

A csoportfoglalkozások La Leche Ligában használt tematikája

Mivel az egyes témákról többféle megközelítésben is lehet beszélgetni, a felkészüléskor érdemes ezeket végiggondolni. Így a tematika rugalmasan kezelhető attól függően, hogy az aktuális összejövetelen kik vesznek részt. Ha sok a várandós, akkor az ő szükségleteiket tartjuk szem előtt, ha viszont a totyogós korú gyermekekkel érkezők vannak többségben, akkor az inkább őket érdeklő szempontokra helyezhetjük a hangsúlyt. Érdemes hangsúlyozni a meghívón, hogy a meghirdetett témán kívül igyekezzenek minden anyának az éppen aktuálisan felmerülő kérdésére is választ adni, így nem kell hónapokat várnia, hogy az őt érintő téma előkerüljön. A foglalkozás elején a csoportvezető egy rövid összefoglalót tart a témáról, majd a kötetlen beszélgetés megkezdéséhez gondolatébresztő kérdést tesz fel.

1. A szoptatás jelentősége

Alternatív címek:

- A szoptatás a biológiai norma
- Az anyatej a csecsemő tökéletes tápláléka
- Tévhitek a szoptatásról
- Szoptatás: Az egészséges választás

Téma bevezetésének lehetséges szempontjai:

A szoptatás a legjobb a kisbabának

- Fizikai előnyök:
 - × kolosztrum (immunológiai hatás, hashajtó hatás, tökéletes összetételű első étel)
 - × anyatej (megfelelő összetétel, megfelelő mennyiség, megfelelő hőfokon, szép csomagolásban; kb. első 6 hónapban erre van csak szüksége; anyatej összetétele - annak változása; állkapocs, fogak, beszéd megfelelő fejlődése)
- Érzelmi előnyök:
 - × erősíti az anya és gyermeke közti kapcsolatot, elősegíti a korai kötődést, megalapozza az biztonságos kötődési mintázatot, mely az egész életre kihat (sok testkontaktus; szopási igény kielégítése; minden érzékszervével megismeri az édesanyját; biztonságot ad a csecsemőnek, megnyugtató)
 - × éhség azonnal kielégíthető; az édesanya melle és ölelő karjai gyors megnyugvást nyújtanak egy fáradt, beteg, nyugós csecsemőnek

A szoptatás a legjobb az anyának

- Fizikai előnyök:
 - × várandósság, szülés természetes folytatása
 - × segíti a méhösszehúzódást
 - × testsúly csökkenése
 - × prolaktin nyugtató hatása
 - × csökkenti a mellrák esélyét
 - × időt és pénzt lehet megtakarítani vele
- Érzelmi előnyök:

- x hormonok segítik az anyai gondoskodást, monoton, ismétlődő feladatok ellátását
- x növeli az önbizalmát, hogy képes a teste segítségével kielégíteni a baba igényeit
- x könnyebben felismeri a baba szükségleteit

Beszélgetés bevezető kérdései:

- Miért döntöttél úgy, hogy szoptatni fogod a gyermekedet?
- Mit olvastál vagy hallottál a szoptatásról, ami vonzónak tűnt?
- Ha egy várandós barátnőd kérdezi, hogy miért szoptatod a babádat, akkor mit mondanál?

Későbbi kérdések:

- Hogyan segít a szoptatás a csecsemő gondozásának ellátásában?
- Milyen előnyei vannak a testvérek /apa szempontjából, ha az anya szoptatja az újszülöttet?
- Milyen tévhitekről hallottál a szoptatással kapcsolatban?
- Milyen aggodalmaid vannak a szoptatással kapcsolatban?

Beszélgetés tapasztaltabb anyákkal:

- Mit szeretsz legjobban a szoptatásban?
- Mi volt a szoptatással kapcsolatban az, amire nem számítottál?
- Mesélj el egy helyzetet, amikor különösen örültél, hogy szoptatod a gyermekedet?
- Folytasd a mondatot: Életem mostani szakaszában nagyon sok a dolgom, a szoptatás segít abban, hogy legyen időm...
- Ha a szoptatott gyermekedet megkérdezhetnénk, akkor mit gondolsz, mit válaszolna arra a kérdésre, hogy miért jó neki, hogy ő egy szoptatott baba?

