

## *Tartalomjegyzék*

SZOPTASS TE IS!	3
Miért jó szoptatni?	4
A SZOJTATÁST TANULNI KELL?	5
Már a szülőszobában is szoptathatsz!	5
Mi okozhat gondot az első héten?	6
Hogyan szoptass?	7
NEHÉZSÉGEK A SZOJTATÁS ELSŐ IDŐSZAKÁBAN	8
Érzékeny, kisebesedő mellbimbó	8
Mit NE tegyél, ha sebes lett a mellbimbód?	10
Kezdődő mellgyulladás	10
Súlyos mellgyulladás	11
Lapos vagy befelé forduló mellbimbó	12
Bimbóvédő	12
Folyton sír a baba?	13
Többemeres babák	13
Kevés a tej!	14
Náthás csecsemő	15
Sokat bukik	16
Cumisüveg	16
SZABAD-E BETEGEN SZOJTATNI?	17
HOZZÁTÁPLÁLÁS, ELVÁLASZTÓDÁS	18
Hogyan választja el magát a kisgyerek?	18
Elválasztási tápszerek helyett anyatejet!	19
Mit mikor?	20
Szopás közben nem tud harapni	20
Csak hat hónapos kor után!	20
Az önálló evés tudománya	21
SPECIÁLIS PROBLÉMÁK	21
Szoptatás császármetszés után	21
A koraszülött kisbaba szoptatása	22
Ha fejésre van szükség	23
HA MÉGSEM MEGY A SZOJTATÁS	26
Mi az, ami még zavaró lehet?	27
Lehet, hogy Te is tartasz a kötöttségtől	28
A melled szépségét félted?	28
Ha nem sikerült a szoptatás	28
Érdekes és hasznos olvasnivalók a szoptatásról	29
HASZNOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK	30

## SZOPTASS TE IS!

**E**fűzetet 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 fűzetünkben szereplő információk a legújabb tudományos ismereteken, a WHO (az ENSZ Egészségügyi Világszervezete) ajánlásain, rengeteg gyakorlaton, saját tapasztalaton alapulnak. Reméljük, segítségére lesznek abban, hogy a magad és kisbabád számára legelőnyösebb táplálási módban ugyanannyi örömed teljék, mint e sorok íróinak!

A szoptatás az evolúció egyik csúcsteljesítménye: lehetővé teszi, hogy az immunológiai szempontból éretlen utód éppen a számára adott környezet kórokozó ellen a lehető legjobb védelemben részesüljön. A táplálékokhoz 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 kapcsolatot is biztosítja, amely nélkül valamennyi emlőskölyök - az ember gyermeke is - elpusztulna.

A szoptatás a világ legtermészetesebb dolgai közé tartozik. 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 annyi ideig, ameddig ez fontos volna számukra. Az utóbbi években ugyan örvendetesen növekedett Magyarországon a szoptatott csecsemők aránya, ám sajnos még mindig ott tartunk, hogy hat hónapos korában a csecsemők kb. 50 százaléka már nem kap anyatejet. 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 - gyümölcscsel, főzelékkel etették -, ami az anyatej korai elapadásához, s így túlságosan korai elválasztáshoz vezetett. A tápszerek választékának bővülése, s ezeknek a termékeknek a lelkiismeretlen reklámozása szintén nem növelte a szoptatási kedvet. Ha az anya arra panaszkodott, hogy nincs teje, az esetek többségében egyszerűbb volt tápszerrecepttel, mint gyakorlati jó tanácsokkal ellátni.

Készült a Nemzeti Népegészségügyi Program keretében  
Copyright: W. Ungváry Renáta, A Szoptatásért Magyar Egyesület  
Harmadik javított és bővített kiadás, 2004  
Sokszorosításhoz, terjedelmesebb szövegrészek idézéséhez az  
Egyesület engedélye szükséges!  
Szakmai lektorok: dr. Ádám Borbála, dr. Kovács Judit, dr. Sarlai Katalin  
neonatólogus gyermekgyógyászok  
Fotó: Rátkai Éva (Kismama Magazin)

Kiadja az Országos Egészségfejlesztési Intézet  
Felelős kiadó: dr. Misz Irén Írisz  
ISBN 963 216 466 0

Az 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 két éves koráig folytassák a szoptatást.

A rideg 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 tápszeres dobozon vagy tápszert népszerűsítő kiadványon sem olvashatsz az itt következőkről.

### ***Miért jó szoptatni?***

A teljesség igénye nélkül felsoroljuk azokat az anyatej-tulajdonságokat, amelyekkel egyetlen ma kapható tápszer sem rendelkezik (s nem is fog rendelkezni belátható időn belül):

- Az anyatej élő immunanyagokat tartalmaz, amelyek segítik a csecsemő fejletlen védekező rendszerét. 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 megköti a vasat, így a szaporodásukhoz vasat igénylő kórokozók (pl. coli, staphylococcus, streptococcus) nem tudnak elszaporodni. A laktoferrin ezen túlmenően ún. 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. Mégis sokan gondolják azt, hogy az anyatej nem tartalmaz elegendő vasat, ezért előbb-utóbb vérszegény lesz a csecsemő. A korai hozzátáplálást javasoló orvosok ezért ajánlották régebben a gyümölcsök és a zöldsé-

gek bevezetését már néhány hetes kortól kezdve. Hat hónapos korig azonban a csak anyatejjel táplált csecsemőkben nem igazolható a vashiányos vérszegénység vagy a vasraktárak csökkenésének kockázata. Az anyatej vastartalmának biológiai hozzáférhetősége például 50 százalékos, ami 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.)

- Az anyatejes táplálás teljesen ingyenes.

## **A SZOPTATÁST TANULNI KELL?**

A szopóreflex már a magzati fejlődés 28. hetében kialakul. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a kisbaba 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. Kizárólag kissúlyú koraszülött vagy beteg kisbabáknál fordul elő, hogy a reflex valamilyen oknál fogva gyengébb. A szülés vagy császármetszés alatt adott kábító hatású fájdalomcsillapítók a magzatba is átmennek, s az újszülött szervezetében csak lassacskán bomlanak le. Az első egy-két hét aluszékonyságának, szopási nehézségeinek ez is lehet a magyarázata.

