



La Leche League International

A szoptatási segítségre és tanácsra vágyók legfontosabb információforrása

A szoptatás női művészete

Kézikönyv édesanyáknak



Kitéphető kisokos



Egy lelkiismeretes orvos diagnosztikai szakértelmét és orvosi tanácsait egyetlen könyv sem helyettesítheti. Mielőtt olyan döntést hozol, amely hatással lehet az egészségi állapotodra, mindenképpen kérd ki orvosod véleményét – különösen, ha valamilyen betegségben szenvedsz vagy bizonyos tünetek miatt esetleg valamilyen orvosi kezelésre lehet szükséged.

Az első kiadás a „The Womanly Art of Breastfeeding” címmel az Egyesült Államokban jelent meg © (1958, 1963, 1981, 1987, 1991, 1992, 2004, 2010) La Leche League International, Inc.

Szerzők: **Diane Wiessinger, Diana West, Teresa Pitman**

Jelen kiadás a La Leche League International engedélyével készült.

A magyar fordítás alapjául a The Womanly Art of Breastfeeding 2010-es kiadása szolgált.

Fordító: **Zubovics Katalin**

Szerkesztő: **Patik Réka**

Szakmai lektor: **Martinovichné Debulay Bianca, Rákosi Dóra**

Nyelvi lektor: **Mikovics Dezső**

A The Womanly Art of Breastfeeding (8. kiadás, LLLI 2010) eredeti ábráit az 1. és 6. lapon módosította:

Nagy Linda

Grafikai munkák: **Balder Eszter**

Borítófotó: © **Hubay-Németh Natália és Hubay József**

Fotó - 6. lap: © **Csontos Lea**

Kiadja a **La Leche Liga Magyarország Egyesület**

© 2013 La Leche League International, Inc.

ISBN 978-963-08-6880-8

Első kiadás

Nyomdai munkák: **Demax Művek Nyomdaipari Kft.**



Kitéphető kisokos

Néha nincs szükséged egy egész könyvre. Néha pedig olyan jó lenne, ha valamit kitéphetnél egy *könyvből*. Eljött a te pillanated! Ennek a kis füzetnek minden egyes lapja egy-egy témát dolgoz fel két oldalon. És ezeket akár ki is tépheted! Kiteheted a hűtőd ajtajára, vagy kitűzheted az íróasztalod fölé, de oda is adhatod bármelyiket családtagjaidnak vagy barátnőidnek. A kisokost a www.lll.hu oldalról is letöltheted.



1-14. A szoptatás kezdete

1. Nyugágytartás, azaz dőlj hátra és szoptass
2. Pelenkaszámláló segédlet: a lényeg
3. Az aluszékony újszülött felébresztése
4. Éhségjelek
5. „A kisbabám nem akar szopni!” – az egyik lehetséges forgatókönyv
6. Kézi fejés
7. Megérkezett a kisbabánk!
8. Jól jönne egy kis segítség!
9. Ötletek nyugós babák kezelésére
10. És az apukák... ?
11. Szoptatják az ön unokáját?
12. Szoptatás: csak józan ész kell hozzá
13. Amit kismamaként tudnod kell, mielőtt anyává válnál
14. A szabadság vize

15-19. Problémamegoldás

15. Szoptatás és a gyógyszerek
16. Néhány hasznos weboldal kismamáknak és édesanyáknak
17. Hogyan kezeljük a tejcsatornaelzáródást, blebet és tejkövet?
18. A mellgyulladás, és amit tehetsz ellene
19. Fejlődik, félrenyel, fintorog?

20-24. Fejés, pótlás

20. Fejési napló
21. Az egészséges, időre született csecsemők számára fejt friss anyatej eltarthatósága
22. Hogyan adjunk pótlást a szoptatott babának?
23. Tejed biztonságos kezelése és tárolása
24. Az LLL Magyarország Egyesület szórólapja

1. Nyugágytartás, azaz dőlj hátra és szoptass

A nyugágytartás lényege, hogy kisbabáddal kényelmesen elhelyezkedtek és hagyjátok, hogy a bennetek meglévő természetes szopó- és szoptatóösztönök a felszínre törjenek. Látogass el a www.biologicalnurturing.com oldalra, ahol erről a témáról részletesebben is olvashatsz angolul, és remek szemléltető fotókat találhatsz.

- Olyan ruhát válassz, amelyben könnyen szabaddá teheted a mellkasod.
- Keresz egy ágyat vagy kanapét, amelyen kényelmesen megtámaszkodva hátra tudsz dőlni: ne fekédj teljesen hanyatt, inkább úgy helyezkedj el, mintha egy nyugágyban fekédnél; így amikor a kisbabádat a melledhez vonod, hozzád simuló kis testét a gravitáció „rögzíti”.
- Jól támaszd meg a fejed és a vállad. A kisbabád veled szemben legyen, és fektesd úgy, hogy egész teste a mellkasodra simuljon.
- Mivel hátradólsz, most „nincs” öled, így semmi sem korlátoz titeket, és kisbabádat bármilyen helyzetben elhelyezheted magadon. Csak arra figyelj, hogy egész testével veled szembe forduljon.
- A babád arca nyugodjon valahol a fedetlen melled közelében.
- Segíts neki mindenben, amiben csak szeretnél. Segíts neki elérni, megvalósítani, amit szeretne. Ez csapatjáték!
- Ha akarod, tarthatod is a melledet, de egyáltalán nem muszáj. Csináld, ahogy neked kényelmes.

PihenjeteK, és élvezzéteK egymás közelségét.



