

MELLRE HELYEZÉS, MELLRE TAPADÁS, KÉZI FEJÉS

A legfontosabb pontok

ÖSSZEÁLLÍTOTTA: DR. VÁRADY ERZSÉBET

Az édesanyát meg kell tanítani a **csecsemő korai éhségjeleinek** felismerésére. Ezek a következők:

- ébredszik
- szopó mozgásokat végez, cuppog
- hangokat hallat
- kezét szájához viszi
- nyugtalanná válik

Az aluszékony csecsemő, aki nem kellő gyakorisággal szopik, már akkor mellre tehető, amikor gyors szemmozgások láthatóak a szemhéja alatt. A sírás késői jel, ne várjuk meg. A síró csecsemőt csak azután tegyük mellre, miután megnyugtattuk. A megnyugtató hatás módja a bőr-bőr kontaktus az anyával.

Az éhségjelek képi bemutatása kiváló az irodalomjegyzékben megadott linken.

A SZOPTATÁS MÓDJA

Az anya szoptathat fekvő és ülve. Az ülve szoptatásnál alkalmazható a bölcsőtartás, keresztartás (keresztezett bölcsőtartás) és hónaljartás. Az utóbbi kettő nagyobb stabilitást biztosít.

MIK A FŐBB PONTOK, AMIKRE FIGYELNI KELL EGY KISBABA HELYZETE SZEMPONTJÁBÓL?

A kisbaba testének úgy kell elhelyezkednie, hogy:

- **a fül, váll és csípő egyenes vonalban** legyen (a nyak ne csavarodjon el, a fej ne hajoljon előre vagy erősen hátra),
- **legyen szemben a mellel,**
- legyen a mellel egy magasságban, úgy, hogy az orra legyen szemben a bimbóval, amikor a mellre kerül (ez biztosítja az aszimmetrikus mellre tapadást, amikor a mell alsó részéből több mellszövet kerül a kisbaba szájába, mint a mell felső részéből),
- **legyen közel az édesanya testéhez** ("has a hashoz"),
- **a csecsemő legyen megtámasztva a fejnél és vállaknál; ha újszülött, az egész testet meg kell támasztani** (a fej megtámasztása a nyaknál történjen, mert a tarkó megtámasztása úgy hat, hogy a csecsemő eltávolodik a mellől).

A kisbabát akkor tegyük mellre, amikor a száj nagyra nyitott, az orr legyen szemben a mellbimbóval és először az áll találkozzon a mellel.

MIK AZOK A FŐBB PONTOK, AMIKRE FIGYELNI KELL A KISBABA MELLRE TAPADÁSÁVAL KAPCSOLATBAN?

Mellre tapadás segítése: Az anya fogja a mellét C, L vagy U tartásban. A mellállományt kicsit össze lehet nyomni a mellre helyezéskor, hogy a csecsemő könnyebben tapadjon a mellre (*szendvics tartás*). Vigyázni kell arra, hogy az összenyomott mell tengelye a csecsemő szájával párhuzamos legyen.

A JÓ MELLRE TAPADÁS JELEI:

- a száj nagyra nyitott
- az áll érinti a mellet
- az ajkak kifelé fordulnak
- a bimbóudvarból több látható a száj fölött, mint alatta

MIK A HATÉKONY SZOPÁS LEGFONTOSABB JELEI?

- lassú, mély szopások és nyelési hangok
- az orcák kitöltöttek (nem horpadnak be)
- a csecsemő nyugodtan szopik
- magától hagyja abba szopást és elégedettnek látszik
- az anya nem érez fájdalmat