### ***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 fázni, a Te tested fogja melegíteni gyermekeidet, 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, döntő fontosságú, 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 tejelövellésig!**

Már a tényleges tejelövellés előtt is érdemes szoptatni, hiszen az ekkor termelődj 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.

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 zsidbadás nélkül eltölthess abban a testhelyzetben, amit választottál. Ha tökéletesen el tudsz lazulni, jöhet a baba!

*Így helyezd mellre:*

- Érintsd meg finoman a melled felé eső arcrészét, majd a tátogó, arrafelé forduló szájba máris beleteheted a mellbimbódat, úgy, hogy az udvar vagy legalábbis annak nagy része is a szájába kerüljön.

- Ügyelj rá, 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!

### ***Mi okozhat gondot az első héten?***

- Amikor nem éhes a baba, valószínűleg hiába próbálsz szoptatni. Ha például lefejt tejet vagy tápszert kapott előzőleg, számíthatsz rá, 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.

- 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 fejcsékjét és a szájával kereső mozgást végez, máris mellre teheted! Aki már az első naptól kezdve a kisbabája mellett van, annak nem lesz nehéz rájönnie, mikor érkezik el a szoptatás ideje. Az újszülött osztályon 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 álomszűköt felélénkíti. Ha az öledbe veszed a babát, próbálj szemkapcsolatba ke-

rülni vele és szólítgasd a nevében. Kérd a gyermekorvos és a csecsemős nővérek segítségét, ha nem tudsz a túlzott aluszékonyagra magyarázatot találni.

Ha szülés alatt kábító hatású fájdalomcsillapítót kaptál, a hatóanyagok természetesen a magzatba is átmentek, s mivel az ő szervezetéből nehezebben ürül ki a szer, akár két hétig is eltarthat az aluszékonyág. 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.

- Az első hónapokban az éjszakai szoptatás is hozzátartozik a csecsemő természetes gondozásához, táplálásához. Ez biztosítja a tejtermelés kellő fokozódását, a hormonális egyensúlyt, a csecsemő megfelelő gyarapodását. 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. paragrafus, 4. cikkelye szerint jogod van hozzá, hogy éjjel-nappal együtt légy az újszülötteddel. Ha abban a kórházban, ahol szültél, ez nem szokás, akkor is kérheted, mert ez mindkettőtök érdeke!

### ***Hogyan szoptass?***

- Mindannyiszor szoptasd meg a csecsemődet, ha igényli, éjszaka is. 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.

- Hagyd szopni a csecsemődet mindaddig, amíg magától elengedi a mellbimbót. **A szopás ugyanis nem csak étkezés számára, hanem megnyugtató, elandalító, vigasztaló cumizás is.** Ne ijesszen meg, hogy eleinte akár másfél órát is igénybe vehet egy-egy szoptatás, ez az időtartam a későbbiekben csökkenni fog. Ha ezt a bizonyos, jobb híján komfortszopásnak nevezett szopási szakaszt is lehetővé teszed gyermekednek, cumira sem lesz szüksége. A cumi használata nem csak felesleges, hanem ronthatja a kisbabád szopási készségét is, mivel túlságosan lerövidítheti a mellen töltött időt.

- Ne kínáld a csecsemődet semmi mással, csak anyatejjel és lehetőleg csak anyamellből. A cumisüvegből történő etetés megzavarhat egyes csecsemőket, mivel a gumi cumi szopása másfajta technikát igényel. A már kialakult cumizavar az anyatej mennyiségének csökkenéséhez, a mellbimbó rossz szopástechnika miatti kisebesedéséhez és emiatt túlságosan korai elválasztáshoz vezet. A víz és a tea kispohárból itatva is, nagy melegben is felesleges, mert a csecsemő kicsi gyomrát megtölti, s elveszi a helyet az értékebb anyatejtől. Az

anyatej szomjoltásra is kiválóan alkalmas, mert a szoptatás elején hígabb tej ürül. Ha a baba csak szomjas, nem szopik hosszasan.

- A testi-lelki feszültség, az aggályoskodás kedvezőtlenül hat a tejleadó reflex működésére. Ezt a fontos reflexet elég különbözőképpen élük 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 a tej több csatornából is folyni, spriccelni kezd, abból a mellből is, amelyikből éppen nem szopik a baba. (Készíts oda egy tiszta textiltelencát!) Ekkor kezd el ütemesen szívni, nyelni. Van, aki csak ebből érzékeli, hogy a reflex kiváltódott, s a bizsergető, eleinte sokaknál kissé fájdalmas érzet elmarad. 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. Mechanikus inger váltja ki, de ez önmagában nem elegendő, a lelki ráhangoltság, a lazítás is kulcsfontosságú.

- A szoptatás során nemigen lehet jóvátehetetlen hibákat elkövetni. Minden bajra van orvosság is, legalábbis, ha időben érkezik.

## NEHÉZSÉGEK A SZOPTATÁS ELSŐ IDŐSZAKÁBAN

**N**oha ebben az írásban főként a nehézségeket, problémákat, 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.

### *Érzékeny, kisebesedő mellbimbó*

Az első gyereknél 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 az esélye annak, hogy sérülést okozzon. Szopás után hagyd csupaszon a melled, a baba nyálát és az anyatejet ne töröld le róla, hanem hagyd rászáradni, mert mindkettő tartalmaz sebgyógyító összetevőket. Az egész nap melltartóba és szoptatósbetétekbe 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 kicsi 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 a bimbó bármihez is hozzáérjen. Csak akkor viseld átmenetileg, ha muszáj felöltözned. A sebgyógyulást akkor segíted, ha a melleidet fedetlenül hagyod, és anyatejjel kened be a bimbót.

A felsebesedett 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-mirigyének 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, sőt, a későbbiekben a rendes napi tisztálkodás bőven elegendő.

Ha a babának szájpenész fertőzése van, a mellbimbót is kezelni kell, mert felsebesedett állapotban könnyen behatolhatnak a kórokozók, és csúnya mellgyulladás vagy elhúzódó sebgyulladás, gombás fertőzést okoznak. Ebben az esetben indokolt lehet a szappanos mosás.