2. Pelenkaszámláló segédlet: a lényeg

(Ha kijön, az valahogy biztos be is ment...)

Számold a pisis pelusokat, meg azokat a kakisokat, amelyekben egy 200 Ft-os érménél nagyobb átmérőjű székletet találsz. A nedves pelenkák is fontosak, de a kakisok többet elárulhatnak kisbabád hogylétéről.

Karikázd be az X-et, ha a pelenkában vizeletet, és/vagy megfelelő mennyiségű székletet találtál.

A babám...	Legalább ennyi pisis pelenkát várunk	Legalább ennyi kakis pelenkát várunk
0-1 napos 1-2 pisis pelenka, a húgysavkristályok téglapor színű elszíneződést okozhatnak; fekete vagy sötétzöld, ragacsos mekónium távozik	X	X
1-2 napos 2-3 pisis pelenka; a mekónium távozása után lehet egy nap szünet, majd barnás, zöldessárga, zöld átmeneti széklet jelenik meg	X X	X X
2-3 napos 3-4 pisis pelenka, a 4. nap után már nem látható benne húgysavkristály, a vizelet halványsárga, szinte szagtalan; legalább 3 kakis pelenkapelus, benne egyre világosodó átmeneti széklet	X X X	X X X
3-4 napos 4-5 nagyon pisis pelenka; 3-5 (de legalább 3) 200 Ft-os érménél nagyobb átmérőjű, anyatejes széklet (sárga vagy mustárszínű, fehér túrószerű darabok lehetnek benne; kellemes, joghurt illatú)	X X X X	X X X
5 napos 6-8 mosható vagy 5-6 eldobható pisis pelenka; 3-5 (de legalább 3) anyatejes széklet (lásd mint fent)	X X X X X	X X X

(A magyar kiadás szerkesztése során felhasználtuk a SE laktációs szaktanácsadói képzésének jegyzetét.)



Ha a hatodik naptól kezdve naponta hat-nyolc kellően nedves textilpelenkát vagy öt-hat eldobható pelenkát veszel le a kisbabádról, amelyekből két-háromban legalább egy 200 Ft-os érme nagyságú székletet is találsz, ez azt jelzi, hogy a babád elegendő anyatejhez jut. (Ha a segített szobatisztaság – az EC, vagyis elimination communication – módszerét követitek, még egyértelműbb a vizelet és széklet mennyisége.)

Az alábbi táblázat segítségével körülbelül hathetes korig követheted nyomon a pelenkák tartalmát – hathetes kor körül a széklet gyakorisága változhat. (Sokszorozítsd bátran a táblázatot, ha szükséges.)

Dátum	Legalább ennyi pisis pelenkát várunk	Legalább ennyi kakis pelenkát várunk
Hétfő	X X X X X	X X
Kedd	X X X X X	X X
Szerda	X X X X X	X X
Csütörtök	X X X X X	X X
Péntek	X X X X X	X X
Szombat	X X X X X	X X
Vasárnap	X X X X X	X X

Segítőim a szoptatásban: _____

A kisbabám gyermekorvosa: _____

A házi orvosom: _____

Legközelebbi La Leche Liga szoptatási tanácsadó: _____

IBCLC laktációs szaktanácsadóm: _____

3. Az aluszékony újszülött felébresztése

Ha a kisbabád több, mint 3 órát alszik egyhuzamban, de

- nem kaptál gyógyszereket a vajúadás, szülés alatt,
- folyamatos testkontaktusban van veled,
- amikor szopik, akkor jól szopik,
- menetrendszerűen gyártja a pisis és kakis pelusokat (lásd a pelenkaszámláló segédletben),

akkor ő valószínűleg egyszerűen ilyen. Figyeld folyamatosan a kakis pelenkáit és a súlygyarapodását.

Ha nem gyarapszik megfelelően, és több mint három órát alszik egyhuzamban, akkor igyekezz 24 óránként legalább tízszer megszoptatni. Ez egészen addig szükséges, amíg képessé nem válik rá, hogy magától felébredjen, és amíg nincs legalább három, kellően kakis pelenkája naponta.

Könnyebb lesz felébreszteni a szoptatáshoz olyankor, amikor a következő lapon felsorolt éhségjeleket látod jelentkezni nála. Ha alvás közben felemeled a karját, és az magatehetetlenül zuhan vissza, nem lesz könnyű felébreszteni őt. Próbáld meg inkább húsz perc múlva. A következő módszerek segíthetnek babádnak:

- Tompítsd le a fényeket és húzd be a függönyöket – könnyebben ébred majd, ha nem kell hunyorognia.
- Vetkőztesd le félig vagy teljesen, majd öleld magadhoz.
- Simogasd és szólítsd a nevére. Dörzsöld a lábacskaát.
- Fektesd le valahova, és óvatosan görgesd egyik oldaláról a másikra.
- Emeld fel és tartsd az alkarodon úgy, hogy a feje a tenyeredben, lába a könyökhajlatodban nyugodjon. Ebben a helyzetben emeld majdnem vízszintes helyzetből közel függőleges helyzetbe, majd engedd vissza, és közben végig beszélj hozzá.
- Töröld meg az arcát nedves ruhával.
- Csöpönts kevés kolosztrumot vagy érett anyatejet a szájába – de tényleg csak egy egészen keveset. A következő adag előtt várd meg, míg lenyeli.

Ha nyugágytartásba helyezkedsz, lehet, hogy álmában a megtalálja a melleidet és szopni kezd, de az is lehet, hogy kortyonként lenyeli a kiskanállal adagolt anyatejet. Etesd őt azzal a módszerrel, amelyik a legjobban működik nálatok.



