



KÉZI FEJÉS, AZ ANYATEJ TÁROLÁSA, KEZELÉSE

A „10 lépés a sikeres szoptatáshoz“ UNICEF - WHO ajánlás 5. pontja kimondja, hogy minden az anyát segíteni kell abban, hogy a kézi fejés módját elsajátítsa.

MIÉRT LEHET SZÜKSÉG KÉZI FEJÉSRE?

- Mindig kéznél van.
- A kolosztrumot könnyebb és kényelmesebb kézzel fejni.
- Vannak anyák, akik idegenkednek a mellszívótól.
- A mell diszkomfort enyhítése – a mell túltelítődése vagy a tejvezeték elzáródás megoldható a fejéssel, kevés hátsó tej fejhető a szopás végén a fájdalmas bimbóra
- Segít a csecsemőnek a szopásban:
 - a mellre tapadást stimulálja, ha az anya egy kevés tejet fej a bimbóra
 - a mell teltsége miatt kemény mellet a fejés felpuhítja, ami megkönnyíti a mellre tapadást
 - lehetőséget ad, hogy az anya közvetlenül a kisbaba szájába fejjen valamennyi tejet
 - a mell összenyomása a nem-nutritív szopó mozgások (gyors ütemű szopó mozgások, a csecsemő nem nyel) alatt stimulálja a szopást és a nyelést, és fokozza a tejbevitelt
- Fenntartható vagy fokozható a tejtermelés.
- Tej biztosítása, ha a csecsemő nem képes szopni, amikor az anya és csecsemő el vannak választva, vagy ha egy másik csecsemőnek van szüksége tejre.

HOGYAN KÉSZÜLJÖN FEL AZ ÉDESANYA A FEJÉSRE?

Az anya helyezkedjen kényelembe. Készítse oda az anyatej gyűjtésére szánt, tiszta, mosószeres, forró vízben elmosott, mechanikusan megtisztított és száraz edényt. Amennyiben koraszülött számára tárolás céljából gyűjtik a lefejt tejet, steril edény javasolt, amit az intézmény biztosít.

A kolosztrum fejése történhet kiskanálba, ha azonnal oda tudjuk adni a csecsemőnek, vagy kisméretű tárolóedénybe.

Hasznos módszer az első napokban, ha a segítő a kolosztrumot közvetlenül a mellről felszívja egy fecskendőbe, miközben az anya fej.

Nagyobb tejmennyiség esetén széles szájú pohár ajánlott. Jól használható az ún. svéd itató pohár.

Ha a lefejt tejet nem adjuk oda azonnal a csecsemőnek, előnyösebb olyan edénybe fejni, ami tárolásra is alkalmas, és nem kell a tejet másik edénybe átönteni.

Készítsen oda az anya folyadékot, mielőtt fejni kezd, hogy a szomját olthassa (a tejleadó reflex kiváltódása szomjúság-érzettel is jár).

KÉZI FEJÉS

1. TEJÁRAMLÁS ELŐSEGÍTÉSE

- **Relaxáció:** Helyezkedjen el kényelmesen. A relaxációt segítik pl. a zenehallgatás, vizualizációs technikák. Gondoljon a kisbabára, a távollétében esetleg a fényképét nézze.
- **Masszázs:** valaki masszírozza meg az anya hátának felső részét, különösen a hátgerinc két oldalán.



1. ÁBRA: A WHO 20 ÓRÁS TANFOLYAM ANYAGÁBÓL

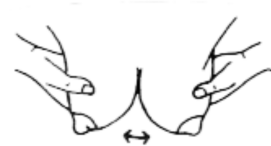
- **Meleg** alkalmazása a fejés előtt
 - nedves meleg (pl. meleg vízzel átitatott pelenkát, frottír törölközőt helyezze a mellre, kihagyva a bimbót és bimbóudvar, hagyja rajta 3-5 percig, ha a mell túltelítődött, 10-15 percig)
 - száraz meleg a mellre pl. felmelegített hidrogél gyűrű vagy babbal, rizzsel, meggymaggal töltött zsák
 - meleg zuhany
- Gyengéden görgesse a bimbót a mutató és hüvelykujja között.
- **Mell masszáz**s – kb. 1-2 percet vesz igénybe



MASSZÁZS



SIMOGATÁS



RÁZÁS

(Ábrák Marmet ismertetőjéből)