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

**Ha az első hét elteltével sem javul vagy éppen rosszabbodik a sebese-dés,** vagy rögtön az első napokban súlyos sérülés alakul ki, feltétlenül kérj segítséget tapasztalt szoptatási tanácsadótól. A fájdalom nem tartós velejárója a szoptatásnak! 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 szájpadráshoz szorítja, ettől lesz sebes.

- Ha a baba cumizavaros, ugyanúgy akar mellből szopni, mint a cumisüvegből: nem kapja be eléggé, ínyével rászorít, nyelvecskéjével kifelé löki a bimbót. Kerüld a cumihasználatot!

- Próbáld javítani a szoptatási testhelyezeten, a szopástechnikán. Fekve nem lehet minden mellformával 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!

### ***Mit NE tegyél, ha sebes lett a mellbimbód?***

- 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 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.

### ***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 szerezésére nem egyik pillanatról a másikra jelentkezik. Ha idejében észreveszed, hogy baj van, jó eséllyel elkerülheted.

- A tejbelövellés 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 az újszülött igény szerinti, vagyis gyakori szoptatása úgy, hogy a baba ne csak a mellbimbót, hanem az udvarát is bekapja. Így ugyanis kisebb a sérülések keletkezésének valószínűsége. Ezekben a napokban nem célszerű melltartót hordani, mert megnyomhatják a melleket, s így elzáródhatnak a tejszatórnák. 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 testhelyzeten, például úgy tedd mellre a babát, hogy a hónod alá veszed vagy a hasadra fekteted. Engedd szabadjára 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 egy kis tejet lefejteni, mert a feszülés hatására csökkenhet a termelődés és tejpangás, majd gyulladás alakulhat ki.

### ***Súlyos mellgyulladás***

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. (Pl. 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 a beteg mellben sokkal több tej termelődik, mivel mindig ebből kezdted a szoptatást.

A magas láz többnyire fertőzés jele, de vannak nők, akik az erős túltelítődésre is közel 40 fokos lázzal reagálnak. Az orvos antibiotikum szedését javasolhatja, 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 fejest javasolnak. Ez a probléma súlyosbodásához vezethet. A gyógyszereszedés ideje alatt a szoptatást nem kell abbahagyni, sőt, még fontosabb, hogy a beteg mellből ürüljön a tej. Igen ritkán, de előfordul, hogy a csecsemő visszautasítja a beteg mellet. Ilyenkor a gyógyulásig szükséges lehet a kíméletes fejtés. 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!

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

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

## *Lapos vagy befelé forduló mellbimbó*

Önmagában egyik sem akadály a szoptatásnak, bár elképzelhető, hogy kezdetben több nehézséggel kerülsz szembe. A legfontosabb, hogy szülés után rögtön próbáld megszoptatni a babát és gyakran tedd mellre még a tejbelövelés előtt. A túltelítődött mellből már nehezebben tudja megtanulni gyermeked a szopást. Kérd szoptatási tanácsadó segítségét!

Semmiképp se használj kezdettől fogva bimbóvédőt! Ez csak a legutolsó lehetőség legyen, amihez akkor nyúlsz, amikor már másképp nem boldogultok. Kerüld a cumi, a cumisüveg használatát, hiszen a gumi szopóka 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 mutatoujjaddal a bekapás pillanatában.

Lapos vagy befelé forduló mellbimbónál gyakoribb a sebesedés. A behúzó-dást 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 tejmennyiséget. Ha szükséged van erre a segédeszközre, olyat válassz, amely pillangó alakú, hogy a baba orra a melleddel érhesse és érezhesse az illatát. Különböző méretekben létezik, legjobb, ha a mellbimbód mérete 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 szophatott.

- Ha a baba ismételt, gyakori kísérletek után sem tudja rendesen bekapni a 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. Háttha menni fog!

## *Folyton sír a baba?*

Nem az a cél, hogy a csecsemőt minél hosszabb időre elhallgattassuk és átaludja az éjszakát, hanem az, hogy egészségesen fejlődjön. Ha sír, vigasztaljuk 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, teljesítsük a kívánságát, nem kell aggódni, hogy örökké ezt akarja majd. Ahogy fejlődik, más vigasztalási módokra is fogékony lesz!

A sírós babák különösen gyakran kapnak indokolatlanul pótlást. Ha a gyarapodás jó, a sírásnak biztosan nem az éhség az oka. Az anyatejet hamarabb meg tudja 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 4,5 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 felbőfizése, 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. **Kezdetben, sőt egyes babáknál az egész szoptatási időszak során, szükséges lehet a napi 8-15 szoptatás.**

Az esetek nagy részében egy-két hét elteltével a szülők megtanulják, mi a sírás oka: éhes, fáradt, fáj a hasa, testközelségre vágyik. E sírástípusok a későbbiekben általában jól elkülöníthetők.

## *Többemeres babák*

A csecsemők egy része valamilyen oknál fogva nehezebben alkalmazkodik a méhen kívüli élet körülményeihez, s ezt úgy juttatják kifejezésre, hogy rengeteget bömbölnek. Mit tehetünk a baba megnyugtatóására azok után, hogy meggyőződünk róla, sem nem beteg, sem nem lázas?

• Ha az előző szoptatás óta eltelt már egy-másfél óra, kínáld meg újból. Előfordulhat, hogy kevés volt neki a tej, mert éppen intenzív növekedési szakaszban van, amikor ugrásszerűen nő az anyatejigénye. Ezen csak átmenetileg gyakoribb mellretétellel segíthetsz, így növelhető a tejmennyiség. Felesleges méricskélni, hogy mennyit szopott, mert a számok nem sokat mondanak, sőt kifejezetten félrevezetőek lehetnek. A csecsemő viselkedése és jelzései (pl. sírása vagy éppen elégedettsége), a heti súlygyarapodás (az első négy hónapban legalább heti 12 deka) a mérvadóak.

• Pólyázd be vagy tekerd nagy, kötött kendőbe. A jóleső meleg és bebugyoláltság az első két hónapban megnyugtathatja a csecsemőt.