4. Éhségjelek

- A csecsemő először csak finoman jelzi, ha éhes: a szeme a szemhéja alatt mozogni kezd, a szemét még nem nyitja ki, de a szemhéja remegni kezd, a keze az arcához közelít, mozgatni kezdi a száját.
- Aztán a jelek egyértelműbbé válnak: keresni kezdi édesanyja mellét, nyöszörög vagy vékony hangon jelez.
- Ha ilyenkor odakínálsz neki a melled, valószínűleg óvatosan és könnyedén a szájába kapja a mellbimbódat.
- Ahogy egyre éhesebb, teste és szája egyre jobban megfeszül. Kapkodva veszi a levegőt vagy sírni kezd.
- Ha már sírni kezdett, nehezebben tud majd a melledre kapni. A sírás már egy *késői* éhségjel. Nyugtasd meg, mielőtt szoptatni próbálsz.
- Könnyebb szoptatni, ha a kisbabád finom jelzéseire reagálsz, mint ha megvárnád, míg hangosan kéri.
- Ne várj addig, míg úgy nem érzed, hogy a melled telítődött. Ha a melled megtelik, a tejtermelésed azonnal lassulni kezd.
- Kínáld meg kisbabádat a melleddel akkor is, ha még nem mutat éhségjeleket – amikor csak kedved tartja.



5. „A kisbabám nem akar szopni!” az egyik lehetséges forgatókönyv

A SZÜLÉST KÖVETŐ ELSŐ HAT ÓRÁBAN – BŐRKONTAKTUS

- Legyetek bőrkontaktusban, próbáld meg újszülött kisbabádat gyengéden arra ösztönözni, hogy kezdjen szopni.
- Ha a szülés nem volt beavatkozásmentes az első két óra végéig fejj ki egy kis előtejet. Ha erre nincs módod, akkor legalább valamikor az első hat órában próbáld megkezdeni a fejést.
- Ha most gyűjtesz némi előtejet, azzal csökkentheted a későbbi tápszeres kiegészítés alkalmazásának kockázatát.
- Ilyenkor a kézzel fejés általában eredményesebb, mint ha mellszívót használnál.

A SZÜLÉS UTÁN HAT ÓRÁVAL – KEZDD RENDSZERES IDŐKÖZÖNKÉNT KÉZZEL KIFEJNI AZ ELŐTEJEDET

- Kisbabáddal továbbra is legyetek bőrkontaktusban.
- Fejj ki néhány csepp előtejet és hagyd a mellbimbódon, hogy ezzel ösztönözd szopásra kisbabádat.
- Két-három óránként, éjszaka pedig valahányszor valamelyikőtök felébred, etesd meg kisbabádat egy kis kolosztrummal, amit kézzel kifejtél egy műanyag kanálba.
- Melled ürítése ugyanolyan fontos, mint kisbabád kifejt anyatejjele való táplálása.

MÍG A TEJMENNYISÉG NÖVEKSZIK – FEJD A TEJEDET KÉZZEL VAGY MELLSZÍVÓVAL

- Töltsetek továbbra is minél több időt bőrkontaktusban. Bújjatok össze, fogd a karodba és öleld magadhoz kisbabádat.
- 24 óránként fejj legalább nyolc-tíz alkalommal (ebből legalább egyszer éjszaka), és minden mellszívós fejést kézi fejéssel fejezz be.
- A mellszívó használata előtt és/vagy közben masszírozd meg a melleidet, a kézi fejést csak ezt követően végezd el.
- Ha már megnövekedett a tejed mennyisége, érdemes lehet kipróbálnod az ujjetetést, vagy a fecskendővel, kispohárral, kiskanállal, szemcseppentővel történő etetést.

AZ ELSŐ HÉT VÉGÉN – SEGÍTSÉG, TÜRELEM, ÖNBIZALOM

- Töltsetek továbbra is minél több időt bőrkontaktusban, kisbabádat magadhoz ölelve.
- 24 óránként legalább nyolc-tíz alkalommal fejd ki a tejed, fokozatosan csökkentve a fejések számát, amint a kisbabád szopni kezd.



- Fejhsz egy kicsit több tejet is, mint amit a kisbabád elfogyaszt. A maradékot tedd a hűtőbe, így mindig lesz egy-két etetésnyi tartalékod. Segíthet, ha egy-két napig beütemezel néhány soron kívüli fejést.
- Keress egy LLL szoptatási tanácsadót vagy IBCLC laktációs szaktanácsadót, akihez nyugodtan fordulhatsz, ha információra vagy biztatásra van szükséged.

Néha egy újszülöttnek napokra vagy akár hetekre is szüksége lehet ahhoz, hogy megtanuljon helyesen szopni. De előbb-utóbb menni fog neki; szóval ne hagyj, hogy a tejtermelésed visszaessen. Ha egy tigris meg lehet tanítani arra, hogy átugorjon egy tüzes karikán, akkor egy kisbabának is tudunk segíteni abban, hogy jól csinálja azt, amire született.

6. Kézi fejés

- Ébreszd fel a melleket – rázogasd, masszírozd, mozgasd át őket.
- Helyezd ujjaidat a bimbóudvar átellenes oldalaira, szemben egymással.
- Nyomd a melleket befelé, a mellkasod irányába.
- Közelítsd egymáshoz az ujjaidat, finoman a mellbimbó felé irányítva őket. Ne csúsztasd a bőrödön.
- Engedd el a melleket, lazítsd el a kezéd.

