

SZOPTATÁS

Biztonság a babádnak

A kialakult helyzetben talán minden eddiginél fontosabb, hogy a babád különleges figyelmet kapjon, biztonságban érezze magát. A szoptatás ezt maximálisan megtestesíti!

A szoptatás pozitív hatásai

Az anyatej védi babádat a fertőzésektől (hasmenés, kiszáradás), biztosítja, hogy minden számára szükséges tápanyagot megkapjon. Az anyatej mindig „kéznél van”, míg a tápszer nem mindenhol érhető el, továbbá a tápszer készítéshez tápszerpor, steril meleg víz, steril cumisüveg és mérőedény is szükséges.

Szoptatni bárhol lehet, menet közben is, míg a tápszer elkészítéséhez meg kell állni, a hozzá szükséges eszközöket vinni kell.

A szoptatás melegen tartja a baba testét, csak az anya és a baba szükséges hozzá, így a szoptatott baba nagyobb biztonságban van, mint a máshogy táplált babák.

Mire figyelj, hogy „elég” legyen a tejed?

A tej akkor is termelődik, ha az anyának nincs elég ételle és itala.

Szoptatás abbahagyása után még hónapokig termelődik az anyatej, így az is újrakezdheti a szoptatást, aki már abbahagyta.

A babád gyakran, minimum 8-10 alkalommal szopjon naponta, ha ritkábban szopik, az vezethet apadáshoz.

Figyeld a babád jelzéseit, elég lesz a tej, ha mindig mellre teszed, amikor keresi a mellet: forgatja a fejét, cuppog, tátog. Hagyd addig szopni, amíg akar. Akkor is mellre teheted, ha álmos és aludni akar, és éjszaka is szopjon, amikor szeretne. A cumit lehetőség szerint kerüljétek!

Hol és hogyan szoptass?

A jelenlegi helyzetben nem mindenhol lehetséges nyugodt körülmények között szoptatni. Emiatt ne aggódj, szoptatni gyakorlatilag bárhol lehet, a lényeg, hogy a babád számára nyugodt és meleg helyet tudj biztosítani. Szoptatni földön ülve is tudsz, háttal falnak, oszlopnak vagy fának dőlve, térdedet felhúzva, fordítsd magad felé kisbabádat és húzd közel magadhoz. Ha fekvé szoptatsz, akkor is az oldalán feküdjön a baba, közel hozzád. Akár egy kendőbe kötve menet közben is nyugodtan tudnak szopni a babák. A tested melegíti a babát, nem fog kihűlni.

SZOPTATÁS

Biztonság a babádnak

Mikor van szükség anyatejen kívül másra?

A babáknak 6 hónapos korukig nincs másra szükségük, csak anyatejre, és ezután is a táplálékuk nagy részét az anyatej adja, az sem baj, ha néhány hónapig csak anyatejet kap, ha nem áll rendelkezésre más biztonságos táplálék. Hat hetes korukig napi 5-6 pisis pelenka és napi egy széklet jelzi, hogy elég az anyatej számára, az ezt követő időszakban lehet kevesebbszer, de alkalmanként több pisi és ritkább széklet is. Ilyenkor a pisi színe jelez: ha színtelen vagy enyhén sárgás, akkor a baba nem szomjazik. A kutacs beesése nem jelenti azt, hogy kevés a tej. Ha aggályod merül fel, keresd meg az elérhető orvost.

Mi van, ha mégis kiegészítésre, tápszerre van szükség?

A cumisüveg a cumihoz hasonlóan sok babának elveszi a kedvét a szopástól, ezért azt javasoljuk, hogy kispohárból add neki a pótlást, ha szükséges, ez könnyebben tisztán tartható, mint a cumisüveg. Ha tápszerhez sem tudtok hozzájutni, akkor 5 hónapos kortól kaphat kanállal kis adag bébiételt. Fontos tudni, hogy ha túl sok kiegészítést kap a baba, akkor kevesebbet fog szopni és az anyatej is kevesebb lesz, így fontos, hogy mindig szopás után add neki a kiegészítést és kapjon továbbra is anyatejet, amikor csak lehet. Sőt, mivel a szoptatás nem csupán táplálás, a pótlás után tedd még mellre a babát, így a teljes jóllakottság és megnyugvás érzése a mellhez fog kapcsolódni, és tud még egy kicsit komfortszopizni.

