

A szoptatással kapcsolatos legfontosabb alapismeretek Háttérinformációk a szoptatásra felkészítéshez egészségügyi dolgozóknak

A szoptatás és az anyatej fontossága

A csecsemő táplálásának biológiai módja a szoptatás. A szoptatás és az anyatej rendkívül fontos a csecsemő és az anya rövid és hosszú távú testi és lelki egészsége szempontjából. Ha egy édesanya nem szoptat, mind ő, mind gyermeke számos betegség fokozott kockázatának van kitéve.

A szoptatás jelentősége a gyermek számára

Az anyatej a legteljesebb táplálék a kisbaba számára. Minden szükséges tápanyagot megfelelő arányban tartalmaz, mennyisége a gyermek igényei szerint változik a nap folyamán. Az anyatej könnyen emészthető.

Az anyatej ellenanyagokat tartalmaz, amelyek segítenek megvédeni a gyermeket a fertőzésektől, erősítik immunrendszerét. A kutatások kimutatták, hogy a mesterségesen táplált csecsemők gyakrabban betegek, körükben több a gyomor-bélrendszeri, légzőszervi megbetegedés és középfülgyulladás, mint szoptatott társaiknál. Az anyatej védhet az allergiás megbetegedések, pl. az asztma és az ekcéma kialakulása ellen. Az anyatej az idegrendszer érését segítő anyagot is tartalmaz. A szoptatott gyermekek arc-, fog- és beszédfejlődése jobb; a mesterségesen táplált gyermekeknek gyakrabban van szükségük fogszabályozásra és logopédiai kezelésre.

A szoptatásnak hosszú távú hatásai is vannak az egészségre: a szoptatott gyermekek között a későbbi életkorban kevesebb az elhízott, a cukorbeteg, a leukémiás. A szoptatás során anya és gyermeke különleges közelségbe kerül egymással, ami a gyermek egész életére kihat: magabiztosabb lesz és jobban tűri a stresszt. A szoptatásnak jelentős szerepe van abban, hogy a gyermek veleszületett testi-lelki képességei optimálisan kifejlődjenek.

A szoptatás jelentősége az anya számára

A szoptatás az anya egészségére is jótékony hatással van: a szülés után elősegíti a méh összehúzó-dását, csökkenti a vérzést, elősegíti a várandósság előtti testsúly visszanyerését, csökkenti a mell- és petefészekrák, a csontritkulás, a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek kialakulásának kockázatát.

A szoptatás közben felszabaduló hormonok az anyát nyugodtabbá teszik, hatásukra jobban tűri a stresszt. A szoptatás erősíti az anya és a gyermek közötti kötődést.

A szoptatás jelentősége a társadalom számára

Az anyatej megfelelő minőségben és mennyiségben, folyamatosan rendelkezésre áll, nem jelent plusz költséget a családok és a társadalom számára. Mivel a szoptatott gyermekek egészségesebbek, a szoptatás jelentősen csökkenti az egészségügyi kiadásokat is. A szoptatás környezetbarát: nincs csomagolóanyag, szállítás, nincs pazarlás vagy energiaveszteség, mint a mesterséges táplálásnál.

A nem szoptatás veszélyei

A mesterségesen táplált gyermekek körében gyakrabban fordulnak elő egyes akut és krónikus megbetegedések – például a gyomor-bélrendszeri fertőzések, hasmenés, légúti fertőzések, középfülgyulladás, koraszülötteknél nekrotizáló enterokolitisz, fiatal korban kialakuló cukorbetegség, elhízás, krónikus bélbetegségek (Crohn-betegség, kolitisz ulceróza), későbbi életkorban szív-és érrendszeri betegségek.

Azoknak a nőknek a körében, akik nem szoptatták gyermekeiket, a szoptatókhoz képest gyakrabban fordul elő emlőrák, petefészekrák, csontritkulás, II-es típusú cukorbetegség, reumatoid arthritisz, szív- és érrendszeri megbetegedések.