Ezt többször ismételd meg. Ne számíts arra, hogy rögtön történik is valami. Közben nyugodtan masszírozd át a melleket, amikor csak jólesik. Változtass néha az ujjaid helyzetén, hogy több tejcsatorna is ürülhessen.

Az előtejcsöpöket gyűjtsd műanyag kanálba, pipettába vagy 5-10 ml-es steril fecskendőbe, és csöpögtesd kisbabád szájába.

Az anyatejet fejd a fejőgép vagy mellszívó edényébe, vagy egy nagyobb tálba.

Érdeemes megnézni a következő videót is:

<http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>



Nyomd befelé – közelítsd – lazítsd el

7. Megérkezett a kisbabánk!

_____ . év _____ hó . _____ napján

_____ gramm súllyal

megszületett

Kérjük, halkán kopogjanak! Reméljük, senki sem veszi zokon, ha esetleg nem nyitunk ajtót. Most ismerkedünk kisbabánkkal, és lehet, hogy épp nagyon elfoglaltak vagyunk.



8. Jól jönne egy kis segítség!

Mostanában igen mozgalmas az életünk, így sokat jelentene, ha az alábbi listáról választanál valamit, amivel segítesz nekünk.

Bevásárlás: _____

Főzés: _____

Ügyintézés: _____

Házimunka: _____

Köszönjük.



9. Ötletek nyugós babák kezelésére

A testkontaktus, a hordozás, a séta és a beszéd ősrégi technikák a kisbabák megnyugtatósára. A tapasztalt édesanyák e módszerek számos változatát alkalmazzák:

- „Varázstartás” (leírását a kisokos „És az apukák...?” című lapján találod).
- Tompa fények és megnyugtató mozdulatok – ha a baba nincs nagyon felpörögve.
- Közös fürdőzés meghitt fénynél (legjobb, ha valaki tud segíteni azzal, hogy dajkálja kisbabádat, míg te elkészíted a fürdőt) – ha a babád nincs teljesen kimerülve.
- Egy kis rázkódás ringatózás helyett – rugózz egy kicsit sétálás közben.
- Lendületes tánc közösen, különösen, ha megtaláltad azt a zenét, ami a legjobban tetszik babádnak.
- Fehér zaj: vízcsofogás, televízió adásszüneti jele, rádió statikus zaja, a porszívó zúgása vagy a mosógép bűgása.
- Környezetváltozás – fordítsd egy kicsit más irányba kisbabádat, de átmehettek egy másik szobába, vagy akár ki a szabadba.
- Gyerünk vásárolni! Az autózás és az új emberek, látnivalók csodát tehetnek.
- Babáddal a karodban rugózz egy gimnasztikai labdán.
- Ha az időjárás megengedi, kösd magadra a kisbabádat egy hordozóeszközben, és sétálj vele egy nagyot a szabadban. Ez a gyerekeket gyakran megnyugtató, és legalább neked is jut egy kis testmozgás. Séta közben a kendő takarásában észrevétlenül meg is szoptathatod kisbabádat.
- Szoptasd meg *még egyszer*. Nem mindig az éhség az eredeti probléma, de majdnem mindig a szoptatás a végső megoldás, hiszen a szopás nyugtatóan hat a babákra. Kínáld meg őt a kevésbé telt melleddel.

Nálatok mi válik be?



10. És az apukák...?

Kisbabádat megszoztatja az édesanyja, rád tehát a táplálkozáshoz nincs szüksége. Akkor mégis mit tehetsz? Bármilyen mást!

Te vagy „az a biztos személy, aki nem anya”. Kisbabád világának középpontjában egyelőre a Szopizás és Anya áll, de ez a világ folyamatosan távolodik, és te leszel a következő ember, akit a babád befogad.

Te *más* vagy. Más az alakod, a hangod, a kezed, a szagod. Másként tartod őt a karodban. Te tanítod meg őt arra, hogy a más is lehet jó. Lehet, hogy amikor a gyermeked nyűgös, éppen erre a váltásra van szüksége.

Lássuk, mit tehetsz:

- Kösd magadra a babádat valamilyen hordozóeszközben, és menjetek el sétálni.
- Járjátok be a környéket – a kisbabák szeretik a társaságot és nagyon szociálisak.
- Olvass neki – imádni fogja a hangodat.
- Cseréld ki a pelusát. Lehet, hogy eleinte utálja a pelenkázást, de nemsokára megszereti.
- Szunyókálj vele úgy, hogy ő a mellkasodon fekszik.
- Mesélj neki az otthoni tárgyairól, dolgokról.
- Fürödjetek együtt.
- Vidd őt oda az édesanyjához, valahányszor szüksége van rá.
- Aludjatok együtt, de csak akkor, ha ismered és biztosítani tudod a biztonságos együttalvás feltételeit (lásd a 12., „Alszik mint a tej című fejezetet”).
- Próbáld ki a függőleges „*varázstartást*” (*kólikatartást*) – tartsd őt háttal magadnak és kezddel a válla előtt átnyúlva fogd meg a combját: támaszd a kisbabád hátát a mellkasodhoz, bal karoddal nyúlj át a bal válla fölött, hogy a két karja a te karod két oldalán legyen, és tartsd őt meg a jobb combjánál fogva.
- Rugózz és hintázz vele jobbról-balra. A babák általában szeretik az oldalirányú mozgást.

