

A VÁRANDÓSOKNAK ADOTT TÁJÉKOZTATÁS RÉSZLETES TEMATIKÁJA

- 1) A szoptatás jótékony hatásai
- 2) A korai bőrkontaktus jelentősége
- 3) A korán elkezdett szoptatás jelentősége
- 4) A 24 órás rooming-in fontossága
- 5) Az igény szerinti szoptatás jelentősége
- 6) Hogyan lehet biztosítani, hogy elegendő legyen a tej?
- 7) Szoptatási testhelyzet és mellre tétel
- 8) Annak fontossága, hogy a csecsemő 6 hónapos korig kizárólag szopjon
- 9) Mesterséges táplálás, cumi veszélyei
- 10) A szoptatás folytatása fontos 6 hónapos kor után is, amikor már más táplálékot is kap a csecsemő (kiegészítő táplálás)

1. A SZOPTATÁS JÓTÉKONY HATÁSAI

- Biológiai jelentősége a csecsemő számára: optimális fejlődést biztosító összetevők, könnyen emészthető, biztonságos, akut és hosszú távú védelem a betegségek ellen, allergia elleni védelem, gyulladásgátló hatás, száj és állkapocs megfelelő fejlődése, szem-kéz koordináció, idegrendszer fejlődésére jó hatással van, megfelelő beszédfejlődés.
- Biológiai jelentősége az anya számára: szülés utáni vérzés csökken, a méh hamarabb visszanyeri eredeti méretét, természetes fogamzásgátló (LAM laktációs amenorrhoea metódus), csökkenti az inzulinfüggő anya inzulinigényét, szoptató anyák körében ritkább a mellrák, csonttritkulás és a II. típusú inzulinfüggő cukorbetegség, egyes nőgyógyászati rákbetegségek (petefészekrák).
- Érzelmi jelentősége: elősegíti a korai kötődés kialakulását, segít az anyának hamar felismerni kisbabája jelzéseit, vigasz, fájdalomcsillapító, altató, testkontaktus.
- Társadalmi jelentősége: kényelmes, olcsó, környezetbarát, magasabb intellektusú, kiegyensúlyozott gyermekek, később felnőttek, rövid és hosszútávon is jelentősen csökkenti az egészségügyi kiadásokat, kisebb tápszerköltség, kevesebb kórházi ápolás, kevesebb gyógyszer, kevesebb táppénz.
- Mesterségesen táplált csecsemőknél gyakoribb az allergia, asztma, ekcéma, középfülgyulladás, hasmenéses megbetegedés, alsó és felső légúti megbetegedések, cukorbetegség, egyes daganatok előfordulása.
- A tápszer nem steril, elkészítésénél fontos a higiénés feltételek betartása és a tápszer használati utasítás szerinti elkészítése.

2. A KORAI BŐRKONTAKTUS JELENTŐSÉGE

- A bőrkontaktus lehetővé teszi az anyai test melegének kedvező hatását.
- Segíti, hogy az újszülött az anya baktériumaival kolonizálódjon.
- Megnyugtatja az anyát és újszülöttet, csökkenti a stressz hormonok szintjét.
- Az újszülötteknél csökkenti a sírást.

- Stabilizálja az újszülött légzését, szív működését, vérnyomását.
- Növeli az újszülött vércukorszintjét.
- A kolosztrum megadja az “első immunizációt”.
- Kihasználja az újszülött éberségét az első életórában.
- Elősegíti a kötődést.
- Az újszülött megtanul hatékonyabban szopni.
- Növeli a szoptatás időtartamát (életkor).