• Fektesd csupasz mellkasodra és simogasd gyengéden, esetleg dúdolg neki egy dalocskát. A szoros testkontaktus egyébként a nap bármely szakában megnyugtató a babát, éjszaka is!

• Ha a szoptató anya tehenetejt fogyaszt, az különösen az első időkben rendkívüli módon megviseli némelyik kisbabát. Próbáld ki, javul-e a helyzet, ha egy hétre elhagyod a tejjavást!

### ***Kevés 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, biztosan elég neki a tej. A szopott mennyiséget nem érdemes mérni, mert ennek alapján nem ítéltető 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 12 dekagramm 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 megkértszerzte születési súlyát, a korábbi gyarapodási üteme csökken.** Ez nem a tej elégtelenségére utal. A fejlődés megítélése sosem csak a súly, hanem 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.

- Túl hamar áteszed egyik melleddről a másikra, így nem jut elegendő zsírdús hátsó tejhez.

- A dohányzás, egyes gyógyszerek, például az ergotamin származékok, a fogamzásgátlók szedése csökkentheti a tej mennyiségét.

- A korábbi mellműtétek (különösen a mellkisebbítő) is kedvezőtlenül befolyásolhatják a mennyiséget.

- 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 fejésre 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 orrnyalkahártya duzzanata és a folyamatosan termelődő váladék. A betegség első napjaiban az éjszakák is súlyos megpróbáltatással járnak, mert a kicsinek még újdonságszámba megy, hogy az orrán át nem kap levegőt, a szája kiszárad, gyakran megsomjazik, ezért sír fel szinte óránként. Ilyenkor nyugodtan kínáld meg gyakrabban anyatejjel. A szopás megnyugtatója, segít neki visszaaludni 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. Két-három ilyen végigszoptatott éjszaka miatt sem az elkényeztetéstől, sem a tületetéstől 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.

Amikor a betegség elmúlt vagy a gyerek jobban van, nem kell már minden alkalommal megkínálni, ha sírva felébred. Talán elég neki az is, ha kiságyában fekvő megsimogatjuk vagy magunk mellé vesszük és megnyugtatóan duruzsolunk neki egy picit. A vizes, átlátszó váladékkal járó nátha többnyire nem akadályozza komolyan a szopást, a kezdeti hangos szörccsögés és bugyborékolás után a váladék a garaton át lefolyik a gyomorba. Ilyenkor a kisbaba széklete is nyálkás lehet. Az orrnyalkahártya duzzanata azonban mégis akadályozhatja az orron át való lélegzést. Ha ezt tapasztalod, orrcseppel vagy pár csepp anyatejjel segíthetsz a dolgon. Ha a váladék besűrűsödik, sárgás, zöldes színű lesz, feltétlenül mutasd meg orvosnak a csecsemőt. Ha reggelre a váladék beleragad 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 nehezére a nyelvés.



### ***Sokat bukik***

Az első hónapokban meglehetősen gyakori jelenség, hogy a kisbaba szopások után némi tejet bukik, néha ijesztőnek látszó mennyiségeket. Nem csoda, hiszen 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 előidézhetheti, hogy kihányja annak egy részét, amit szopott. Megelőzőképpen 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. Fektesd a picit az oldalára, így ki tud folyni a szájából a hányadék.

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, nyüglődnek. 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 ml-nél. 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 reflux betegségekre is csak akkor érdemes gyanakodni, ha a gyarapodás nem jó, és a baba sokszor szopás közben is sír, sokat bukik. Bízunk gasztroenterológus szakorvosra ennek a betegségnek a kivizsgálását. Ha mindössze annyi a panasz, hogy a baba sokat bukik, nincs szükség antireflux tápszerre.

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, nyüggösködő 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,

dédélgetéssel 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. Tápszerrel etetett kisbabáknál elkerülhetetlen a cumisüveg használata, hiszen életkori sajátosság, hogy szopva vegye magához a táplálékát. 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.

## **SZABAD-E BETEGEN SZOPTATNI?**

**H**a megbetegszel, belázasodsz a szoptatás időszaka alatt, ez önmagában nem ok arra, hogy a szoptatást abbahagyd vagy szüneteltess. 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. A tapasztalatok azt igazolják, hogy ilyen megbetegedések esetén a szoptatott csecsemők nagyobb arányban kerülnek el a betegséget, mint azok, akiket mesterségesen táplálnak. Egy kanadai felmérés eredményei is azt igazolták, hogy azok a csecsemők, akiket életük első hónapjaiban szoptattak, ritkábban szenvednek gyomor-bélrendszeri betegségekben, felső légúti megbetegedésekben, középfülgyulladásban, mint a mesterségesen táplált csecsemők, holott az anyák körülbelül ugyanolyan arányban estek át ezeken a fertőzéseken mindkét csoportban.

Az előtejben különösen magas az ellenanyagok és az enzimek koncentrációja, ezért a betegségek elleni védekezés szempontjából döntő fontosságú, hogy az újszülött még a tényleges tejbőlövellés előtt rendszeresen szopjon. Az előtej éppen azért olyan sűrű, mert a pár órás, pár napos újszülött még igen keveset szopik, de az a kevés éppen a számára fontos anyagokat tartalmazza. Az Immunglobulin A elnevezésű fehérje például bevonja a kicsi egész emésztőrendszerének nyálkahártyáit, így a kórokozók nem fenyegetik az újszülöttet. Az IgA a kisbaba fehérvérsejtjeit is aktiválja, így lassanként kialakul saját védekezőrendszere is.

Előfordulhat, hogy betegség miatt gyógyszert kell szedned. A gyógyszerek döntő többsége mellett folytatni lehet a szoptatást, annak ellenére, hogy a szer tájékoztatójában ennek ellenkezőjét állítják. Ha gyógyszereszedésre kény-

szerülsz, feltétlenül kérj tanácsot a füzetünk végén felsorolt szoptatási ambulanciák szakembereitől, mert számos gyógyszernek létezik olyan alternatívája is, amely a szoptatást nem befolyásolja.