Feladatod elsősorban az, hogy *támogasd* a szoptatást, és ne *versenyezz* vele. Bár időnként jó ötletnek tűnhet, hogy felajánlj egy „cumisüvegnyi segítséget”, de az könnyen további – akár szoptatási – problémákhoz is vezethet, és még egészségügyi kockázatot is jelenthet a babád számára. Ehelyett:

- Véd meg a párod, ha valaki kritizálja őt.
- Tartsd őt jól(lakva).
- Segíts neki megtalálni a megfelelő segítséget (a www.lll.hu vagy www.ibclc.hu oldal jó kiindulási pont).
- Gondoskodj róla, hogy ő meg a kisbabátról tudjon gondoskodni.

Ti ketten más-más szerepet töltötök be a családban, és ezek egymást kiegészítve erős és biztonságos védőhálót alkotnak a Világ Legnagyszerűbb Kisbabája számára!



11. Szoptatják az ön unokáját?

Néhány újdonság a kisbabák szoptatásáról:

Az új kutatási eredmények azt bizonyítják, hogy a szoptatás fontos a csecsemő egészsége és fejlődése, valamint az anya egészsége szempontjából – most és a későbbiekben egyaránt. Még környezetünk megóvásában is segít.

A kutatásokból az is kiderült, hogy a szoptatás akkor működik a legjobban, ha a csecsemőt éhségjeleinek megfelelően etetik, nem pedig előre meghatározott időközönként. Ez általában elég gyakori szoptatást jelent, főként kezdetben. Szerencsére egy kisbabát nem lehet „túl sűrűn” etetni.

A szoptatás alatt érzett mellbimbófájdalom nem a szoptatás természetes velejárója, hanem annak a jele, hogy valami nincs teljesen rendben. Szakértő segítséggel az édesanya valószínűleg hamarosan kényelmesen tud majd szoptatni.

A legtöbb egészségügyi szaktekinetély – többek között az Amerikai Gyermekgyógyászati Akadémia (American Academy of Pediatrics, AAP) és az Egészségügyi Világszervezet – a kizárólagos szoptatást javasolja az első hat hónapban (tápszer, víz, tea vagy szilárd táplálék nélkül). A szoptatás folytatását ezután, a szilárd táplálék bevezetése mellett is hasznosnak tartják egészen a kisgyermekkorig – azaz a gyermekek két éves koráig vagy azon túl is.

Lehet, hogy a fenti kérdések nagy részéről még másként gondolkodtak akkoriban, amikor önnek volt kisbabája.

De mi nem változott azóta sem?

A kismamáknak továbbra is rengeteg segítségre, támogatásra, és sok-sok szerető családtagra van szükségük maguk körül, akik főznek rájuk, vagy kimosnak egy adag ruhát. Olyanokra, akik türelmesen kivárják, hogy belejöjjön a szoptatásba és az anyaságba. A kisbabáknak pedig továbbra is szükségük van a nagyszüleik szeretetére. Az ön hétköznapi nyújtott segítsége és támogatása nem más, mint egy nagyon is megtérülő befektetés az unokája jövőjébe, és az önök közös életébe.



12. Szoptatás: csak józan ész kell hozzá

Tisztában voltál azzal, hogy a szoptatás jobb, mint a tápszer. Ezért kezdted el. Lássuk hát, miért érdemes felülkerekedni a nehézségeken – és folytatni a szoptatást.

A SZOPTATÁS

- emberi kapcsolat
- azonnal kéznél van, egyszerű és szinte ingyen van
- a gyermek számára természetes módja az élete megkezdésének
- elősegíti az állkapocs normális fejlődését
- az anya számára a szülés természetes folytatása
- biztosítja az anyai gondoskodást megkönnyítő hormonok termelődését
- lehetővé teszi, hogy a baba maga szabályozza a táplálékbevitelt
- pénzt takarít meg a családnak

AZ ANYATEJ

- sok száz ismert és még nem ismert összetevőt tartalmaz, többek között: interferonokat és fehérvérsejteket, antibakteriális és vírusölő hatóanyagokat, bélrendszert nyugtató összetevőket és növekedési hormonokat, könnyen felszívódó tápanyagokat, valamint minden más olyan anyagot, amire a babának jelen tudásunk szerint szüksége lehet
- összetétele a baba változó igényeinek megfelelően változik
- nem allergizál
- a csecsemő egyetlen természetes tápláléka
- elősegíti az agy normális fejlődését

A TÁPSZERES TÁPLÁLÁS

- etetési módszer
- eszközöket, előkészületeket, pénzt és gyermekorvosi segítséget igényel
- mesterséges és kockázatos
- valószínűbbé teszi, hogy később fogszabályozásra lesz szükség
- összefüggésbe hozható bizonyos, nőket érintő daganatos betegségekkel
- nem biztosítja az anyai gondoskodást segítő hormonokat
- túletetéshez és elhízáshoz vezethet
- egy iparág fontos bevételi forrása

A TÁPSZER

- közel sem tartalmazza az anyatej minden összetevőjét, hiányoznak belőle a fertőzés elleni összetevők és nem található benne elegendő nyomelem, tartalmaz viszont trópusi olajokat, bél-irritáló, nehezen emészthető alkotórészeket
- összetételében csak a gyártás és elkészítés során előforduló hibák hoznak változást (ami elég gyakran bekövetkezik)
- az egyik gyakori allergént mindenképpen tartalmazza: a tehéntejet vagy a sóját
- feldolgozására az újszülöttek és csecsemők szervezete nincs felkészülve
- összefüggést mutat az alacsonyabb intelligenciahányadossal
- könnyen és gyakran szennyeződik
- összekapcsolható számos betegség és fertőzés – például a hirtelen bölcsőhalál, a tüdőgyulladás, a mellrák, látási problémák, az elhízás, a cukorbetegség – gyakoribb előfordulásával
- elég rossz szagú
- közelébe sem ér az anyatejnek

Ha nem élvezed a szoptatást, szerezz magadnak segítséget! A szoptatás mindkettőtöknek sokkal fontosabb annál, semhogy lemondj róla.