3. A KORÁN ELKEZDETT SZOPTATÁS JELENTŐSÉGE

- A szopás méhösszehúzóadásokat vált ki, ami segíti a méhlepény megszületését, csökkenti a szülés utáni vérzést.
- A szülőszobán az újszülött 1-2 óra hosszat éber, majd mélyen elalszik. A spontán mellre tapadás a szülőszobán segít abban, hogy az újszülött hatékonyan tudjon szopni.
- Az újszülött azonnal hasznosíthatja a kolosztrum által nyújtott immunológiai előnyöket.
- A kolosztrum serkenti az újszülött bélmozgását, ezáltal elősegíti mekónium (magzati széklet) ürülését, ami nagy mennyiségben tartalmazza a hemoglobin lebontási termékét, a bilirubint. Ilyen módon csökkenti a sárgaság kialakulásának esélyét, ill. a sárgaság súlyosságát.
- Az emlő korai és gyakori kiürítése csökkenti vagy meg is előzheti a fájdalmas tejbelövellés kialakulását.
- A tejbelövellés korábban következik be, a korai és gyakori szopás csökkenti a csecsemő születése utáni súlyvesztését.

4. A 24 ÓRÁS ROOMING-IN FONTOSSÁGA

- Csökkenti a fertőzés gyakoriságát.
- Segít abban, hogy megalapozza és fenntartsa a szoptatást (gyakrabban szoptatnak, jelentősen magasabb 1, 2, 3 hónapos korban a szoptatott csecsemők számaránya).
- Elősegíti a kötődést.
- Az elkülönítés hatására az újszülött stressz hormon szintje igen magasra szökik.
- Az elkülönített újszülött életfunkciói rosszabbak, és többet sír.
- Az elkülönített újszülött szervezetében nem az édesanya szervezetéből származó baktériumok telepednek meg, hanem a kórházi flóra.
- Az elkülönítés akadályozza az igény szerinti, gyakori szoptatást.
- Ha az újszülött el van különítve az édesanyjától, nagyobb a valószínűsége annak, hogy szükségtelenül pótlást kap.

5. AZ IGÉNY SZERINTI SZOPTATÁS JELENTŐSÉGE

- Hamarabb beindul a tejtermelés.
- Nagyobb mennyiségű tej bevitele a 3. napon.
- Alacsonyabb maximális súlyvesztés, korábban nyerik vissza születési súlyukat.
- A mekónium ürülése hamarabb következik be.
- A sárgaság gyakorisága csökken.

6. HOGYAN LEHET BIZTOSÍTANI, HOGY ELEGENDŐ LEGYEN A TEJ?

- Az anya tejtermelése a kereslet-kínálat elve alapján működik. Minél többet szopik a csecsemő, annál több tej képződik.
- Az emlőt nem lehet teljesen kiüríteni, mivel a tej folyamatosan termelődik.
- A tejtermelést serkentő hormon a prolaktin. Termelését a csecsemő szopása stimulálja. Prolaktinból több termelődik éjjel, mint nappal, ezért is fontos az éjszakai szoptatás, ami megakadályozza, hogy a mell reggelre túltelítődjön.
- A csecsemő kizárólag szopjon, hacsak a pótlásnak nincs orvosi javallata. Ez esetben igyekezzünk, hogy a csecsemő az anya lefejt tejét kapja, méghozzá olyan módszerrel, ami nem zavarja meg a szoptatást (pl. kanál, pohár, fecskendő).
- Ha egészségi okból az anya és újszülött elkülönítése szükségessé válik, a fejés 6 órán belül kezdődjön el. Az anya eleinte legalább 8x fejjen (ebből egyszer éjszaka) és napi legalább 120 percet töltsön fejéssel. A kézi fejés módját az édesanyáknak a gyermekágyon megtanítják.
- Növekedési ugrások idején a csecsemő többször és többet kíván szopni, ilyenkor folytassuk az igény szerinti szoptatást, a csecsemő megnövekedett igénye szerint. Egy idő múlva, miután a tejtermelés megnőtt, visszaáll a korábbi szopási gyakoriság.

7. SZOPTATÁSI TESTHELYZET ÉS MELLRE TÉTEL

Helyezkedjünk el kényelmesen. A csecsemő ne legyen pólyában vagy pokrócba csavarva, mert az akadályozza, hogy közel legyen az anya testéhez.

