

# AZ ELSŐ NAPOK AZ ÚJSZÜLÖTTTEL

## HONNAN TUDHATOM, HOGY JÓL MEGY A SZOPTATÁS?

Tájékoztató gyermekágyas anyák részére

AJKAI MAGYAR IMRE KÓRHÁZ



### KEDVES ÉDESANYA!

Szeretettel köszöntjük abból az alkalomból, hogy gyermeke megszületett! Most, hogy karjában tartja kisbabáját, szeretnénk az alábbi rövid ismertetővel segíteni Önt a sikeres szoptatásban.

#### Helyes kéz- mellhigiéne szoptatás előtt:

Ehhez különösebb tisztálkodószere nem lesz szükség, elegendő a napi zuhanyozás tusfürdővel. Zuhanyozás után pedig használjon külön törölközőt a felső és az alsótestre is, hogy az altest baktériumai még véletlenül se kerülhessenek a mellre.

Szoptatás után mindig törölje szárazra a melleit. A szivárgó tej felfogására használjon eldobható melltartóbetétet ez teljesen száraz érzetet kelt. Szoptatós

melltartót, vagy sportmelltartót viseljen, a merevítő melltartók akár mellgyulladásra is előidézhetnek! Emellett fontos, hogy minden szoptatás előtt és után, illetve a baba érintése előtt alaposan mosson kezet. A kórházi napok alatt különösen fontos ügyelni a helyes és gyakori kézmosásra, melyet kézfertőtlenítéssel is egészítsen ki, mely minden szobában megtalálható

#### Helyes szoptatási gyakorlat

A szoptatás megkezdése előtt győződjön meg arról, hogy a legkényelmesebb helyzetben van-e. Székben ülve tegye fel a lábát, a hátát és a karját támassza meg párnával! Császármetszés után jobban esik a fekvés. Mindenkinek egyénileg kell kipróbálnia, hogy számára melyik a legjobb testhelyzet.

Amikor szoptat, figyeljen a következőkre:

- ▲ A mellre helyezéskor emelje gyermekét a mellbimbó magasságába úgy, hogy a kisbaba orra szemben legyen a mellbimbóval. Az első időszakban ehhez szüksége lesz egy párnára. Kisbabája az oldalán feküdjön, feje, válla, csípője egy vonalban legyen, és forduljon teljes testével az Ön teste felé!
- ▲ A mellbimbót a csecsemő felső ajkához érintve várja meg, amíg nagyra nyitja a száját – mintha ásítana – és akkor húzza rá őt a mellére!
- ▲ A kisbaba jól van mellen, ha
  - olyan közel van, hogy a hasuk összeér
  - a bimbóudvar egy részét is bekapja (alul többet, mint felül)
  - áll a mellhez ér
  - ajkai kifelé fordulnak
  - az anya mellbimbói nem fájnak a szoptatás alatt
- ▲ Várja meg, hogy a kisbabája az első mellet alaposan kiürítse, mielőtt áttenné őt a másik mellre! Egyes csecsemőknek elég az egyik mell, míg mások minden szopáskor mindkét mellből szopnak.
- ▲ Ha le szeretné venni a csecsemőt a melléről,

finoman csúsztassa a kisujját a szája sarkába vagy gyengéden nyomja le az állát, hogy megszűnjön a vákuum, és sérülés nélkül ki tudja buktatni a mellbimbót a kisbaba szájából.

Ha a csecsemő nem megfelelő testhelyzetben szopik vagy nem jól veszi a mellet a szájába, a bimbó érzékeny vagy sebessé válhat, ami a fájdalom miatt elégtelen tejtermeléshez vezethet. Ebben az esetben kérjen segítséget!

Bár a szopást veleszületett reflexek segítik, a megfelelő technikát az újszülöttnak és az édesanyának is tanulnia kell. Egy kis türelemmel és kitartással azonban gyorsan mesterévé válnak ennek.

A csecsemő megfelelő tejjelátását a biztosítja, ha igény szerint szoptatják. Ez azt jelenti, hogy az édesanya mindig mellre teszi gyermekét, amikor jelzi, hogy szoptani szeretne. Nem kell megvárni, amíg a csecsemő sírni kezd. A kisbaba már akkor készen áll a szopásra, ha:

- ▲ gyors szemmozgások láthatók a szemhéja alatt
- ▲ lágy gügyögő hangokat hallat vagy sóhajtozik
- ▲ cuppog
- ▲ szopó mozgásokat végez
- ▲ kezét szájához viszi
- ▲ nyugtalanná válik

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

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

tődését.

Azt ajánljuk, hogy kerülje cumisüveg, cumi és bimbóvédő használatát, mert ezek megváltoztatják a szopás módját és nehezítik a szoptatást.

### Jól megy a szoptatás, ha:

A csecsemő

- ▲ legalább nyolcszor szopik 24 óra alatt, sokuk naponta 12-16x is szopik éjszaka sem telhet el 5h-nál hosszabb idő szoptatás nélkül.
- ▲ szopás közben hallhatóan nyel és a szoptatás végére ellazul
- ▲ a harmadik életnaptól naponta legalább három széklete van, amely a negyedik nap után aranysárga, anyatejes széklet
- ▲ az ötödik életnaptól legalább 5-6 kellően nedves pelenkája van, vizelete víztiszta vagy halványsárga
- ▲ a harmadik életnap után nem csökken súlya és az ötödik életnaptól megindul a súlygyarapodás
- ▲ a tizedik életnapra visszanyeri születési súlyát

Az anya

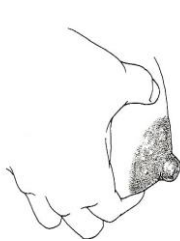
- ▲ melle a szoptatás végére megkönnyebbedik, felpuhul

**Azonnal forduljon orvoshoz, védőnőhöz vagy szoptatási tanácsadóhoz, ha a következőket tapasztalja:**

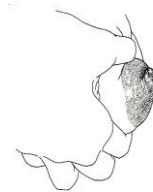
- ▲ gyermeke aluszékony, nehezen táplálható
- ▲ kevés vizelete van vagy vizelete sötét színű, erős szagú
- ▲ a harmadik nap után is mekóniumot (fekete, ragacsos széklet) ürít
- ▲ súlya a harmadik életnap után is csökken
- ▲ a tizedik napra még nem nyerte vissza a születési súlyát
- ▲ állandóan sír és sehogyan sem lehet megvigasztalni

### 1. Ábra: Hogyan tartsa a mellét?

Helyes

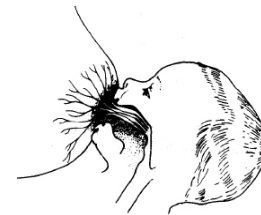


Helytelen

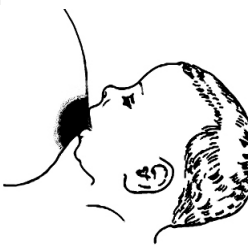


### 2. ábra: A mellre tapadás

Helyes



Helytelen



Helyes

Helytelen

### 3. ábra: Szoptatási pozíciók