- Masszázs a mell önvizsgálatához hasonlóan, a mell külső-felső részén kezdve. A mutató és középső ujjal körkörös, pontszerű enyhe nyomást gyakoroljon a mellkasfal irányába, és ügyeljen arra, hogy ne húzza végig az ujjakat a mellkas bőrén. Folytassa a masszázst pontról pontra spirálisan haladva a bimbóudvar felé, míg a bimbóudvarhoz nem ér (azt ne masszírozza). Ezzel a mozgással körben masszírozza meg a mellet.
- Simítsa végig felületesen a mellét, a mellkas falától a bimbó felé, minden irányból csillag alakban.
- Előrehajolva, a melleket oldalról tartsa a kezében és gyengéden rázza meg.

2. A TEJ FEJÉSE A MARMET MÓDSZERREL



1. ÁBRA: UJJAK RÁHELYEZÉSE A MELLRE



2. ÁBRA: NYOMÁS A MELLKAS FELÉ



3-4. ÁBRA: UJJAK ÖSSZENYOMÁSA GÖRDÍTÉSSEL; GÖRDÍTÉS BEFEJEZÉSE



FELENGEDÉS

(Ábrák Marmet ismertetőjéből)

A kézi fejtés módja részletesen:

Az anya legyen ülő helyzetben, kicsit hajoljon előre, mert így a gravitáció is segít a fejtésben. Támassza meg a mellét, a lelógó vagy nagyobb mellet kicsit emelje meg.

- Pozicionálás
Az ujjakat helyezze a mellére, a mellbimbó alapjától kb. 2,5-4 cm távolságra (ne a bimbóudvart vegyük alapul, mert az különböző nagyságú lehet), arra a területre, ahol kitapintotta a tejvezetéseket, ami olyan benyomást kelt, mint a borsószemek a borsó hüvelyében. C alakban fogja át a mellet, a hüvelykujj legyen felül, a mutatóujj szemben a hüvelykujjal, azzal párhuzamosan, a kisujj a mellkashoz támaszkodjon, a többi ujjak egyenletesen oszoljanak el a mellen, azt megtámasztva.
- Nyomás a mellkas felé
Az ujjakat nyomja a mellkas irányába (1-1,5 cm), vigyázva, hogy ne feszítse szét az ujjakat, és ne feszüljön meg a bimbóudvar bőre.
- Gördítés
Gördítse az ujjakat egymás felé, mintha ujjlenyomatot venne az összes ujjbegyről. Fejezze be a gördítést. Vigyázni kell arra, hogy ne csak az ujjbegyek, hanem az ujjak teljes hossza végezze a fejtést.
- Ismételje ritmikusan a folyamatot – pozicionálás, nyomás a mellkas felé, gördítés, felelengedés.
- Forgassa körbe az ujjakat, hogy a mell minden részéből el tudja távolítani a tejet. A szemben álló ujjak pozíciója az óramutatók állása szerint legyen: 12 és 6, 11 és 5, 1 és 7, 3 és 9 óra. Használja mindkét kezét egy-egy mellen.
- Mindkét mellet fejje és ugyanabban az ülésben többször is váltogassa a mellet fejtését.
- Minden alkalommal, amikor az egyik mellről áttér a másikra, stimulálja a tejleadó reflexet (ld. előbbi pont).

Kerülje a mell erős összeszorítását, a bimbó összenyomását, a mellbimbó kifelé húzását, a bimbóudvar bőrének megfeszítését és az ujjak végigcsúsztatását a mellen, mert ez a bimbó illetve a mell sérülését okozhatja. Ne teresszük szét az ujjakat, mert így kevésbé hatékony a fejtés.

3. MIKOR KEZDJÜK EL A FEJTÉST?

Ha a csecsemő nem képes szopni, minél előbb kezdje el a fejtést, lehetőleg a szülést követő 6 órán belül.

4. MEDDIG TARTSON A FEJTÉS?

A fejtés időtartama attól függ, hogy mi az oka annak, ami miatt az anya fej.

Ha kolosztrumot kíván kifejteni a kisbabája számára, aki nem képes szopni, 5-10 perces fejtésre lehet szükség, hogy egy kávéskanál kolosztrumot nyerjen. Gondoljanak arra, hogy az újszülött gyomra nagyon kicsi és 1-2 óránként kis mennyiséget igényel.

Ha az anya csak fel kívánja puhítani a bimbóudvart, hogy segítse a csecsemő mellre tapadását, lehet, hogy csak 3-4-szer kell összenyomnia a mellét.