Szoptatási testhelyzetek: ülve, fekve. Ülve szoptatás történhet bölcső, keresztezett bölcső és hónaljtartásban, de egyéb pozíciók is felvehetők. Kezdetben a mellre tapadás segítése és a csecsemő testhelyzetének fenntartása a keresztezett bölcsőtartás és hónaljtartás esetén a legsikeresebb.

Az édesanya úgy fogja meg a mellét, hogy a hüvelykujja legyen szembe a többi ujjakkal. Az ujjak legyenek a bimbóudvar mögött, hogy ne akadályozzák a mellre tapadást. Ne használjuk az ún. olló tartást, amikor az anya a mellét a mutató és középső ujj között fogja. A cél az, hogy a mellre helyezéskor enyhén összenyomott mell (szendvics tartás) ovális tengelye párhuzamos legyen a csecsemő szájával. Ettől függ, hogy az ujjak C vagy U tartásban helyezkedjenek el a mellen (pl. bölcsőtartásban C fogás, hónaljtartásban U fogás).



SZOPTATÁSI POZÍCIÓK



1.



3.



2.

egyvonalban
közel
megtámasztva
szembe fordulva



4.

1. oldalfekvés
2. bölcstartás
3. keresztezett bölcstartás
4. hónaljtartás

(Forrás: *Breastfeeding Counselling: a training course, WHO/CHD/93.4, UNICEF/NUT/93.2*)

A mellre helyezéskor a csecsemő legyen a mellbimbó magasságában, az édesanyához közel, forduljon teljes testével az édesanya teste felé! Füle, válla és csípője legyen egy vonalban. Az anya támassza meg a nyakat és a vállat, megengedve a fej enyhe hátrahajlását. Ne tegye a kezét a csecsemő tarkójára, mert ennek hatására a csecsemő elhúzza a fejét a mellről.

Az újszülöttnak nemcsak a fejét és nyakát, hanem az egész testét meg kell támasztani. Várja meg, hogy a csecsemő nagyra tátsa a száját, mielőtt a mellre húzná Őt! Segíthetjük a száj nagyra nyitását azzal, hogy a bimbót többször végighúzzuk a felső ajkon.

A MELLRE HELYEZÉS MÓDJA

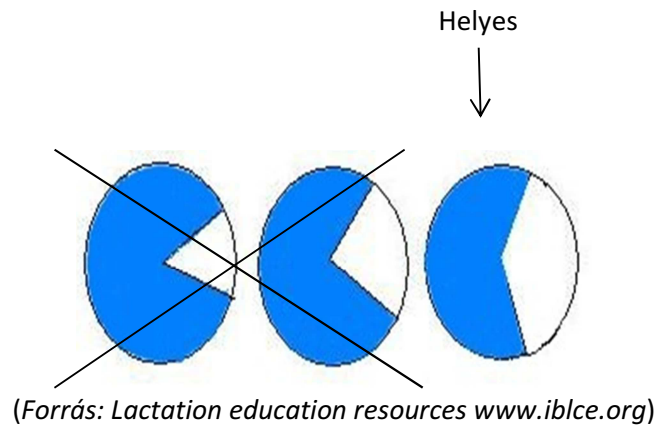


(Forrás: <http://arabiaenglish.babycenter.com/baby/breastfeeding/howto/>)

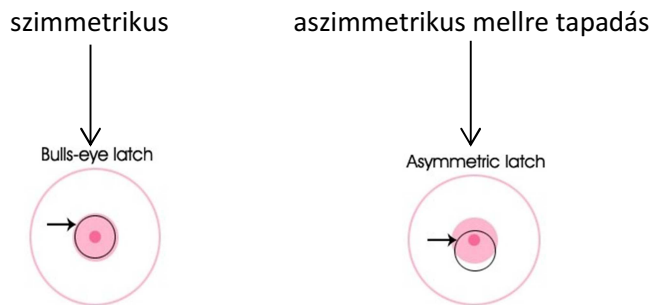
Amikor a mellre visszük a csecsemőt, az orr irányuljon a szájpad felé és először az áll érintse a mellet.

