szagtalan, halványsárga	4-5 anyatejes, zöldes vagy aransárga
Ötödik	tovább növekvő mennyiségű átmeneti tej, egyre világosabb sárga	5-6 nagyon pisis, viztiszta, halványsárga	4-6 anyatejes, nagyobb mennyiségű, aransárga. Fehér túrószerű darabok lehetnek benne. Kellemes joghurt illatú.

9.4. Kisbabátok a legfontosabb!

Meglátjátok, hogy gyakran csak álprobléma, ami felmerül bennetek az első napokban kicsitekkel kapcsolatban, amikor magatokra maradtok vele.

Rosszul tartom a babánkat?

Gyakran aggódtok e miatt is az édesanya és az édesapa. Higgyétek el nem az a lényeg, hogy szabályosan tartjátok, fogjátok-e meg, hiszen ez nem gyermekápolói vizsga, hanem az élet. Ne aggódjatok, az a fontos, hogy biztonságosan tartsátok és a kis fejét mindig támasszátok meg. Nincs rossz tartás, csak akkor, ha bizonytalan a fogás és kicsúszhat a baba a kezetekből!

Bepólyázzam, vagy sem?

Akkor, ha úgy ítélték meg, hogy jólesik kisbabátoknak, akkor egy kis babatakaróba bugyoláljátok be úgy, hogy csak a feje maradjon ki. A kezénél se legyen túl szoros, de a lábát, mindenképpen szabadon tudja mozgatni. Egyszerű módon pocaklakó pólyába is tehetitek. Természetesen, ha úgy érzitek, hogy biztonságosabb, akkor hagyományos „régii” pólyát is használhattok.



Mi lesz a takarítással és a többi házimunkával?

Az bizony a hiedelem ellenére nem igazán számít, hogy naponta takarítsatok.



Az első hetekben próbáljátok úgy megszervezni a házimunkát, hogy a maminak ne kelljen ezzel foglalkoznia. Számodra a legfontosabb feladat babátok szoptatása legyen.

Kedves Anyuka!

Kérlek, hogy ezekben a napokban saját magadat tekintsd a második legfontosabbnak az új kis „jövevényetek” után. Fontos pihened és megerősödnöd. Igény szerint szoptatnod kell a picit, de közben arról se feledkezz meg, hogy rendszeresen egyél és igyál!

Fontos! Figyelj arra, hogy gyermeked édesapjának lehetőséget adj, a szoptatáson kívül a baba körüli minden teendő elvégzésére! Bizz magadban, semmihez sem hasonlítható anyai ösztönödben, mert az első időszak után a szoptatás könnyűvé, időtakarékosná, fájdalommentessé, boldoggá fog válni!

Ajánlás

Magyarország a WHO felmérése szerint 15-20 évvel ezelőtt vezető helyet foglalt el a szoptatás gyakoriságát és idejét tekintve. Múltán voltunk büszkéek arra, hogy az európai országok között a második legjobb helyet értük el ezen a téren. E jó eredmények háttérében a gyermekgyógyászok és a kiváló védőnői hálózat működése állott. E kedvező tendencia az utóbbi években – az egészségügyi szolgálatok erőfeszítései ellenére – sajnos nem folytatódott, az anyatejes táplálás aránya csökkenő tendenciát mutat.

E csökkenés háttérében számos ok állhat. A jelenkor rohanó élettempója nem minden anya számára teszi lehetővé azt a nyugodt, a külvilág feszültségeit kizáró életvitelt, ami a szoptatáshoz szükséges. Ehhez hozzájárulhat az anyák aggodalma, hogy a szülést követően újszülöttjeik nem kapnak megfelelő mennyiségű folyadékot, és „kiszáradnak”. Tápszerek, esetleg cukros víz adásához folyamodnak, holott néhány nap után a kizárólagos anyatejes táplálás gond nélkül folytatható lenne. Komplikált terhesség és szülés (kora-és ikerszülések, császármetszés stb.) esetén a szoptatás technikai nehézségeket okozhat, amelyet egyes édesanyák inkább tápszerek adásával kívánnak áthidalni.

Az anyatejes táplálás népegészségügyi szempontból alapvető fontosságú. Nem csupán a fertőzések ellen nyújt védelmet, hanem a benne lévő speciális, emberi fejlődést befolyásoló fehérjék, szénhidrátok és zsírok összetétele révén javítja a szellemi képességeket és véd számos, felnőtt korban kialakuló betegség ellen. Csökken például felnőtt korban a cukorbetegségek és szív-érrendszeri károsodások aránya.

Csetneki Julianna könyve az anyatejes táplálás fontosságát ismerteti, és igen jól használható, gyakorlati tanácsokat ad kismamák számára szinte minden élethelyzetben. Javaslom, hogy a várandósok szülés előtt is gyakran forgassák e kézikönyvet. Olvasása és a korszerű ismeretek megszerzése megnyugtatja a kismamákat és ez a nyugalom alapvető fontosságú az eredményes szoptatásban. Ha a szoptatással kapcsolatban bármely kérdésük vagy problémájuk adódna, úgy minden kérdésükre választ találnak.

Reméljük, hogy e kézikönyv segítséget nyújt abban, hogy megint emelkedjen a kizárólag szoptatott és hosszú ideig kizárólagosan szoptatott újszülöttek és csecsemők száma. Ez alapvető fontosságú, mert befolyásolja az édesanyák és újszülöttjeik későbbi egészségét!



Dr. Machay Tamás

egyetemi tanár