Szoptatási pozíciók

7/1

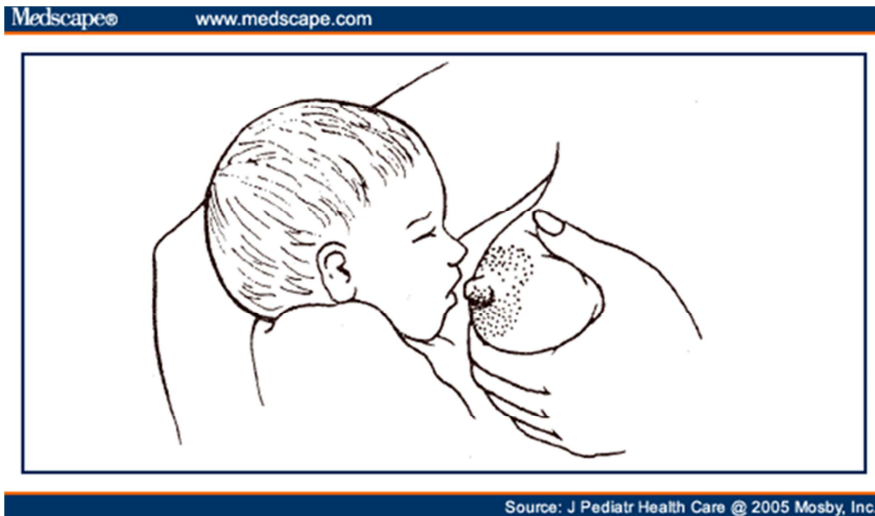


**Egyvonalban
Közel
Megtámasztva
Szembefordulva**

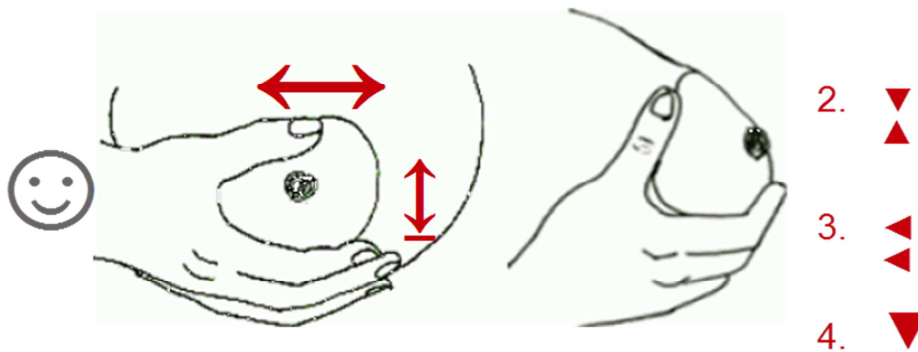


(WHO 20 órás tanfolyam)

Hogyan tartsa a mellét? **C (L) tartás (U tartás – C és U tartás attól függően, milyen pozícióban történik a mellre helyezés)**



Mellre helyezés, tapadás segítése a **szendvics tartással**



1. C vagy U tartás, ujjak a bimbótól 2.5 -3.7 cm-re, hüvelykujj az orr felé
2. hüvelyk és többi ujjak egymáshoz közelítésével mell összenyomása ovális mellállomány (a hosszabb tengely legyen párhuzamos a száj vonalával)
3. az anya az ujjait a mellkas felé nyomja be, a bimbó jobban előemelkedik
4. az anya a hüvelykujjat erősebben nyomja be, a bimbót a szájpud felé irányítja