A csecsemő jól van mellen, ha

- olyan közel van, hogy a mellkasa az Ön testéhez simul
- a száj nagyra nyitott



- a bimbóudvar egy része is a szájában van, alul több, mint felül (kis bimbóudvar esetén lehet, hogy a bimbó egyáltalán nem látszik)



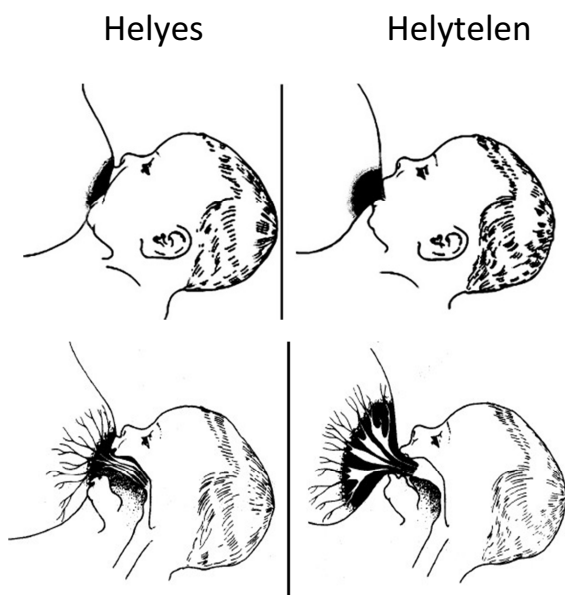
(Forrás: <http://www.justmommies.com/babies/latch-techniques-for-breastfeeding>)

Az aszimmetrikus mellre tapadás hatékonyabb szopást tesz lehetővé.

- álla a mellnek támaszkodik, az orra a mellhez ér
- ajkai kifelé pöndörödnek (a hal szájához hasonlatosan)
- az anya mellbimbói nem fájnak a szoptatás alatt, nem deformáltak a szoptatás után

Számítani kell arra, hogy a szoptatás első napjaiban sokszor időre és türelemre van szükség, mire jól sikerül a mellre tapadás.

Mit látunk, és mi történik a szájbán?



(Forrás: *Breastfeeding Counselling: a training course*, WHO/CHD/93.4, UNICEF/NUT/93.2)



Aszimmetrikus mellre tapadás

MINDIG TEGYE MELLRE KISBABÁJÁT, HA ÚGY LÁTJA, HOGY SZÍVESEN SZOPNA!

Korai éhségjelek :

- gyors szemmozgások a szemhéja alatt
- lágy, gügyögő hangokat hallat
- cuppog
- szopó mozgásokat végez
- 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 éhségjel, ne várjuk meg. A síró csecsemőt meg kell nyugtatni, mielőtt mellre tesszük. Ennek legjobb módja a csecsemő és az anya közötti bőr-bőr kontaktus. Ne korlátozza a szopások hosszát, hagyja melten a kisbabát mindaddig, amíg szopni szeretne! Ne korlátozza a szopások számát sem!

JÓL MEGY A SZOPTATÁS, HA:

A csecsemő

- legalább nyolcszor szopik 24 óra alatt, sokuk naponta 12-16x is szopik
- éjszaka sem telik el 5 óránál hosszabb idő szoptatás nélkül
- szopás közben hallhatóan nyel, tejcsepp jelenhet meg a szája sarkában, és a szoptatás végére a teste ellazul, az addig ökölbe szorult kéz elernyed
- a harmadik életnaptól naponta legalább három széklete van, amely a negyedik nap után aranysárga, anyatejes 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 (legkésőbb a 14.) életnapra visszanyeri a születési súlyát
- az első két élethónapban a napi átlagos súlygyarapodás 34-40 g (legalább 20 g/nap)

Az anya

- melle a szoptatás végére megkönnyebbedik, felpuhul
- a szülést követő napokban a szoptatás alatt lochia ürül, az anya méhösszehúzóerőket érezhet (tejleadó reflex jelei)

Honnan lehet látni, hogy az újszülött hatékonyan szopik (tejhez jut)?