A tápszerek összetétele nem optimális a csecsemő növekedése és fejlődése szempontjából. Fajidegen fehérjét tartalmaznak, ami allergiához vezethet, és számos olyan tápanyag hiányzik belőlük, ami a gyermek fejlődését segíti (pl. hosszú szénláncú, többszörösen telítetlen zsírsavak). A tápszerek nem tartalmazzák azt a sokféle bioaktív összetevőt, ami az anyatejben fellelhető, ezért a mesterségesen táplált csecsemő kárát látja a fertőzéssel szembenes anyagok, növekedési faktorok, enzimek, hormonok és a többi biológiai funkcióval bíró alkotóelem hiányának.

A tápszerek gyártásakor és elkészítésekor hibák és fertőzések fordulhatnak elő, ami további veszélyforrás a csecsemő egészségére nézve.

Ajánlások a szoptatással kapcsolatban

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) és számos szakmai grémium hat hónapos korig tartó kizárólagos szoptatást majd pedig – a kiegészítő táplálékok bevezetése mellett – a szoptatás folytatását javasolják kétéves korig vagy azon túl.

Az első hat hónapban a csecsemőnek nincs szüksége sem más ételre, sem más italra az anyatejen kívül. A hat hónapos kor előtt adott egyéb táplálékok csökkentik a tejtermelést, ami a szoptatás idő előtti befejezéséhez vezethet.

Betöltött hat hónapos kortól javasolt a szilárd táplálékok fokozatos bevezetése a szoptatás változatlan fenntartása mellett (az egyéb ételeket mindig szoptatás után kapja a kisbaba). A szoptatás folytatása ajánlott *legalább* egyéves korig, ideális esetben kétéves korig vagy azon túl, ahogy az anya és a gyermek kívánják. A szoptatás a nagyobb csecsemőt és a kisgyermeket is védi a fertőzésektől, az anya és a gyermek egészségére gyakorolt jótékony hatásai pedig annál kifejezettebbek, minél hosszabban tart a szoptatás.

Hogyan működik a szoptatás?

Hogyan termelődik a tej?

Az anyatej az emlőmirigy alveolusaiban képződik. A tejtermelésben a prolaktin hormonnak van a legnagyobb szerepe, míg a tej kiürülésében az oxitocinnak. Az emlő már a várandósság alatt felkészül a tejtermelésre, azonban az ekkor még magas koncentrációban jelenlévő gátló hormonok (elsősorban a progeszteron) megakadályozzák, hogy az emlő nagy mennyiségű tejet termeljen. A méhlepény megszületésével a gátló hormonok szintje drasztikusan lecsökken, és ez lehetővé teszi azoknak a folyamatoknak a beindulását, ami a szülés utáni átlagosan harmadik napon a nagy mennyiségű tej megjelenéséhez vezet (tejbelövellés).

Az első napokban az emlő kolosztrumot (előtej) termel, aminek kicsi a mennyisége, de fertőzéssel szembenes faktorokban (ellenanyagok és élő fehérvérsejtek) igen gazdag. A kolosztrumban magas koncentrációban jelenlévő szekretoros immunglobulin A (sIgA) az első napokban bevonja az újszülött bélrendszerét, ezzel megakadályozza, hogy kórokozók tapadjanak meg és okozzanak fertőzést a szervezetében. A kolosztrum hashajtó hatású, ami segíti a mekónium kiürülését, ezáltal csökkentve a sárgaság kialakulásának valószínűségét, ill. a kialakult sárgaság mértékét. A kolosztrum elősegíti a jótékony hatású bifidusz flóra megtelepedését is az újszülött beleiben.

Az újszülöttnak nincs szüksége a kolosztrumon kívül semmi másra az első napokban sem, feltéve, hogy 24 óránként legalább 8 alkalommal hatékonyan szopik. A csecsemőnek adott cukros víz vagy tápszer amellett, hogy meggátolja a kolosztrum védő hatásának kifejlődését, megtölti az újszülött apró gyomrát, csökkenti szopási kedvét, és ez végső soron a tejmennyiség csökkenéséhez vezet.