## HOZZÁTÁPLÁLÁS, ELVÁLASZTÓDÁS

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

### *Hogyan választja el magát a kisgyerek?*

Ezt a bizonyos menetrendet ideális esetben – ha az édesanyja akarja és szereti is szoptatni – a gyermek határozza 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, fejlődésére - ezek a legfontosabb támpontok -, látni fogod, mikor, mire van szüksége.

Mivel nincsenek pontosan követhető szabályok, ezért egy konkrét példán mutatjuk be, hogyan is választja el magát egy kisgyermek.

1. Hat hónapos kora körül a mamája néha megkínálja **szopás után**, a déli órákban néhány kanál főzelékkel. Ha nem kéri a pici, nem erőlteti, esetleg kihagy egy-két hetet. A szopás kialakult rendje változatlan marad.

2. Hét-nyolc hónapos kora körül a kisbaba egyre szívesebben fogadja azt a pár kanál főzeléket, amit a **déli szopás** után kap. Lassan eljut oda, hogy megesszik belőle egy teáscsészényit. A délutáni, ébredés utáni szopásnál már nem olyan éhes, rövidebben szopik, inkább a szomját csillapítja. A többi szopás változatlanul megmarad. (Pl.: hajnali 5-6 között, majd visszaalszik; reggel, illetve délelőtt; délben és este; ha kéri még, este 11 körül.)

3. A 11 hónapos baba egyszer csak falni kezdi a főzeléket a délelőtti szopás után. Már csak egyszer alszik nappal, alvás előtt még szopik egy kicsit, de al-

vás után már nem igényli. Legközelebb késő délután kér szopni, s amikor a család leül vacsorázni, mutogatni kezd az ételekre, sőt hangosan követel egy-egy falatot. Attól kezdve ő is kap vacsorát a többiekkel, eleinte ugyanazt a főzeléket, amit délben. Lefekvés előtt továbbra is szopik, bár érezhetően kevesebbet, mert nem olyan éhes. Ha nagyon megszomjazik a vacsorától, éjszaka felébred és szopni kér.

4. Még alig múlik egy éves, amikor minden családi étkezésen részt vesz és mindent szeretne megkóstolni, amit a nagyok esznek. Hatalmas étvágya van, de a szopásról még nem akar lemondani. Reggel, ebéd előtt, alvás után, vacsora előtt és lefekvéskor még kéri a szopást, más innivalót nem fogad el szívesen, csak pár korty vizet iszik, ha nagyon meleg van. Amikor először lázas beteg lesz és bágyadtan ücsörög vagy fekszik egész nap, nem fogad el semmilyen innivalót. Egész nap csak szopik, 6-7 alkalommal, még éjszaka is megkívánja. Mikor meggyógyul, megint a régi az étvágya. A szopásnak köszönhetően nem veszít a súlyából a betegsége alatt.

5. Tizennégy és fél hónaposan kezd el járni, kibújt már három örlőfoga is. Imád enni és szaladgálni. Csak reggel, a délutáni alvás előtt és este, lefekvéskor szopik, mert egyébként már nincs türelme kivárni, amíg a tej folyini kezd a szájába. Kapkodja a fejét jobbra-balra, figyel, mi történik körülötte. Már csak csendes szobában, egyedül lehet szoptatni, ezért is csökkent háromra a szopásainak száma.

Az esti szopás után kb. 19 hónapos korától kezdve már nem alszik el, s szívesen veszi, ha lefekvés előtt nézegetik vele a macis mesekönyvet, amelyben aludni tér a mackó. Már nem mindig kér szopni reggel, van úgy, hogy az esti szopi marad el, van úgy, hogy a déli.

Huszonkét hónapos, amikor szinte észrevétlenül elmaradozik a szopás. Legtovább a reggeli összebújáshoz kapcsolódó békés cumizgatás marad. Amikor a mama elutazik két napra, és csak a papa mellett ébred, nem is hiányolja az anyamellet. Szopás helyett hancúroznak egyet.

### *Elválasztási tápszerek helyett anyatejet!*

Azokat a tápszereket nevezik így, amelyek összetétele a nagyobbacska csecsemő igényeihez igazodik. A speciális gyógytápszerek kivételével valamilyen tehéntejből készül, ám az összetevők arányát némiképpen az embergyerek igényeihez közelítik, sok esetben vitaminokkal, fontos ásványi anyagokkal, vassal dúsítják. Ha megfelelő ideig, tehát körülbelül hat hónapos koráig kizárólag anyatejjel tápláltad csecsemődöt és okvetlenül el akarod választani, fokozatosan áttérhetsz valamelyik készítményre, amely valószínűleg ideálisabb táplálékforrás, mint a tiszta tehéntej. Allergiát azonban éppen úgy kiválthat, ha a baba hajlamos rá vagy életének első heteiben már kapott – akár egyetlen alkalommal is – tehéntejfehérje alapú adaptált tápszert. Ráadásul tetemes

többletköltséget is jelent, ezért idejében gondold végig, miért is akarsz valójában tápszerre áttérni, ha eddig jól „működött” a szoptatás. Sokan azt hiszik, hogy fél éves kor után már nem elég az anyatej a csecsemőnek. Ez részben így van, hiszen ettől kezdve már kiegészítő táplálékot is adhatunk a szoptatások után. Magával az anyatejjel azonban továbbra sincs probléma, változatlanul a legideálisabb – bármelyik elválasztási tápszernél vagy tejféleségnél jobb – „ál-lati” fehérjeforrás és ital a kisbaba számára, amelyből továbbra is elegendő termelődik, ha a kiegészítő táplálékokkal szopás után kínáljuk a csecsemőt. Az anyatej változó összetétele fél éves kor után is, sőt, még a második életévben is igazodik a gyermek igényeihez, tökéletesen steril és friss, meleg, továbbra is tartalmaz élő immunanyagokat, amelyek segítenek a betegségek elleni védekezésben. Ezt egyetlen elválasztási tápszerről sem mondhatjuk el.