Mi van, ha már nem szoptattál pár hete-hónapja? Relaktáció, azaz a szoptatás újrakezdése a megoldás – de hogy csináld?

1. Ha kisbabád elfogadja a melled:

- Gyakran szoptasd meg, akkor is, ha még nincs tejed!
- Mindig tedd mellre, ha látod, hogy szopni szeretne: cuppog, szopja a kezét, nyalogatja az ajkát!
- Akkor is tedd mellre, ha csak álmos és aludni szeretne!
- Amíg szükség van pótlásra, pohárból itasd meg a babáddal!
- Ne adj neki cumisüveget és cumit!

2. Ha kisbabád nem akarja elfogadni a melled és tiltakozik:

- Ne erőltesd, de finoman próbálkozz a szoptatással!
- A pótlást tiszta pohárból add oda neki.
- Ne adj neki cumisüveget és cumit!
- Sokat ringasd, hordozd.
- Próbáld akkor mellre tenni, amikor nyugodt, álmos vagy éppen ébrednek!

SZOPTATÁS

Biztonság a babádnak

Tévhit	Tény	Mit tehetsz?
Alultáplált anyának nincs elég teje.	Az enyhe alultápláltságtól nem apad el a tej és nem lesz számottevő változás az anyatej összetételében. Komolyabb éhezéssel állapot esetén lehet ingadozás az anyatejben lévő tápanyagok mennyiségét illetően, de még ebben az esetben is a szoptatás a legjobb választás.	Szoptass gyakran, igény szerint, válaszkészen, a kisbabád jelzéseire reagálva. Próbáld hozzájutni minél több zöldséghez, gyümölcshöz, és vitaminkészítményeket is szedhetsz, ha elérhetőek számodra.
A tápszer-adomány hasznos	Ha egy anya már hónapok óta nem szoptat, akkor számára természetesen hasznos a tápszeradomány. A babának enni kell, ez arany szabály. Azonban ha krízishelyzetben észleli, hogy kevesebb a teje vagy még csak néhány napja nem szoptat, akkor sokkal fontosabb a tej mennyiség növelésében vagy a szoptatás újrakezdésében (relaktációban) kapott támogatás. Reális veszély ugyanis, hogy a kisbaba egyre több tápszert fog kapni és akár teljesen tápszerrel táplálttá fog válni rövid időn belül. Viszont nem áll majd rendelkezésre mindig adomány, és akkor az anyának kell megvásárolni a tápszert.	Minden szoptatást támogató szakmai szervezet azt javasolja, hogy tápszeradomány helyett a szoptatást (és ha van rá mód, akkor megfelelő higiéniai körülmények között a fejést), a donor tej adását, valamint a szoptatós dajkaságot kell elősegíteni. Gyakori és helyes mellre tétel, a cumi és cumisüveg mellőzése, az egyszerre kis mennyiségű pótlás kispohárból történő megítatása, sok testkontaktus a babával elősegíti a tej mennyiség növekedését.
A stressztől elapad a tejed	Önmagában a stressztől nem lesz kevesebb a tej. Azonban átmenetileg akadályozhatja a tejleadó-reflexet kiváltó oxitocin hormon termelődését. Emiatt nehezebben indul meg a tej szoptatás alatt. Ha ez tartósan így marad, akkor ideiglenesen csökkenhet a tej mennyisége.	Amennyire lehet, próbáld meg megnyugodni, relaxálni szoptatás alatt. Csukd be a szemed, gondold valami kellemes dologra, egy szép emlékre, egy gyönyörű vízesésre! Vagy csak gyönyörködj a kisbabádban. Vegyél mély lélegzetet, és lassan fújd ki a levegőt!
Ha egy anya abbahagyta a szoptatást, nem tudja már többé újramezdeni, ezért nem is érdemes próbálkozni.	Relaktációnak hívjuk, amikor egy édesanya újra beindítja a tejtermelését. Ezt bármikor meg lehet tenni, függetlenül attól, mennyi idő telt el közben.	Tedd mellre a kisbabádat minél gyakrabban! Jó, ha van valaki a közeledben, aki szintén meg tudja őt szoptatni. Addig is, amíg újra beindul a tejtermelésed, tiszta pohárból add neki a pótlást, lehetőleg ne cumisüvegből! Ha mellőzöd a cumi és a cumisüveg használatát, a kisbabád könnyebben tud újra ráhangolódni a mellből történő szopásra, hatékonyabb lesz a technikája és így hamarabb fog növekedni a tej mennyiséged.