13. Amit kismamaként tudnod kell, mielőtt anyává válnál

Bölcsességek, amelyek a La Leche Liga találkozóin hangzottak el, hús-vér anyák szájából

- Az újszülöttek nem hasonlítanak az újságokban látható kisbabákra.
- Semmire sincs egyetlen helyes válasz.
- Az emberek mindenfélét beszélnek, és nem biztos, hogy ítélkezni akarnak, amikor kimondanak valamit.
- A koszos otthon erősíti az immunrendszert.
- Néha nagy szívás anyának lenni.
- Az „inkább... kellene” olyan mételyező szófordulat, aminek semmi köze a valósághoz.
- Fontos, hogy találkozz más kisbabákkal is, mert így megtapasztalhatod, hogy valójában mennyi minden számít normálisnak.
- Néha a könyveknek egyszerűen nincs igazuk.
- Hallgass a szívedre! Hallgass a kisbabádra! Tartsd tiszteletben őt, és az ösztöneit! Tudatni fogja veled, mire van szüksége.
- Keress valakit, aki meghallgat és odafigyel rád.
- A „tökéletes anya” elérhetetlen ideál.
- Ha elég sokáig vársz, a helyzet megváltozik, és új kérdésekre új válaszok születnek.
- Csak akkor vitatkozz, ha tényleg van értelme.
- A kutya kiváló padló tisztító.
- A kérdésekre válaszolj kérdéssel: „Miért kérdezed?”
- Egy babatakarót számtalan módon használhatsz: eterítve házon kívüli pelenkacseréhez, útitakaróként a kocsiban vagy akár a bukásnyomok eltakarításához.
- Csak akkor vedd meg dolgokat, ha már biztos vagy benne, hogy használni is fogod azokat (mondjuk gyerekágyat vagy pelenkázóasztalt). Ne hagyd, hogy magával ragadjon a szülővé válás fogyasztási kényszere.
- Az első héten az ideális felnőtt-csecsemő arány nagyjából három az egyhez. De ha csak te vagy meg a kisbabád, akkor is boldogulni fogtok.
- Amikor valaki felajánlja a segítségét, fogadd el!
- Járjatok játszótérre. Nem a kisbabád, hanem magad miatt.
- Úgy egy hét után menjetek ki a szabadba. A sírás korántsem zavarja annyira az embereket mint gondolnád, és ilyenkor még a bevásárlás is nagyszerű kalandnak tűnhet.
- Amikor teheted, állj meg egy pillanatra, húzd ki magad, vedd mély lélegzetet, és emelt fejjel nézz körül.
- Ne lepődj meg, hogy mennyire furcsán érzed magad az első héten. Ez teljesen természetes.
- Csak azt teheted meg, amire képes vagy.
- Engedd el saját elvárásaidat és hagyd, hogy az legyen, aminek lennie kell.
- Csak azért, mert valami jólesik, még nem biztos, hogy nem fontos.



14. A szabadság vize

Rist Lilla: Csecsemőszerelem (részlet)

Ő jött felém
és én felé mentem
s hogy találkoztunk,
kinevettük az időt.
Kicsúfoltuk őt
mi ketten, bizony
én meg ő,
mondtuk neki,
hogy múlhat, ha kell,
mi maradunk
egymásba írva.
S mikor
kétfelé szakadtunk,
ő jövővé lett,
én múlttá,
és menni mertünk
ketten kétfelé,
külön,
jó volt az is,
jó.
Szabad lehettem,
hogy elapadt
a folyó, az édes,
s ahogy elapadt,
ez a sós,
a szabadság vize,
csípni kezdte az arcom.



15. Szoptatás és a gyógyszerek

Szükséges-e az elválasztás, akár csak ideiglenesen is, ha gyógyszert kell szedned? *Szinte biztos, hogy nem!* A gyógyszerek csak ritkán jelentenek akkora kockázatot, mint amivel a tápszeres táplálás járna. Már egyetlen adag tápszer is növeli számos gyermek- és felnőttkori megbetegedés kockázatát, és akár egy hónapig is eltarthat, míg a tápszer után helyreáll egy csecsemő bélflórája. Ha *biztosra akarsz menni*, akkor majdnem mindig jobb döntés, ha elválasztás helyett folytatod a szoptatást. Ennek okai a következők:

- *Annak ellenére, hogy az anya vérében magasabb koncentrációban van jelen a bevett gyógyszer, annak hatóanyaga nagyon sokat hígul*, mire az anyatej lenyelését és megemésztését követően a kisbaba véráramába kerül.
- *Sokat számít a kisbaba életkora*. Egyes hatóanyagokra a koraszülöttek esetében oda kell figyelni, de időre született csecsemőknél már nem annyira. Minél idősebb egy kisbaba, annál kevésbé indokolt az aggodalom. Van, amikor az édesanyát – helytelenül – akkor is elválasztásra buzdítják, amikor közvetlenül csecsemőknek vagy kisgyerekeknek is adható gyógyszert szed.
- *Ha kétségeid vannak*, kérd kisbabád vérvizsgálatát, vagy egyszerűen csak figyeld a változásokat: nyugtalanabb-e, vagy van-e hasmenése.
- *Az ideiglenes elválasztás* – és a fejés meg egy elkeseredett kisbaba etetőeszközzel történő táplálása – *hatalmas fizikai és érzelmi megterhelést jelent* egy amúgy is nehéz időszakban.
- *A szoptatás nem úgy működik, mint egy vízcsap!* Ha hirtelen elzáród, lehet, hogy végleg úgy marad. Beszélj a kockázatokról egy szakemberrel.
- *Az esetleges kockázat tovább csökkenthető*. Még az ideiglenes elválasztásnál is sokkal jobb döntés, ha közvetlenül a gyógyszer bevétele előtt szoptatod meg kisbabádat; ha a következő szoptatás előtt megvárod, míg eltelik a hatóanyag felezési idejének ötszöröse; ha keresel egy biztonságosabb hatóanyagú készítményt vagy kezelést; vagy ha legalább részben megmarad a szoptatás.
- *Az esetleges perek elkerülése érdekében a gyógyszergyárak készítményük használatának idejére általában az elválasztást javasolják, és valószínűleg orvosod is az általuk biztosított szakirodalomból tájékozódik. A konkrét kutatások ritkán támasztják alá az elválasztás szükségességét.*

Ezzel kapcsolatban további információt Thomas Hale „*Medications and mothers' milk*” című könyvében találsz angolul, vagy látogass el az alábbi honlapok valamelyikére:

- LactMed, az Egyesült Államok egészségügyi intézményeinek szoptatás alatti gyógyszer-szedésre vonatkozó adatbázisa: *Drugs and Lactation Database* (<http://toxnet.nlm.nih.gov/cgi-bin/sis/htmlgen?LACT>)
- Dr. Hale központja (<http://www.infantrisk.com/>)
- az Egyesült Királyság egészségügyi rendszerének útmutatója: *Quick Reference Guide for Drugs in Breast Milk* (<http://www.ukmicentral.nhs.uk/drugpreg/qrg.htm>)
- A Marina Alta Kórház spanyol és angol nyelvű adatbázisa (<http://www.e-lactancia.org/>)



16. Néhány hasznos weboldal kismamáknak és édesanyáknak

Magyar és angol nyelvű weboldalak

La Leche Liga Magyarország Egyesület	www.lll.hu
La Leche League International	www.llli.org
Alapvető információk a szoptatással kapcsolatban	www.szoptatasert.hu www.szoptatasportal.hu www.waba.org.my/ www.kellymom.com
Anyatejgyűjtés	www.heimpalkorhaz.hu/anyatej/index.htm www.anyatejmisszio.shp.hu
Biztonságos alvás – együtt	http://cosleeping.nd.edu/ http://nd.edu/~jmckenn1/lab www.isisonline.org.uk/about/
Depresszió szülés után	www.granitescientific.com/
Dr. Jack Newman honlapja	http://drjacknewman.com
Fogak, fogazat fejlődése, lenőtt nyelv	www.brianpalmerdds.com/
Gyógyszersedés szoptatás alatt	http://www.infantrisk.com/ www.e-lactancia.org http://toxnet.nlm.nih.gov/
Hordozás	Ölbebaba (Ölelés Babahordozó Egyesület) http://olbebaba.hu/ Nemzetközi Babahordozó Hét www.babahordozohet.hu Beli Buba Babahordozó Iskola www.hordozokendo.hu Hordozó.hu www.hordozo.hu Babázunk.hu http://www.babazunk.hu/hordozas
Hozzátáplálás	http://www.szoptatasert.hu/sites/default/files/Medig_eleg_az_anyatej_fuzet_0.pdf
Kevés a tej	http://lowmilksupply.org/
Kutatásokon alapuló kórházi protokoll	http://bfmed.org
Laktációs szaktanácsadók (IBCLC)	www.ibclc.hu
Mellműtét utáni szoptatás	http://bfar.org
Örökbefogadott kisbabák szoptatása	www.lll.hu/cikkek/orokbefogadott http://fourfriends.com/abrw
Szakmai protokollok gyermekorvosoknak, védőnőknek	http://www.eum.hu/egeszsegpolitika/minosegfejlesztes/csecsemo http://www.mave.hu/uploads/file/VSZK%20protokoll%20csecsemo%20taplalasa%200-12%20ho.pdf
Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság	http://sztnb.hu
Szoptatás természetesen	http://normalfed.com



17. Hogyan kezeljük a tejcsatorna-elzáródást, blebet és tejkövet?

SZOPTATÁSI ÖTLETEK

- Szoptass a lehető leggyakrabban, hogy a lehető legpuhábban tartsd az érintett mellet.
- Fektesd hanyatt kisbabádat a padlón vagy az ágyon,, arcával a mennyezet felé. Helyezkedj el fölötte térdelőtámaszban, melledet lógasd a szája fölé, és ebben a helyzetben szoptasd meg.
- A baba álla szopás közben mutasson az elzáródott tejcsatorna felé.

BEAVATKOZÁSI ÖTLETEK

- Kézi fejéssel vagy gyengéd mellbimbó-masszírozással távozásra bírhatod a tejkövet.
- Zuhanyozás vagy fürdés után óvatosan dörzsöld meg a mellbimbó felszínét, hátha ettől eltűnik a tejcsatorna kivezetését elzáró kis hólyag vagy tejkő.
- Steril tűvel finoman emeld és nyisd meg a bőrt a bleb fölött, szükség esetén steril csipeszt használva a kis bőrlebens eltávolításához. Az irritált területet néhány napig naponta többször is kend be szoptatás után antibiotikus hatású kenőccsel.
- Fejts ki nyomást a mellbimbó mögötti területre, miközben óvatosan masszírozod, lazítod a mellbimbódat.