Kereslet-kínálat elve

A tejtermelés a kereslet-kínálat elve alapján működik, ami azt jelenti, hogy minél több tej ürül az emlőből, annál több tej termelődik. Azaz minél gyakrabban és minél alaposabban kiüríti a mellet a csecsemő, annál több teje lesz az édesanyának. Ha az emlőben a tej felgyülemlik, több olyan gátló mechanizmus is életbe lép, ami a tejtermelést lassítja, majd leállítja – ezért a szoptatások elhalasztása, időtartamának korlátozása vagy helyettesítése a tejtermelés csökkenéséhez vezet.

Az emlő korán elkezdett és gyakori kiürítése megalapozza a megfelelő tejtermelést, és megelőzi az emlő fájdalmas túltelődését.

Testhelyzetek és mellre helyezés

A megfelelő mellre helyezés rendkívül fontos, mert ez szükséges ahhoz, hogy a csecsemő hatékonyan tudjon szopni, és ahhoz, hogy az anya mellbimbója ne sérüljön szoptatás közben. Lényeges szem előtt tartani és az anya figyelmét is felhívni rá, hogy a mellbimbó sebesedését nem a túl hosszsan tartó szoptatás, hanem a nem megfelelő mellre helyezés, és/vagy a nem jó szopási technika okozza.

A szoptatás megkezdése előtt az édesanya helyezkedjen el kényelmesen. Székben ülve tegye fel a lábát, a hátát és a karját támassza meg párnával! Császármetszés után jobban esik a fekvés. Mindenkinek egyénileg kell kitapasztalnia, hogy számára melyik a legjobb testhelyzet.

Szoptatáskor az édesanyának a következőkre kell figyelnie:

- A mellre helyezéskor emelje gyermekét a mellbimbó magasságába. Az első időszakban ehhez szüksége lesz egy párnára. A kisbabája az oldalán fekdjön, füle, válla, csípője egy vonalban legyen és forduljon teljes testével az anya 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)
 - × álla a mellhez ér
 - × ajkai kifelé fordulnak
 - × az anya mellbimbói nem fájnak a szoptatás alatt
- Fontos, hogy az anya várja meg, hogy a kisbaba az első mellet alaposan kiürítse, mielőtt áttenné őt a másik mellére. Egyes csecsemőknek elég az egyik mell, míg mások minden szopáskor mindkét mellből szopnak.
- Ha az anya 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. Hívjuk fel az anya figyelmét arra, hogy ebben az esetben feltétlenül kérjen segítséget.

Mondjuk el az anyának, hogy bár a szopást veleszületett reflexek segítik, a megfelelő technikát az újszülöttnak és az édesanyának is tanulnia kell, azonban egy kis türelemmel és kitartással gyorsan belejönnek.

Igény szerinti szoptatás

A csecsemő megfelelő tejjelátását az biztosítja, ha igény szerint szoptatják. Ez azt jelenti, hogy az édesanya mindig mellre teszi gyermekét, amikor jelzi, hogy szopni 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

Hívjuk fel az édesanya figyelmét, hogy mindig tegye mellre kisbabáját, ha úgy látja, hogy szívesen szopna, és hagyja mellen mindaddig, amíg szopni szeretne! 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.

Honnan lehet tudni, hogy eleget szopott a kisbaba?