2. Első napok – első hetek a babával

Alternatív címek:

- Otthon az újszülöttel
- Együtt a család: a szoptatott gyermek apja és testvérei
- Életed új szakasza: az anyaság
- A baba születése és az első hetek

Téma bevezetése szülés előtt állóknak:

- Felkészülés a szülésre – szoptatásra (megtalálni a megfelelő kórházat, szüléskísérőt, védőnőt, szülésfelkészítő tanfolyamot, kórházi rutint megismerni, megfelelő ismereteket szerezni a szoptatásról)
- Hogyan befolyásolja a szülés módja a szoptatást (gerinc közeli érzéstelenítés, gyógyszeres beavatkozások, 24 órás rooming-in, kórházban töltött napok száma, császármetszés)
- Család születik (24 órás szolgálat az első hetekben, nagy változások a mindennapokban, prioritások végig gondolása)
- Mire van szüksége az újszülöttnak? (hosszú lista a beszerzendőkről – bútor, ruházat, pelenka, felszerelések – versus melegség, biztonság, étel és anya ölelő karjai)
- Otthon felkészítése a baba fogadására (házimunka egyszerűsítése, készétel mélyhűtése, extra segítség az első hetekben, mit kell beszerezni a szoptatáshoz)
- Szoptató anya öltözködése

Téma bevezetése szülés után állóknak:

- Szoptatás – hogy jól induljon (milyen korán, milyen sokáig legyen mellen; 1 mellet - 2 mellet kínáljunk etetésenként; igény szerinti szoptatás; szoptatási pozíciók; nyugtatócumi, cumisüveg, bimbóvédő és kiegészítések kerülése; honnan tudom, hogy eleget evett; sárgaság; tejbelövellés)

Az anya és a csecsemő ellátása:

- Az apa szerepe (várandósság során; támasz a vajúadás és a szülés alatt; segítség az újszülött ellátásában; támaszt és biztonságot nyújtó társ)
- Testvérek alkalmazkodása az újszülöthöz (lakáson belüli változtatásokat – pl. alvás helye – hónapokkal előbb elrendezni; beszélgetni a leendő babáról; az anya távollétét megkönnyíteni; bevinni a baba ellátásába; külön játékdoboz a nagyobbaknak, amíg a kicsi szopik; megengedni neki, hogy néha ő is „baba” lehessen)

Beszélgetés bevezető kérdései:

- Milyen előkészületeket tettél, ami megkönnyítette az életeteket, amikor a babával hazamentetek?
- Mit vennél/adnál egy kismamának, ha nem számítana, hogy mi az ára?
- Ha már szültél korábban, akkor mik azok a szoptatással kapcsolatos dolgok, amiket legközelebb szeretnél előre átbeszélni a szülést kísérő szakemberekkel?
- Mi segíthet abban, hogy szülés után a lehető legkevesebb időre válasszák el tőled a babádat?

Későbbi kérdések:

- Mit javasolnál a barátnődnek a szülés utáni napokra, ami megkönnyítheti a szoptatást?
- Hányan vagyunk olyanok, akiknek nem éppen a legideálisabban indult a szoptatási élménye, de aztán minden rendeződött? Meséljetez erről!
- Ki volt a legnagyobb támaszod az első napokban és miért?
- Mondj néhány dolgot, ami segíti az anyát a pihenésben!
- Mi segít, ha nagyon elfáradunk a 24 órás szolgálatban és nehéz a csecsemő ellátásának felelősségét viselni?

Beszélgetés tapasztaltabb anyákkal:

- Mik voltak a leghasznosabb tanácsok az első időkben?
- Mik voltak a legkevésbé hasznos tanácsok, mi volt az, ami megnehezítette a szoptatást?
- Hogyan próbáltad elősegíteni az édesapa és a gyermeketek között kialakuló szoros kapcsolatot szülés előtt, alatt és után?
- Hogyan próbáltok figyelni egymásra, amikor a csecsemő ellátása mellett nagyon kevés időt tudtok a házastársi kapcsolatra szánni?
- Testvérek között kialakuló féltékenység forrása az, hogy a nagyobb gyermek attól tart, hogy elveszti az anyja szeretetét és figyelmét. Milyen módon segíthetsz neki ezekben az érzéseiben?