MELLRE HELYEZÉS, MELLRE TAPADÁS

A MELLRE HELYEZÉS MÓDJA



<http://arabiaenglish.babycenter.com/baby/breastfeeding/howto/>

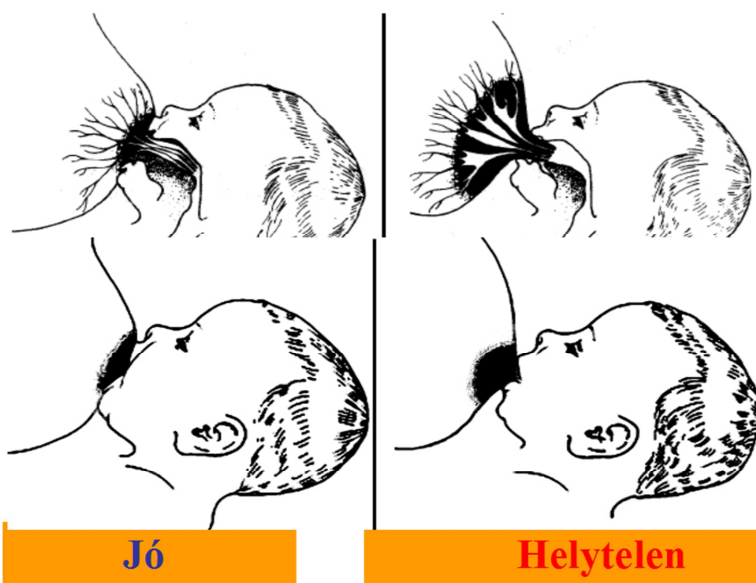


Aszimmetrikus mellre tapadás

MELLRE TAPADÁS

MIT LÁTUNK? MI TÖRTÉNIK A SZÁJBAN?

6/3



WHO 20 órás tanfolyam

Az asszimmetrikus mellretapadás szempontjából ideális szoptatási testhelyzetek



Keresztezett bölcsőtartás



Hónaljtartás

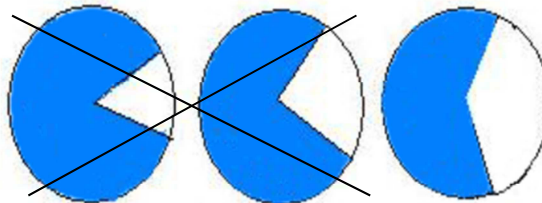
Korrekt mellretapadás Szájzug szöge

Mellretapadás



Szájzug szöge

Helyes



60°

90°

140°

Lactation education resources www.iblce.org

A kézi fejés módját minden szoptató anyának meg kell tanulnia (BBKK 5. lépése).

MIÉRT LEHET SZÜKSÉG KÉZI FEJÉSRE?

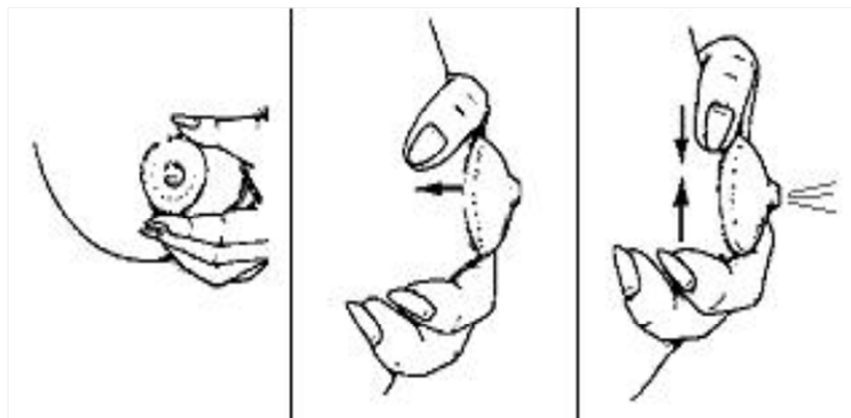
- mindig kéznél van
- a kolosztrumot könnyebb és kényelmesebb kézzel fejni
- vannak anyák, akik idegenkednek a mellszívótól/fejőgéptől
- lehetőséget ad, hogy az anya közvetlenül a kisbabája szájába fejjen valamennyi tejet vagy a nem-nutritív szopó mozgások alatt összenyomva a mellet, stimulálja a szopást és nyelést
- a mellre tapadást stimulálja, ha az anya valamennyi tejet fej a bimbóra
- a mell teltsége miatt kemény mellet a fejés felpuhítja, ami megkönnyíti a mellre tapadást

A KÉZI FEJÉSBEN AZ ANYÁNAK KÉPESNEK KELL LENNIE A KÖVETKEZŐKRE:

- elősegíteni a tejáramlást (relaxáció, mellmasszázs, meleg alkalmazása)
- megtalálni a tejszöveteket (mintha borsószemeket tapintana ki a borsó hüvelyében) – Hol van ez? kb. 2,5-4 cm-re a bimbó alapjától
- hüvelykujj, vele szemben mutató és középső ujj
- az ujjakat a mellkas felé nyomni
- majd a mellet összenyomni a vezetékek fölött
- ezt megismételni a mell minden részén.