Jól megy a szoptatás, ha:

- A csecsemő
 - ✗ legalább nyolcszor szopik 24 óra alatt – sokan közülük naponta 12-16x is szopik – és éjszaka sem telhet el 5 óránál 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 arany-sárga, anyatejjes 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

Hívjuk fel az édesanya figyelmét, hogy 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 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

A szoptatást elősegítő kórházi ellátás

Bőr-kontaktus az első életórában

A bőr-kontaktus azt jelenti, hogy az egészséges, érett újszülött világrajövéte után azonnal (vagy amilyen hamar lehet az első perceken belül), még a köldökzsinór elvágása előtt, megtörölgetve, meztelenül az anya meztelen hasára vagy mellkasára helyezik, majd kívülről betakarják őket. Fontos, hogy a bőr-kontaktus zavartalanul fennálljon legalább egy órán át vagy akár tovább, amíg az első szopás megtörténik.

Az egészséges, érett újszülött a születése utáni 1-2 órában különösen éber és aktív, kész az első nagy találkozásra. Amikor az újszülött a szopás iránt érdeklődést mutat, a személyzet segítséget nyújt, ha szükséges.

A szülőszobai együttlét az anyát és az újszülöttet megnyugtatja, kedvező hatással van a kisbaba vérkeringésére és légzésére, segíti a méhen kívüli élethez való alkalmazkodását. Az első szoptatásnak pedig mind a gyermek, mind az anya szempontjából számos jótékony hatása van:

- A szopás méhösszehúzóásokat vált ki, amelyek segítik a méhlepény megszületését, csökkentik a vérzést.
- Az újszülött a még puha mellből könnyebben megtanul szopni.
- A korán elkezdett és gyakori szoptatás hatására hamarabb bekövetkezik a tejbelövellés, az újszülött kevesebbet veszít a súlyából, gyorsabban gyarapodásnak indul és kevesebb szoptatási probléma lép fel.
- Az újszülött azonnal megkapja az előtejet (kolosztrum), amelynek fontos szerepe van a csecsemő fertőzések elleni védelmében.

Császármetszés után a bőr-kontaktusra és az első szoptatásra sor kerülhet akkor, ha az édesanya már elég éber ahhoz, hogy figyelni tudjon gyermekére.

Segítség a mellre helyezésben és a tejtermelés beindításában

Fontos, hogy a gyermekágyas osztály személyzete a következő szoptatáskor, de legalább a szülést követő 6 órán belül segítsen a szoptatásban és az anyát kórházi tartózkodása alatt megtanítsa a helyes szoptatási gyakorlatra.

Ha az anya vagy az újszülött egészségi állapota miatt a szoptatás nem lehetséges, a fejest a szülést követő 6 órán belül meg kell kezdeni és rendszeresen folytatni (24 óra alatt legalább 6 alkalommal 20-20 percig fejve a melleket, amiből egy alkalom éjszakára essen), a tejtermelés beindítására és fenntartására.

Rooming-in

Az anya és az újszülött együttes elhelyezése a gyermekágyas osztályon a nap 24 órájában biztosítja, hogy megismerjék egymást, hogy az anya megtanulja felismerni a korai éhségjeleket és mellre tesse kisbabáját mindannyiszor, amikor ő erre érdeklődést mutat. Az éjjel-nappali együttlét segíti a kötődés kialakulását még abban az esetben is, ha az anya nem szoptatja gyermekét.

Az anya és az újszülött elkülönítése káros hatással van mind a csecsemő, mind az anya egészségére és kettejük kapcsolatára is: növeli a stresszhormon szintet mindkettőjükben, fokozza az újszülött fertőzésének kockázatát, késlelteti a tejbelövellést, fokozza a szoptatási problémák kialakulásának veszélyét, gátolja a kötődés kialakulását.

Pótlás csak orvosi indikációval

Rendkívül fontos, hogy a gyermekágyas osztályon arra biztassák az anyákat, hogy gyermekük igénye szerint szoptassanak, és ne korlátozzák sem a szopások gyakoriságát, sem azok időtartamát. Tanítsák meg az anyáknak a korai éhségjeleket és a hatékony szopás jeleit.