- szopás közben hallhatóan nyel, szája sarkában tejcsepp jelenhet meg
- az orcák kitöltöttek (nem horpadnak be)
- a fül enyhén mozoghat

A szoptatás első heteiben a csecsemőt fel kell ébreszteni, ha 4 óránál hosszabb idő telt el az előző szopás óta.

Hogyan történjen az ébresztés?

Néhány tanács: pelenkacsere, bőr-bőr kontaktus, a csecsemő hátának, hasának és lábainak gyengéd masszírozása, a szoba megvilágításának változtatása.

AZONNAL FORDULJON ORVOSHOZ, VÉDŐNŐHÖZ VAGY SZOPTATÁSI TANÁCSADÓHOZ, HA A KÖVETKEZŐKET TAPASZTALJA:

- gyermeke aluszékony, nehezen táplálható
- kevés vizelete van vagy vizelete sötét színű, erő szagú
- a harmadik nap után is mekóniumot (fekete, ragacsos magzati székletet) 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
- az aluszékonyság fokozódó sárgasággal társul

Várja meg, hogy a kisbaba az első mellett alaposan kiürítse, mielőtt áttenné őt a másik mellére! Egyes csecsemőknek elég az egyik mell, míg mások minden szopáskor mindkét mellből szopnak.

8. ANNAK FONTOSSÁGA, HOGY A CSECSEMŐ 6 HÓNAPOS KORIG KIZÁRÓLAG SZOPJON

- A hat hónapig tartó kizárólagos szoptatás lehetőséget ad arra, hogy a csecsemő az egyik legesendőbb életszakaszában fokozott immunológiai védelemben részesüljön és védelmet kapjon a fertőzésekkel szemben.
- Az anyatej a kezdetben éretlen emésztőrendszer érési folyamatait segíti.
- Az anyatej könnyebben emészthető, mint a mesterséges táplálék.

9. ETETŐ ÉS NYUGTATÓ CUMI VESZÉLYEI

- Csökkenti a mellen töltött szopási időt.
- Hamarabb hagyják abba a szoptatást.
- A hatás nyugtató cumi esetében dóziszfüggő.
- Megváltoztathatja az orális dinamikát, ezért szoptatási nehézséget okoz.
- Fertőzést okozhat, otitisre hajlamosít.
- Ritkább és kisebb hatékonyságú szopás.
- Kevesebb tej ürül a mellből.
- Kevesebb tej termelődik.
- Egyes újszülötteknek problematikus cumisüvegből táplálás után a szopás – cumizavar (más mechanizmus).
- A kizárólagos szoptatás az első hat hónapban fogamzásgátló hatású (laktációs amenorrhoea metódus). A fogamzásgátlás hatékonyságát a hozzátáplálás és a nyugtató cumi használata csökkenti.

10. AZ A TÉNY, HOGY FONTOS A SZOPTATÁS FOLYTATÁSA 6 HÓNAPOS KOR UTÁN IS, AMIKORTÓL A KIEGÉSZÍTŐ TÁPLÁLÁS ELKEZDŐDIK

Tudományos kutatások mellett szólnak, hogy a csecsemő hat hónapig kizárólag szopjon (anyatejjel táplálják), majd az időben elkezdett (betöltött 6 hónap után), megfelelő és biztonságos kiegészítő táplálás mellett az anyatej egészen egyéves korig meghatározó maradjon a csecsemő étrendjében.

A szoptatás természetesen egyéves koron túl is mindaddig folytatható, ameddig azt az anya és a gyermek kívánják. Egyértelműen bizonyított, hogy a 12 hónapos koron túli szoptatás előnyös a kisgyermek egészsége szempontjából. Az anyatejes táplálás ideális esetben két éves korig, vagy azon túl is folytatódik.

Elválasztás: a szoptatás – fokozatos vagy hirtelen – befejezése az anya kezdeményezésére.

Elválasztódás: a gyermek szopási igényének kinövésével fokozatosan elhagyja a szopást.