### ***Mit mikor?***

Egyszerre csak egy új ételféleséget vezess be, és az újabb alapanyaggal várj négy-öt napot. Ha van a családban allergiás beteg, feltétlenül ügyelj a fokozatosságra, és a leggyakoribb allergéneket (tehéntej, tojás, apró magvas gyümölcsök) csak egy éves kor után vezesd be a kicsi étrendjébe. A hozzátáplálást zöldséggel, gyümölccsel vagy gabonával (nem tejpéppel, hiszen az tartalmaz tehéntejet!) is kezdheted. Nyersanyagkimélő eljárásokkal főzz, például jó megoldás, ha héjában, sütőben sütöd vagy gőzben párolod a zöldséget, majd egy kevés lefejt tejjel összekeverve kínárod a babának. Semmilyen étel elfogyasztását sem szabad erőltetni, mert így „születnek” a rossz evők!

### ***Szopás közben nem tud harapni***

A lassanként kibújó fogak szintén nem akadályai a szoptatásnak. Szopás közben nem tud harapni a gyerek, csak amikor megkezdődik, illetve akkor, ha a szopás vége felé már csak játszik a mellbimbóval. Néhány határozott nimmal erről is leszoktathatod. 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.

### ***Csak hat hónapos kor után!***

A tejpépes dobozok (és bébiételek, -italok, -tápszerek) felirata sajnos megtévesztő. Sokat már kettő, 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 vezeted be étrendjébe a másfajta ételeket, italokat, akkor csökkenni

fog a tejtermelés. Szoptatott gyerekek számára a papíporok közül a tejmentes gabonapépek a legjobbak, ezeket lefejt anyatejjel vagy friss gyümölccsel 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 kenyérhéjakkal, 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, mintha külön, ölbe ültetve etetnéd. Ha a szoptatás fél éves kor után is meghatározó marad, tehát, ha a kiegészítő ételeket szopás után kapja a csecsemő, akkor nem fog hiányozni neki a testközelség, érdeklődéssel és lelkesedéssel fogadja majd az új evési módszert. 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.

## **SPECIÁLIS PROBLÉMÁK**

### ***Szoptatás császármetszés után***

A műtét után kissé elodázódhat az ismerkedés. A császárral született babákat egy időre inkubátorba teszik néhány kórházban. Előfordulhat, hogy a tejed nem a második-harmadik, hanem a negyedik-ötödik napon lövell csak be. Emiatt ne csüggedj, nem szükséges kiegészítést adni a kisbabádnak. Amint mozdulni tudsz, szoptasd meg, amilyen gyakran csak tudod. Császár után is legyél egy szobában csecsemőddel. A nővérek általában segítenek minden-

ben, ha nem tennék, akkor kérd! Lehet, hogy az első néhány mellre helyezéshez segítségre lesz szükséged. Kísérletezd ki, hogy neked hogyan a legkényelmesebb. Akár epidurális, akár spinális érzéstelenítésben szültél, akár altattak, egyik sem akadály a szoptatásnak.

### ***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 kábelekkal 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 szopó reflex 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, ellazultan simul oda a tejjel teli mellekhez, és talán még arra is képes, hogy egykét cseppet lenyalogasson róla. A koraszülött osztályokon kiirthatatlanul jelen levő kórokozók jóval reálisabb 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 (kenguru módszer), 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 ellenre azt igazolták, hogy a szoptatott koraszülött gyarapodása gyorsabb volt, mint azoké a babáké, akik szondán keresztül kapták az anyatejet. A tejleadó reflex kiváltódása után az anyatej már folyamatosan, szinte szívás nélkül is folyik a mellből, ezért ez a táplálási forma semmiel 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 lefejsz szoptatás előtt egy kevés tejet, azután mutató és hüvelykujjad közé fogva a bimbóudvart, ügyesen minél

mélyebbre tolod a pici szájában. Más okból is célszerű szoptatás előtt egy picit fejni: így a hígabb, vizesebb – hatását tekintve inkább szomjoltó – tejet ki-fejed, 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 világrahozó anya teje nem ugyanolyan összetételű, mintha 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 fejéstről szóló részeket! Jó megoldás, ha már a szülés napján lefejed a kolosztrumot, és a kicsi adagokat steril fecskendőben lefagyasztod. Ha -18 fokon tárolod saját streil csomagolásában, és elkülönítve minden más étel-miszertől, 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 váránk, 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 gumi cumival 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, töméredek idő és önbizalom szükséges. Hinned kell benne, hogy képes leszel a legjobb minőségű táplálékot és egyben gyógyszert a szoptatáson keresztül biztosítani, bízz benne, hogy gyermeked nem fog tápszerezésre szorulni.

### ***Ha fejésre van szükség***

Rendszeres fejésre egészséges, éjjel is, nappal is igény szerint, kizárólag szoptatott csecsemő esetében nincs szükség. Ilyenkor ugyanis a tejtermelés önszabályozó 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 old-

ható meg, az anyatej azonban nagyon fontos számára. Fejésre kényszerülhetsz akkor is, ha már néhány hónapos bébiszünet után vissza kell menned dolgozni vagy, ha valamilyen okból átmenetileg nem szopik a baba. Mindez azonban egyáltalán nem akadály a anyatejes táplálásnak. Fejéssel hosszú hónapokig is fenntartható, sőt, fokozható a tejtermelés, 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 a megfelelő módszert megtalálsz, és eleinte biztosan csak viszonylag kis mennyiségű tejet lehet lefejteni.

A következőkre ügyelj feltétlenül:

- Naponta körülbelül hatszor, 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. Pl. 1. nap reggel 6 órakor 20 gramm, estefelé 18 órakor 10 gramm. 2. 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, kétszívófejes mellszívót kölcsönözni, amelyet a kézi fejtőgéppel felváltva is lehet használni. Erre szerencsére már nálunk is van lehetőség. 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: türelemmel és akaraterővel biztosan célt érsz! 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 bármennyire fokozható. Koraszülött esetében gyakorlatilag viszont nem érdemes napi 7-800 gramm fölé menni, mert amikor a babát hazaviheted, kb. 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 koraszülött osztályra, 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 kerüld a gyakori, felesleges öntögetést. Lehetőleg abban add oda a tejet, amibe lefejtetd.

A fagyasztott, tisztán lefejt anyatej -18 Celsius-fokon fél évig áll el.

- 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 fejtőgépet, mert nem táncos emiatt egy „távszoptatást” kihagyni.

