

Tájékoztató gyermekágyas anyák részére

Kedves Édesanya!

Most, hogy kisbabája megszületett szeretnénk az alábbi ismertetővel segíteni Önt a sikeres szoptatás támogatásában. Az igény szerinti szoptatás azt jelenti, hogy az édesanya mindig mellre teszi gyermekét, amikor jelzi, hogy szopni szeretne. A kisbaba már akkor készen áll a szopásra, ha:

- gyors szemmozgások láthatók a szemhéja alatt
- fejét forgatva keresgél
- kezét a szájához viszi
- sóhajtozik, lágy hangokat hallat
- cuppog
- nyugtalanná válik

Kérjük, ne várja meg, amíg a kisbaba sírni kezd, mert a sírás már késői jele az éhségnek.

A szoptatás sikere érdekében az Ön kényelme, nyugalma nagyon fontos. Ezért helyezkedjen el kényelmesen. Ha ülve szoptat, tegye fel a lábát, támassza meg a hátát és a karját párnával. Fájdalmas gátseb,

vagy műtétes szülés után kényelmesebb lehet a fekvő helyzet a szoptatás alatt. A szoptatási helyzetek változtathatók. Ahhoz, hogy sikeresen szoptasson, szükség lehet a zajforrások megszüntetésére, vagy éppen egy halk, megnyugtató zenére. Általában célszerű a mobiltelefon kikapcsolása a szoptatás idejére. A szoptatás folyamán megsomjazhat, elálmosodhat, ezért készíthet a közelbe egy-egy pohár vizet, teát, gyümölcslevet.

Amikor szoptat, figyeljen a következőkre:

- A mellre helyezéskor emelje a babát a mellbimbó magasságába, és támassza alá párnával
- Kisbabája forduljon teljes testével Ön felé, és csípője, válla, feje egy vonalban legyen

A kisbaba az érintés felé fordul, ezért érintse meg az arcát, és a mellbimbót a felsőajkához érintve várja meg, amíg nagyra nyitja a száját, és ekkor húzza a babát a mellére. Ha nem nyitotta elég nagyra a száját, vegye el óvatosan a mellét és ismételje a mozdulatot. Fontos, hogy a baba ne csak a mellbimbót tartsa a szájában, hanem a bimbóudvarból is minél többet.

A kisbaba jól van mellen, ha:

- olyan közel van, hogy a hasuk összeér
- a bimbóudvar egy részét is bekapja, alul

többet, mint felül

- álla a mellhez ér
- ajkai kifelé fordulnak
- az anya mellbimbói nem fájnak a szoptatás alatt. A szoptatás kezdetén sokan éreznek fájdalmat, ami a szoptatás alatt megszűnik

Várja meg, hogy a baba az első mellét teljesen kiürítse, és csak ezután tegye át a másik mellre, ha még a baba igényli. Ha egy szopásnál csak az egyik mellből szoptatott, a következő szopásnál a másik mellből kezdje, a szoptatást .Ha le szeretné venni a babát a mellről, óvatosan csúsztassa kisujját a baba szája sarkába, vagy gyengéden nyomja le az állát, így megszűnik a vákuum, és ki tudja buktatni a mellet a szájából, anélkül, hogy ez fájdalmat okozna.

Ha egy kisbaba nem a megfelelő helyzetben szopik, vagy nem jól veszi a mellet a szájába, az a bimbó kisebbedéséhez vezet, és a fájdalom miatt csökkenhet a tej mennyisége. Fájdalmas, sebes mellbimbó esetén kérjen segítséget! Bár a szopási veleszületett reflexek segítik, a megfelelő technikát az újszülöttnak és az édesanyának is tanulnia kell, ami türelmet, kitartást igényel.

Kérjük, mindig tegye mellre kisbabáját, ha úgy látja, hogy szívesen szopna, és hagyja

a mellen addig, amíg szopni szeretne! A szopás nem csak táplálkozást jelent a kisbabának, hanem biztonságot is nyújt. Ha jól van mellen a baba, a bimbó hosszú szoptatás alatt sem sebesedik ki. A csecsemők kezdetben gyakran szopnak, legalább napi 8 alkalommal, de nem ritka a napi 10-12 alkalom sem. Az éjszakai szoptatás is nagyon fontos, mert éjjel a tejtermelést serkentő hormonból több termelődik, és az éjszakai szoptatás hiányában a mell fájdalmasan túltelődik. A túltelődött mellben csökken a tejelválasztás, és a tejpangás során a mell be is fertőződhet, ami mellgyulladásra vezethet. Amennyiben a kisbaba nem szopik napjában legalább nyolcszor, a szoptatáshoz ébreszteni kell.

A tejtermelést a mell kiürülése serkenti, minél többször ürítjük ki a mellet, annál több tej termelődik.

Kérjük, kerülje a cumisüveg, cumi és bimbóvédő használatát, mert ezek megnehezítik a szoptatást, megzavarhatják a kisbabát, annyira, hogy elutasíthatja a mellet. A megváltozott szopás a bimbó kisebesedéséhez vezethet.

A szoptatás akkor megy jól ha:

- legalább 8x szopik 24 óra alatt,
- éjszaka sem telik el 5 óránál több idő

két szoptatás között

- szopás közben hallhatóan nyel és a szopás végére ellazul
- a harmadik életnaptól legalább három széklete van, amely a negyedik életnaptól aranysárga, anyatejes széklet
- az ötödik életnaptól legalább 5-6 kellően nedves pelenkája van, vizelete víztiszta, vagy halványsárga
- a harmadik életnaptól nem csökken a súlya, és az ötödik életnaptól megindul a súlygyarapodás
- a tizedik életnapra visszanyeri a születési súlyát

Segítséget kell kérnie, ha a következőket tapasztalja:

- gyermeke aluszékony, nehezen táplálható
- kevés a vizelete vagy, vagy vizelete sötét, szúrós szagú
- harmadik nap után is meconiumot ürít (fekete ragacsos széklet)
- súlya a harmadik életnap után is csökken
- tizedik életnap után sem nyerte vissza születési súlyát
- állandóan sír és sehogy sem lehet megvigasztalni

Gyermeke táplálásával kapcsolatos további kérdéseivel forduljon bizalommal védőnőjéhez.

A tájékoztatót készítette:

Dr. Szalayné Halász Orsolya
Megyei vezető védőnő