Kézi fejés módja részletesen: Az anya hajoljon előre és helyezze a mellére a hüvelykujját, vele szemben a mutató és középső ujját a **bimbó alapjától kb. 2,5-4 cm-re** ún. „C” tartásban. Gyakoroljon nyomást a mellkas felé irányítva (kb.1-2 cm), majd közelítse gördítve a szembenálló ujjakat, "mintha ujjlenyomatot készítené", fejezze be a gördítést és engedje fel az ujjakat. A nyomást, gördítést és felengedést többször ismételje meg. Rotálja az ujjakat körbe mindkét mellen, hogy minden szegmensből el tudja távolítani a tejet. Mindkét mellet fejje és ugyanabban az ülésben többször is váltogassa a mellek fejését (vagyis a jobb és bal mell fejése után újra fejje a jobb majd a bal mellet).

Minden alkalommal, amikor az egyik mellről áttér a másikra, a mell masszázst ismételje meg a tejleadó reflex stimulálására.



Marmet módszer

Teli mellből hamarabb elindul a tejáramlás, kevésbé teli mell esetén az anya számítsen arra, hogy akár egy-két perc is eltelhet, mire elindul a tejáramlás.

HIGIÉNÉS SZEMPONTOK A FEJÉS KAPCSÁN

1. Kézmosás fejés előtt
2. Mell
 - A legtöbb ajánlás a napi egyszeri alapos tisztálkodó zuhanyozást elegendőnek tartja.
 - Más ajánlások fejés előtt a mell tiszta meleg vízzel történő lemosását javasolják.
 - Elsősorban donor tej leadása céljából történő fejés esetén szokták javasolni a mell fertőtlenítő szappanos, majd tiszta vizes lemosását
3. Nem szükséges eldobni az első ml-eket a tárolásra szánt anyatej esetében

A TEJ BIZTONSÁGOS ELŐKÉSZÍTÉSE A TÁROLÁSRA

- Kézmosás a női tej kezelése előtt.
- Törekedjünk arra, hogy amikor csak lehet, friss lefejt tejet adjunk!
- Tároljuk a lefejt tejet tiszta, szorosan záró csavaros edényben (üveg vagy kemény műanyag ajánlott), és címkézzük a tárolóedényt, rögzítve a fejés időpontját!
- Az előreláthatólag két napon belül nem felhasznált tejet mélyhűtsük!
- Ne használjuk fel a már használt cumisüvegben maradt tejet egy következő táplálásra!
- Ne adjunk frissen lefejt tejet a tárolóedényben már lefagyasztott tejhez!
- Az egy tárolóedénybe szánt mennyiség eléréséig a már lehűtött tejhez 24 órán belül a továbbiakban lefejt és lehűtött tej hozzáönthető.
- Mindig a legrégebben lefagyasztott tejet használjuk fel először!

A LEFEJT ANYATEJ TÁROLÁSA OTTHONI HASZNÁLATRA (ABM PROTOKOLL)

Tárolás helye	Hőmérséklet	Tárolás időtartama	
		Optimális	Megengedhető (nagyon tiszta körülmények)
Szobahőmérséklet	16-29 oC	3-4 óra	6-8 óra
Hűtőszekrényben	< +4 oC	72 óra	5-8 nap
Mélyhűtőben	< - 17 oC	6 hó	12 hó

IRODALOMJEGYZÉK

1. Marmet C (1985) Manual expression of breast milk -Marmet technique Reprint No 27 Franklin Park, IL.Le Leche League International
2. Riordan J Hoover K. Perinatal and intrapartum care In: Riordan J, Wambach K.: Breastfeeding and Human Lactation Jones and Bartlett Publishers,4th ed. 2010 p.241-242
3. ABM Clinical Protocol No8 ABM Clinical Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants (Original Protocol March 2004; Revision #1 March 2010) www.bfmed.org

AJÁNLOTT INTERNETES LINKEK

- A kézi fejés tanításának jó példája a Stanford egyetem weboldalán megtalálható oktatófilm, aminek megtekintését javasoljuk: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>
- Az éhségjelek bemutatása kiválóan illusztrált: http://www.health.qld.gov.au/breastfeeding/documents/feeding_cues.pdf