3. Leggyakrabban felmerülő kérdések

Alternatív címek:

- A szoptatás menete
- Szoptatás: tények és tévhitek
- Anyává válás: változások, szükségletek, formálódás
- A leggyakrabban felmerülő problémák elkerülése

Téma bevezetésének lehetséges szempontjai:

- Érzékeny mellbimbó (okok felderítése; helyes mellre tétel)
- Elég-e a tej? (6 vizeletes, ≥ 2 székletes pelenka/24 óra; heti gyarapodás legalább 12-18 dkg, havi 50-70 dkg; anyatej növelése: gyakoribb szoptatás, mindkét mellből, szoptatás idejét ne korlátozza, kerülje a cumi-használatot; kiegészítés→fokozatos csökkentése; növekedési ugrások)
- Túl sok tej? (nem lehet túletetni; erős tejleadó reflex; mellek váltása ritkábban)
- Eltömődött tejszatórna/mellgyulladás (hogyan lehet elkerülni; hogyan lehet kezelni)
- Többemeres baba/nyűgös baba (betegség kiszűrése; anyai táplálkozás átgondolása; gyakoribb büfiztetés; hordozás, dajkálás,)
- Harapás
- Szopási sztrájk – nem természetes elválasztódás (betegség kiszűrése, okok felderítése, kezelése)
- Anyai betegség
- Elvárások és a valóság (napirend szerint működő gyermek – igény szerinti gondoskodás; 24 órás szolgálat)
- Házaspárból család (állandó fáradtság; stresszes időszak; kommunikáció fontossága a párkapcsolatban; szoptatás és szexualitás)
- Kimozdulás a babával (diszkrét szoptatás; „baba-barát” területek; hordozó eszközök)
- Munka és szoptatás (lehetőségek átgondolása; fejés, anyatej tárolás; szoptatást könnyítő lehetőségek)
- Éjszakai gondoskodás (elvárások – társadalmi, kulturális; valóság; gyakorlati megoldások)

Beszélgetés bevezető kérdései:

- Hogyan oldjátok meg, hogy éjszaka mindenki a legtöbb pihenéshez jusson?
- Milyen kérdésed volt, amire soha nem kaptál megfelelő választ?
- Mi volt, amiben leginkább igazodni kellett az új családtaghoz?
- Mi volt a legviccesebb tanács, amit a baba ellátása kapcsán kaptál?
- Hogyan próbálsz megoldani, hogy a baba szükségleteit is figyelembe vedd és a férjed se érezze magát kirekesztve?
- Hányan vannak köztetek, akinek éjszaka többször felébred a babája? Mi lehet az oka ennek?

Későbbi kérdések:

- Melyik volt az a pont, amikor már tényleg élvezted a szoptatást? Mikor „állt össze a kép”?
- Hogyan kezeled a barátoktól, egészségügyi dolgozóktól, családtól érkező megjegyzéseket, melyek kritizálják a babagondozási módszereiteket?
- Az egyik legfájóbb megjegyzés, amikor azt mondják, hogy elkényeztetted a gyermekedet. Mit csinálsz ilyenkor?

- Hogyan próbáltok a pároddal megfelelő alkalmat találni az egymásra szánt időre? Milyen trükkök vannak?

4. Hozzátáplálás, elválasztás, elválasztódás

Alternatív címek:

- A növekvő gyermek változó szükségletei
- Mit, mikor, hogyan kínáljunk?
- Család étkezési szokásainak alakulása
- Gondolatok az elválasztódásról
- Miért érdemes 3/6/9 hónapos koron túl is szoptatni?
- Szoptatás, és ami mögötte van

Téma bevezetésének lehetséges szempontjai:

- Változatos, egészséges táplálkozás az egész családnak (kerüljük a túl sok cukrot, zsírt, adalékanyagokat, színezékeket; fokozatosan térjünk át az egészségesebb táplálkozásra)
- Szoptató anya táplálkozása (nincs speciális étrendre szükség, nincsenek tiltólisták – kivéve különösen érzékeny kisbabák esetében; folyadékpótlás szomjúságérzetet követve; erős fogyókúra kerülése szoptatás alatt)
- Az anyatej a legjobb tápanyag (kb. 6 hónapos korig fedezi minden tápanyagszükségletét; a gyermeket figyeljük, ne a naptárt; jelei, hogy érdemes kezdeni a kínálgatást; ha nagyon elutasítja, próbáljuk később)
- Szilárd táplálékok bevezetése (természetes alapanyagok kevésbé feldolgozott formában; bébiételek nem jobbak, fontosak az apró betűs részek az üvegen; pépek és kézbe vehető puha falatok; ételek, amik ez első évben kerülendők)
- Szilárd ételek bevezetése, de hogyan? (anyatej elsődleges táplálék a második 6 hónapban is; egyszerre egyféle ételt kínáljunk; 1 hét múlva lehet újabbat, nem szabad erőltetni)
- Elválasztódás (elválasztás akkor kezdődik, amikor már más ételt is kap; hirtelen elválasztás veszélyei; fokozatos a legideálisabb; ha beteg az anya – gyógyszerek és a szoptatás)
- Természetes elválasztódás (1 éves kor után; változó, hogy mikor nővik ki a szopási igényüket; hosszú távú szoptatás előnye a gyermek számára – magabiztosság, egészséges önbizalom kialakul; hosszú távú szoptatás előnye az anyának – késlelteti a menstruáció visszatérését, nem kell a cumiról, cumisüvegről leszoktatni a gyermeket, tejmennyiség fokozatosan csökken; jó hatású az anya - gyermek kapcsolatra, kötődésre)
- Ha az anyának már kicsit sok (különbséget kell tenni a társadalmi nyomás és az anya valódi érzései között; hogyan birkózzunk meg a körülöttünk lévők véleményével; ha az anyának már kicsit kellemetlen, akkor meg lehet határozni, hogy hol, mikor és meddig lehet szopizni)
- Az elválasztódás folyamatának befolyásolása (fokozatosan és szeretettel; heti - havi 1 szoptatás elhagyása; rugalmasság, ha a gyermek beteg vagy érzelmileg nehéz időszakot él át; sok dajkálás, ölelgetés, figyelemelterelés)

Beszélgetés bevezető kérdései:

- Hogyan próbálsz meg változtatni/javítani a család étkezési szokásain?
- A kisbaba érkezése jó alkalom, hogy saját étkezési szokásainkon változtassunk. Mikre gondoltál, ami elősegíti majd, hogy a gyermeked jó példát lásson maga előtt?
- Milyen tanácsokat hallottál a szoptató anya diétájáról, miből kell sokat ennie és mik vannak a tiltó listán?
- Hogyan tudod megoldani, hogy a baba állandó és természetes szükségleteinek kielégítése mellett jusson idő a megfelelő táplálkozásra?
- Ki gondolja úgy, hogy a gyermeke annyira ragaszkodik a szoptatáshoz, hogy soha nem fogja abahagyni? Te mit szeretnél?
- Hogy tervezted a kisbabád megszületése előtt, hogy meddig fogod őt szoptatni? Változott-e azóta a véleményed? Hogyan?
- Ha már rendszeresen eszik a baba szilárd ételt, akkor miért érdemes folytatni a szoptatást?

Későbbi kérdések:

- Hogyan könnyítetted meg magadnak az ételek elkészítését (vásárlás, főzés, mosogatás)?
- Mondd el egy egyszerű, de tápláló meleg étel receptjét!
- Hogyan tudod távol tartani a gyermekedet a család vagy barátok által kínált egészségtelen ételektől?
- Hasonlítsuk össze az árát, mennyiségét és összetételét egy almának és egy üveg almás desszertnek! (érdemes hozni egy üveggel)
- A tápanyagon kívül mit tud még biztosítani a szoptatás egy totyogó korú gyermeknek?
- Voltál-e olyan helyzetben, amikor javasolták, hogy válaszd el a gyermekedet? Hogyan történt az?
- Mi a legjobb dolog egy totyogó szoptatásában?
- Mit mondasz, ha valaki megkérdezi, hogy még meddig akarod szoptatni ezt a nagyfiút/nagylányt?