Ha a fejés a tejtermelés fenntartása vagy növelése érdekében történik, célozza meg, hogy kb. 20 percig és naponta legalább 8x fejjen, ezek közül egyszer az éjszaka folyamán. A napi összes, fejéssel eltöltött idő legalább 100 perc legyen.

Ha a mell kiürítése a cél, akkor váltogassa a melleket, amikor lassul a tejáramlás és akkor fejezze be a fejést, amikor már egy-két percig tartó fejéssel nem tud több tejet lefejteni.

MEGJEGYZENDŐ PONTOK

- Teli mellből hamarabb elindul a tejáramlás, kevésbé teli mell esetén az anya számítsa arra, hogy akár 1-2 perc is eltelhet, mire elindul a tejáramlás.
- Néhány próbálkozásra szükség lehet, mielőtt nagyobb mennyiségű tejet tudunk kifejni. A kapott tejmennyiség a gyakorlattal nő.
- A fejésnek nem szabad fájni.

HIGIÉNÉS SZEMPONTOK A FEJÉS KAPCSÁN

- Alapos kézmosás a fejés előtt
- Mell
 - a napi egyszeri tisztálkodó zuhanyozás általában elegendő
 - beteg vagy koraszülött kisbabák esetében ajánljuk fejés előtt a mell tiszta meleg vízzel történő lemosását, szárítás levegőn vagy megtörlés egyszer használatos papír zsebkendővel vagy papírtörölközővel
 - donor tej leadása céljából történő fejés esetén a helyi anyatejgyűjtő állomás javaslata irányadó
- Nem szükséges eldobni az első ml-eket a tárolásra szánt anyatej esetében.

A TEJ BIZTONSÁGOS ELŐKÉSZÍTÉSE, TÁROLÁSA ÉS FELHASZNÁLÁSA

- Alapos kézmosás a lefejt tej kezelése előtt
- Törekedjünk arra, hogy amikor csak lehet, friss, lefejt tejet adjunk.
- Az egyes fejésekből származó tejet külön tárolják és olyan adagokban, amit a csecsemő előreláthatólag egy alkalommal elfogyaszt. Ugyanazon fejésből a két mellből származó tej összeönthető.
- Tároljuk a lefejt tejet tiszta, szorosan záró, csavaros edényben (üveg vagy kemény műanyag ajánlott), és címkézzük a tárolóedényt, rögzítve rajta a nevet és a fejés időpontját.
- Az előreláthatólag két napon belül nem felhasznált tejet mélyhűtsük!
- Ne használjuk fel a már használt etetőedényben (pohár, cumisüveg) 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 fagyasztott tej szobahőmérsékleten vagy hűtőszekrényben olvasztható ki.
- A felengedett tejet nem szabad újra lefagyasztani.
- A hideg tejet felmelegíthetjük vízfürdőben, folyó meleg vízszugárral, vagy elektromos melegítőben.
- A víz ne érje az edény száját.
- **Az anyatejet nem szabad mikrohullámú sütőben felolvasztani vagy felmelegíteni.**

Tárolás helye	Hőmérséklet	A tárolás optimális időtartama
Szobahőmérséklet	16-29 °C	3-4 óra
Hűtőszekrényben	< +4 °C	72 óra
Mélyhűtőben	< -17 °C	6 hó

Összeállította: Dr. Várady Erzsébet

IRODALOMJEGYZÉK

- Marmet C (1985) Manual expression of breast milk -Marmet technique Reprint No 27 Franklin Park, IL. Leche League International
http://illrochester.weebly.com/uploads/7/9/5/4/795404/marmet_technique_tearoff.pdf
- Baby-friendly Hospital Initiative: Revised, Updated and Expanded for Integrated Care. Section 3: Breastfeeding promotion and support in a Baby-friendly hospital, a 20-hour course for maternity staff
http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/bfhi_trainingcourse_s3/en/
- 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
- ABM Clinical Protocol No8 ABM Clinical Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants www.bfmed.org
- Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés törzsanyagához (2012) Szerk. Török Sz., Kun J. G. Szaklektor: Szücs KA . Semmelweis Egyetem, Egészségügyi Közzolgálati Kar, Mentálhigiéné Intézet
<http://semmelweis.hu/wp-content/uploads/2012/04/Lakt%C3%A1ci%C3%B3-teljes-anyag.pdf>
- Videoklipp: <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>