

SEGÍTSÉG A SZOPTATÁSHOZ

KEDVES ÉDESANYA!

A szoptatás nemcsak kisbabájának fontos, hanem

Önnek is nagy segítséget jelent.

"A szoptatás olyan közel hozza egymáshoz az anyát és a gyermeket, amennyire csak két ember közel kerülhet egymáshoz."

SZOPTATÁS ELŐNYEI

Az anyatej összetételét tekintve optimális, egyedülállóan alkalmas a csecsemő táplálására, biztosítva annak egészséges növekedését, fejlődését.

Pótolhatatlan immunvédelmet jelent. Az előtejnek különösen nagy jelentősége van. Magas fehérje, zsírban oldódó vitamin és ellenanyag tartalma erősíti a pici immunrendszerét, védve őt a különböző fertőzésekkel szemben.

Csökkenti az elhízás, magas vérnyomás, cukorbetegség, illetve allergiás betegségek előfordulását.

Meghatározó az anya-gyermek közötti harmonikus kapcsolat kialakulásában.

Könnyebben emészthető a baba számára.

Édesanya számára is előnyöket jelent a szoptatás. Elősegíti a méh szülés utáni összehúzódásait, továbbá segít visszanyerni az édesanya eredeti alakját.



A szoptatás sokféle testhelyzetben

történhet. Válassza ki az Ön számára legideálisabbat. Fontos azonban:

- a baba testével szorosan összesimulva történjen
- a baba feje enyhén hátrahajlik, száját nagyra tátja
- mellbimbó a pici szájpadrása felé néz
- a bimbó, a bimbóudvar egy része is kerüljön a szájába! Ha csak a mellbimbót szopja a kicsi, nem jut elég tejhez, illetve ez egyben a bimbó sérüléséhez vezethet!

Készült a Soproni Gyógyközpont Csecsemő, és Gyermekosztály gondozásában

(szerkesztette: dr. Katona Ramóna. Felhasznált forrás: Uzsoki Kórház: Segítség a szoptatáshoz)

HASZNOS INFORMÁCIÓK



- **KORAI KEZDÉS!**

A szülés után minél előbb tegye mellre a kisbabáját! Az előtej az első napokban képződik, és bár kis mennyiségű (néhány teáskanálnyi) igen nagy jelentőséggel bír!

- **TEGYE MINÉL TÖBBSZÖR MELLRE A BABÁJÁT!**

A gyakori szoptatás elősegíti a tejképződést.

- **A BABA IGÉNY SZERINTI SZOPTATÁSA!**

Ne az óra, a baba jelezze mikor jött el a szoptatás ideje! (mocorog, keresgél, forgatja a fejét) 24 óránként akár 8-12 szoptatásra is szüksége lehet a picinek. Soha nem kell aggódni, hogy az anyatej túl erős vagy túl gyenge. Összetétele a szoptatás folyamán változik. Az ún. előlő tej vízesebb, hogy csillapítsa a baba szomjúságát. Az ún. hátsótej krémszerűbb és kalóriadúsabb, feladata, hogy az éhséget csillapítsa.

- **TEJBELOVÉLLÉS**

A legtöbb édesanya melle a szülés utáni 3.-4. napon megduzzad, esetleg fájdalmasan feszül. Ilyenkor indul be az érett tej termelése. Tegye minél többször mellre a babát. Ha ez nem sikerült, egy kis fejés és meleg borogatás segíthet. Az így felpuhult mellből már könnyebben tud szopizni a babája. Normális körülmények között az újszülöttnak nincs szüksége semmilyen más folyadékra vagy táplálékra, amíg az anyatej be nem indul.

- **MIVEL SEGÍTHETEM A TEJTERMELŐDÉST?**

Minél több mellre tétellel. Ha kevés az anyatej mennyisége, leginkább a gyakori mellre tétellel és fejéssel lehet serkenteni a termelődését. Nagyon fontos még a bőséges folyadékfogyasztás. Az egyéb tejserkentők hatása elenyésző.

- **SZOPTASSON ÉJSZAKA IS!**

Az anyatej könnyű emészthetősége miatt a baba hamar éhes lesz, ezért ébrednek fel a bábák éjszaka is.

Sok baba aktívabb éjjel, mint nappal. Ez természetes, ne ijedjen meg tőle.

- **ELÉG TÁPLÁLÉKHOZ JUT A KISBABÁM?**

Az első életnapjain a legtöbb újszülött veszít a súlyából. Kiegészítésre csak akkor van szükség, ha a veszteség eléri a 10 %-ot.

Az első életnapokban az újszülött széklete krémszerű, fekete. Ez az ún. meconium. A 4. életnapra a széklet lazább, sárgásbarna lesz. Ez jelzi, hogy a pici elegendő anyatejhez jutott. Ha az újszülöttnak naponta 3-5-ször van széklete és 6-8-szor pisis a pelenkája, a baba eleget eszik.

- **A FEJÉSRŐL.**

Az első napokban a kézzel történő fejést javasoljuk. Ehhez nyugodtan kérhet segítséget a csecsemős nővérektől. A mechanikus pumpák sokszor kényelmetlenek és hatástalanok. A bőr-bőrrel való érintkezése stimulálóbb. Mindig kéznél van, ingyenes.

- **EMLŐPROBLÉMÁK A SZOPTATÁS IDŐSZAKÁBAN**

Fontos a megelőzés, a helyes mellre helyezéssel. Szoptasson gyakrabban, de rövidebb ideig. A mellről mindig óvatosan vegye le a babáját. Változtassa a szoptatási pozíciókat, hogy ne mindig ugyanott érje a mellbimbót a mechanikus terhelés. Szellőző ruhák hordása ajánlott.

Kisebbedés esetén elősegítheti a gyógyulást hámosító krém alkalmazása. Ha nagyon fájdalmas, jó ha pihen a mell min. 5 órát. Mindezek mellett érdemes szakembernek megmutatni a sebet.

- **NE HASZNÁLJON CUMIT, CUMISÜVEGET!**

A baba cumisüveget kap ^ a tej erőfeszítés nélkül folyik^romlik a baba szopási technikája, a hasa megtelik és nem akar szopni ^ mellen kevesebbet szopik^ kevesebb anyatej képződik.

- **NE DOHÁNYOZZON!**

Óvja meg a dohányfüsttől kisbabáját és saját magát is!