- Amikor már bejárhatasz szoptatni, szoptatás után rögtön, a helyszínen fejd le a maradékot úgy, hogy a szopott 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-e? (Túl sokat sem szabad!);

- nem szedsz-e olyan gyógyszert, ami csökkenti a tejelválasztást?

- S végül: a tejleadó reflex működésével is akadhatnak problémák. Sokan érzékelik a szoptatás, illetve a fejés megkezdése után azt a feszítőt, 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 gondold 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 az erőteljes szopáshoz, s a hirtelen megcsappanó kereslet a tejmennyiség radikális csökkenéséhez vezet. Körülbelül egy hónapig tartson az átmeneti szakasz, ezalatt meggyőződhetsz róla, hogy megfelelően gyarapszik-e már csecsemőd.

## HA MÉGSEM MEGY A SZOPTATÁS

**H**a 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 Magyarországi 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 utakat. Még a legjobb tanácsadó sem tud minden gondon segíteni, bár biztos lehetsz abban, hogy segítő szándék vezérli.

A szoptatási nehézségek, kudarcok hátterében az esetek döntő többségében 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: szürd meg a tudatodba érkező információözönt! 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 róla, hogy működjenek. De meg kell tanulnod azt is, hogy észrevedd, tudatosítsd ezeket a homályosnak tűnő érzéseket és kiállj mellettük. Pl.: 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 fárasztó szülés után, majd az újszülött osztályon ellátják a kisbabát és ott állandó orvo-

si felügyeletet, szakszerű ellátást is biztosítanak. Senki ne hagyja magát megtevesztetni, senki ne gondolja, hogy az újszülött közelsége kizárja a pihenést és kövessen el mindent annak érdekében, hogy csecsemőjét egy pillanatra se szakítsák el tőle, akkor sem, ha a kicsi történetesen beteg. 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-lélekkel támogassa. Biztosítsa szeretetéről társát, álljon mellette, ha nehézségek adódnak. Erősítse meg öntudatában és nőiségében partnerét. Ne lásson 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 szexualitásról 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 bókákat 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, hogy a meghasonlottság érzése ne is támadhasson fel. A harmonikus, nyugodt, biztonságot adó kapcsolat a legjobb háttér a gyermekneveléshez, többek közt a szoptatáshoz is.

### *Mi az, ami még zavaró lehet?*

Túlságosan 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 lásson otthon!

Az intimbetét reklámok és a társadalmi elvárások egyaránt azt kívánják a nőktől, hogy testi folyamataikat a lehető legteljesebb mértékben titkolják. Ezért kelt nagy feltűnést, ha valaki nyilvános helyen szoptatja kisbabáját, holott azon senki nem ütközik meg, ha az utcán eszik az ember. Nem csoda, ha a nők többsége némi aggodalommal néz a szoptatás elébe.

### ***Lehet, hogy Te is tartasz a kötöttségtől***

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, forrált 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 az ügyeletes szépségideálnak megfelelni. A kétségtelenül bekövetkező testi változások azonban nem a szoptatás, hanem a gyermekvárás 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 tinédzser test és szépség az ideál, ahol szépségversenyre is csak hajadonok és húsz éven aluliak jelentkezhetnek. Korábban valamennyi kultúrában létezett köztisztelőnek örvendő anyaideál, anyaistenő; a keresztény vallás Szűz Máriája a csecsemő Jézussal napjainkra azonban visszaszorult a hitélet szférájába. Megkérdőjeleződik tehát a testi változások értéke, s előbb-utóbb megfogalmazódik a kételkedőkben az aggodalom: lehet-e egyáltalán egy ilyen testet szeretni, szépnak találhatja-e ezt még valaki? A válasz rajtad is múlik! Ha Te elfogadod és szereted a testedet, ha büszke leszel a teljesítményére, amely gyermeknek adott életet és táplálta is őt, megtaláltad a legjobb kiindulópontot!

### ***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.

### ***Érdekes és hasznos olvasnivalók a szoptatásról***

- Márta Guóth-Gumberger – Elizabeth Hormann: Szoptatás. Sanoma kiadó, 2003. 3500 Ft.
- Slusser-Powers: Korszerű szoptatás I-II. In: Gyermekgyógyászati Szemle 1997. okt. és dec. Tudományos publikáció, amelynek első része főként az anyatej immunológiai szerepével és összetételével foglalkozik, a második rész pedig a kórházi tartózkodás során felmerülő szoptatási problémákkal. A legújabb kutatási eredmények felhasználásával íródott.
- Métneki Júlia: Ikrek könyve. Terjedelmes, részletes fejezet foglalkozik az ikrek szoptatásával. Rengeteg személyes élménybeszámolót tartalmaz. Ikres mamáknak nélkülözhetetlen kézikönyv!
- Szájpadhasadékkal született gyermekek szoptatása. Nálunk még a legtöbb egészségügyi intézményben lehetetlennek tartják a szájpadhasadékos csecsemő szoptatását, pedig ez megoldható. A Szoptatásért Magyar Egyesület kiadványa, amelyben az érdeklődők megtalálják a szükséges gyakorlati információkat, a következő címen rendelhető meg: Budapest, Margit krt. 55. T: 316-6772.
- A La Leche Liga füzet sorozata a szoptatásról: A szoptatás első hete, Az anyatejmennyiség növelése, Sír a baba, Cumi-mellbimbó zavar, Családi ágy, Érzékeny mellbimbó, Mellgyulladás, A szilárd táplálék bevezetése, Elválasztás, Marmet módszer (kézi fejés). A füzet sorozat ára 2004-ben 600 Ft, amit a füzetekkel küldött csekken kell befizetni. Megrendelhető a La Leche Liga Magyarország címén: 1022 Budapest, Herman Ottó út 18.
- Hasznos internet címek:  
Szoptatásért Magyar Egyesület: [www.szoptatasert.hu](http://www.szoptatasert.hu)  
La Leche Liga: [www.lll.hu](http://www.lll.hu)  
[www.szoptatasportal.hu](http://www.szoptatasportal.hu)

## HASZNOS CÍMEK, TELEFONSZÁMOK

### *Hová forduljunk?*

#### *Szoptatást támogató szervezetek*

##### **A Szoptatásért Magyar Egyesület**

1024. Budapest, Margit krt. 55.  
1/316-6762.

Honlap: [www.szoptatasert.hu](http://www.szoptatasert.hu)

[www.szoptatasportal.hu](http://www.szoptatasportal.hu)

*Tevékenységi kör: szoptatással kapcsolatos kiadványok, oktatóanyagok megjelentetése, egészségügyi dolgozók továbbképzésének szervezése, szakirodalom kölcsönzése, szoptatási tanácsadás.*

##### **La Leche Liga Magyarország**

1022. Budapest, Herman Ottó út 18.

1/214-3309 (rögzített üzenet az LLL tanácsadók telefonszámaival).