Az egészséges újszülötteknek csak ritkán van szükségük pótlásra. Az indokolatlanul adott pótlásnak számos veszélye van és káros hatással van a szoptatásra. A pótlás:

- eltelíti a kisbaba gyomrát, így nem érdeklődik a szopás iránt
- csökkenti a tejmennyiséget, mert a csecsemő nem szopik, így az emlők túltelítődnek, ami a tejtermelés csökkenését okozza
- ha a pótlás vízzel, cukros vízzel vagy teával történik, a csecsemő elégtelen gyarapodását okozhatja, mert nem jut elég tejhez
- csökkenti az anyatej védő hatását, ezáltal növeli a hasmenés és más fertőző betegségek kockázatát
- allergéneknek (tehéntejfehérje) teszi ki a csecsemőt
- csökkenti az anya önbizalmát, különösen, ha a pótlást a síró csecsemő megnyugtatóására adjuk

A tanulmányok szerint az orvosi indikációval adott pótlás nem befolyásolja negatívan a szoptatást. Az Egészségügyi Világszervezetnek a pótlás elfogadható orvosi indokairól szóló dokumentuma a Bababarat Kórház Kezdeményezés honlapjáról letölthető: <http://bababarat.sztnb.hu/letoltesek> (2012.01.08.)

Szoptatott csecsemő ne kapjon cumisüveget és cumit

A cumi és a cumisüveg megzavarhatja a csecsemő szopási technikáját, ami kevésbé hatékony szopáshoz és az anya mellbimbójának kisebbedéséhez vezethet. Előfordul, hogy a csecsemő előnyben részesíti a cumisüveget vagy a cumit, és elutasítja a mellből való szopást. Minél fiatalabb a csecsemő, annál könnyebben megzavarják a mesterséges cumik.

Ha a csecsemő cumit kap szopás helyett, kevesebb tejhez jut és kevésbé jól fog fejlődni. A cumi fertőzések forrása lehet, fokozza a középfülgyulladás és a fogfejlődési rendellenességek kockázatát, ami az abnormális izomműködés következménye lehet.

Azokban a ritka esetekben, amikor pótlásra van szükség, ez szoptatásbarát módon – mellen pótlással vagy pohárból – megoldható.

Ötletek az információk vizuális illusztrálására

A felkészítőn elhangzott tudnivalók jobban megragadnak a résztvevők emlékezetében, ha néhány egyszerű eszközzel be is mutatjuk, amiről beszélünk.

Az újszülött gyomortérfogata

Készítsünk gyurmából két kis golyót: az egyik legyen akkora, mint egy nagyobb cseresznye, a másik, mint egy dió. A kisebbik golyó jelzi, hogy mekkora az újszülött gyomra az első, a nagyobbik pedig, hogy mekkora a második napon. Az a néhány kortynyi kolosztrum, amit az újszülött az első napokban egyszerre elfogyaszt, éppen kitölti a picike gyomrot – nincs szükség sem vízre, sem teára, sem tápszerre az első időben. Gyurmagolyó helyett használhatunk mogyorót és diót – az is jól szemlélteti a méreteket.

Milyen a „kellően nedves” pelenka?

Egy textilpelenkáról könnyen megállapítható, hogy mikor száraz és mikor nedves. Mivel azonban a családok többsége eldobható nadrágpelenkát használ, ami a nedvességet teljesen beszívja, miközben a felszíne száraz marad, nem árt, ha az édesanyáknak megtanítjuk, honnan tudhatják, hogy a pelenkában van-e elég vizelet. Egy két hónaposnál fiatalabb csecsemő nagyjából 20-23 ml vizeletet ürít egyszerre, ez másfél évőkanálnyinak felel meg.

Mérjünk ki evőkanállal vagy mércés pohárral 45-50 ml vizet és öntsük egy tiszta pelenkába. Ez megfelel egy fiatal csecsemő két vizeletürítésének, vagyis egy „kellően nedves” pelenkának. A nedves pelenkát azután adjuk körbe a csoportban, hogy a résztvevők megvizsgálhassák, milyen a súlya, mennyire nedves. Érdemes többféle pelenkával is kipróbálni.