Honlap: [www.lll.hu](http://www.lll.hu)

*Tevékenységi kör: telefonos tanácsadás, baba-mama csoportok, szoptatással kapcsolatos kiadványok, tanácsadó füzetek megjelentetése.*

#### *La Leche Liga baba-mama csoportok*

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

**Minden hónap első csütörtökén 10-12-ig,**

vezeti: Martinovichné Debulay Bianca IBCLC laktációs szaktanácsadó.

1/202-2157.

Esztergom, Máltai Játsszótér, Bánomi lakótelep

**Minden hónap második szerdáján 9.30-11 óráig,**

vezeti: Rózsa Ibolya IBCLC laktációs szaktanácsadó.

30/482-9342.

Érd, Fürdő u. 1.

**Minden hónap második szerdáján 9-11-ig,**

vezeti: Juhász Judit IBCLC laktációs szaktanácsadó.

23/523-397.

Telki, Napsugár u. 5.

**Minden hónap első keddjén 10-12-ig,**

vezeti: Kamlah Szilvia.

26/372-815, 70 /580-5648-4091.

Monor, Művelődési Központ klubterme

**Minden hónap első csütörtökjén 9-11-ig,**

Vezeti: Ágostonné Szöcs Anna.

#### *Szoptatási ambulanciák*

*(Telefonos tanácsadás és személyes konzultáció)*

Szoptatási ambulancia

Fővárosi Szent István Kórház

Dr. Sarlai Katalin

1024 Budapest, Nagyvárad tér 1. N épület

Időpontegyeztetés szükséges!

1/216-0350 /1644

1/455-5700 /1644

Szoptatási ambulancia

Ózd, Városi Kórház

Dr. Kós Csaba

48/ 574-400 / 174

48/ 574-427

Debrecen

a Debreceni Egyetem Szülészeti és Nőgyógyászati Klinikája  
52/417-144/5454

Dr. Kovács Judit adjunktus, neonatológus gyermekgyógyász

Szoptatási szakrendelés

Vezeti: Dr. Németh Tünde

Budapest, MÁV Kórház csütörtökön 8-12.

Bejelentkezés: 20/9609-114.

#### *Magánrendelés*

Rózsa Ibolya, IBCLC laktációs szaktanácsadó

Személyes tanácsadás a család otthonában

Időpontegyeztetés: 30/583-4877.

[www.iboly.hu](http://www.iboly.hu)



### ***Telefonos tanácsadás***

Schneiderné Diószegi Eszter IBCLC laktációs szaktanácsadó  
30/9522-115

Dr. Ádám Borbála neonatológus gyermekgyógyász  
20/942-4896

Hajba Judit La Leche Liga szoptatási tanácsadó  
70/204-3655

Tátrai Katalin La Leche Liga szoptatási tanácsadó  
1/403-2075

Fialowszky Aliz LLL szoptatási tanácsadó  
1/385-2737

Ágostonné Szöcs Anna LLL szoptatási tanácsadó  
29/430-166

Török Katalin LLL szoptatási szaktanácsadó  
29/421-667

W. Ungváry Renáta IBCLC laktációs szaktanácsadó, LLL szoptatási tanácsadó  
30/202-0870

Oyeyele Monika, ikrek szoptatásával kapcsolatos tanácsadás  
30/292-3029

### ***Szoptatós baba-mama csoportok***

Budapest, XIII. ker. Gyermek tér 2. Vezeti: Balogh Anna,  
minden hónap második péntekjén, 10-12-ig.

Kőszeg, Jurisics tér 5.  
Minden páros héten csütörtökön, 10-kor. Vezeti: Pálóczi Ildikó védőnő.  
94/361-923

Szombathely, Károli Gáspár tér  
Minden páros hét csütörtökjén 10-12-ig. Vezeti: Nagy Lászlóné Lonka néni.  
94/313-817

### ***Egyéb***

Anyatejgyűjtő Állomás  
Budapest XIII. Gyermek tér 2. 349-8574

Eszterlánc anyatejmisszió, nonprofit tejtestvérközvetítés  
Szini Emese, 30/343-6460

### ***Szoptatási segédeszközök***

SNS/Szoptanít, Soft cup, mellszívók, Habermann etető, kézi és elektromos  
mellszívók, Lactina mellszívó kölcsönzés stb.

Tiva med Kft. Bp. III. ker. Varsa u. 14.  
1/430-1240  
[www.tiva-med.hu](http://www.tiva-med.hu)

Medela szoptatási segédeszközök  
Bp. I. ker. Fő utca 56-58.  
1/489-3539  
[www.medela.com](http://www.medela.com)

Pro-mama Kft. Avent mellszívó, mellkagyló és bimbóvédő  
1142. Bp. Dorozsmai u. 52.  
1/363-2903  
[www.pro-mama.hu](http://www.pro-mama.hu)

Mellszívók, szoptatási segédeszközök a nagyobb babaáruházakban is kaphatók.

*Ha túl sok a tej, a baba legyen felül*



*Így akkor is szoptathatsz, ha nincs kéznél szék*



*Ha a mell felső részében záródik el egy tejsatorna, érdemes így szoptatni*



*Bölcsőtartás*



*Ha a mell felső, külső részén van tejsatorna-elzáródás, így is szoptathatsz*



*Hónalj tartás - hasznos lehet, ha a mell külső részén van tejsatorna-elzáródás*