BOROGATÁSI ÖTLETEK

- Húzópakolás: kend be a mellbimbódat tiszta olívaolajjal, helyezz rá jó meleg vízbe áztatott és kinyomkodott vattapamacsot, majd a hőtartás érdekében tegyél rá egy tiszta anyagot (például összehajtogatott textilpelenkát), és úgy vedd rá a melltartódat. Szükség esetén egy vízzáró réteget (például nylont) is tegyél helyezz a melltartódba, hogy ezzel védj a ruhádat. 24 órán keresztül minden szoptatás után készíts friss húzópakolást, azután tarts 1-2 nap szünetet.
- Átitathatod a melltartóbetétet kevés hígított ecettel, hogy oldja a tejkő kalciumtartalmát.
- Keserűsítő (magnézium-szulfát): oldj fel két kanálnyi keserűsítőt egy csésze langyos vízben, és ezzel borogasd naponta négyszer a melled.

„MELLBE VÁGÓ” ÖTLETEK

- Ne hordj melltartót, legalábbis ne merevítőset.
- Keress fel egy fizioterapeutát, aki ultrahangos kezelést alkalmaz a melleden.
- Használj masszírozó gépet, vagy helyettesítsd a rezgését a következőkkel: villanyborotva, elektromos fogkefe; de akár óvatosan rá is hajolhatsz az épp centrifugáló mosógépre.
- Tegyél a túltelítődött területre fehérkáposzta-levelet.



TÁPLÁLKOZÁSI ÖTLETEK

- Növelj a folyadékbevitelt.
- Néhány héten keresztül naponta vegyél be 2 evőkanálnyi (bioboltokban, gyógyszertárakban vagy drogériákban kapható) lecitint.
- Kerüld a tejtermékeket, a cukrot, a földimogyorót, a csokoládét, a zsíros ételeket (különösen a telített zsírsavakat tartalmazókat), a koffeint és a koffeinmentes termékeket.
- Segítsd immunrendszeredet C és D vitamin szedésével – de a napi C vitamin bevited ne haladja meg az 1000 mg-ot.

TOVÁBBI ÖTLETEK

- Kérdezd meg orvosodat, tudna-e javasolni valamilyen gyulladáscsökkentő készítményt.
- Ne használj izzadásgátlót.
- Lehet, hogy a tejszatorna-elzáródás oka stressz, esetleg vérszegénység, herpes simplex vírus?
- Keress fel egy LLL szoptatási tanácsadót vagy más szoptatási szakembert. Miért kellene egyedül megoldanod ezt a problémát?!

18. A mellgyulladás, és amit tehetsz ellene

Mellgyulladás (masztitisz) esetén a mellben valamilyen gyulladás alakul ki, melynek kiváltó oka néha – de korántsem mindig – fertőzés. A mellgyulladás tünete lehet:

- meleg vagy forró, érzékeny (néha fájdalmas) terület megjelenése az egyik mellen (egyszerre mindkettőn ritkán alakul ki), ami piros, vagy pirosan csíkozott
- láz és/vagy hidegrázás, és/vagy általános, influenzaszerű fájdalom.

Mitől alakul ki? Gyakran egyáltalán nem is derül ki. Eredményezheti a berepedt, sérült mellbimbón keresztül bejutott kórokozó, tejszatorna-elzáródás, nem hatékony vagy túl ritka szoptatás (vagy fejés), kényelmetlen melltartó vagy hordozóeszköz okozta nyomás a mellen, esetleg kóros kimerültség, „szünidei mellgyulladás”.

Mit tehetsz? Talán érdemes elmenned az orvosodhoz, mert szükséged lehet valamilyen receptköteles antibiotikumra. Mivel nem biztos, hogy fertőzés okozza a problémát, először azért kipróbálhatod az alábbi alternatív gyógymódok egyikét.

- „Üres mell, ne kelj fel!”. Azaz (a) gyakran – legalább két óránként – szoptass vagy fejj az érintett mellből kézzel vagy mellszívóval, hogy folyamatosan ürüljön az anyatej a melledből, és (b) a lehető legtöbb időt töltsd az ágyban fekve, pihenéssel vagy alvással.
- A begyulladt területet szoptatás vagy fejés előtt két-három percig melegítsd (például mikróban felmelegített cseresznyemag párnácskával vagy jó meleg vízzel megtöltött műanyag palackkal), utána pedig öt-tíz percig hűtsd (például egy zacskó törülközőbe csavart, fagyasztott zöldborsóval vagy egyéb hideg tárggyal).
- Vegyél be valamilyen recept nélkül kapható gyulladáscsökkentő készítményt, amelynek alkalmazását az orvosod is javasolja.

Ha 24 óra múlva úgy érzed, hogy nem romlott az állapotod, akkor a kezelést újabb 24 órán át folytathatod. Ha azonban nem érzel javulást, akkor lehet, hogy mégiscsak antibiotikumra lesz szükséged.

További tanácsokért olvass bele a „Mellgyulladás” című LLL-füzetbe, vagy látogass el a Szoptatásportálra és olvasd el a Masztitisz okai és kezelése szoptató anyáknál című írást.

19. Fejlődik, félrenyel, fintorog?

A kisbabád gyönyörűen fejlődik... De minden szoptatás küzdelmes? Lehet, hogy az alábbiak közül valamelyik helyzet neked is ismerős lesz:

- Kisbabám szoptatás alatt félrenyel, fuldoklik, prüszköl az anyatejtől.
- A melleim mindig feszülnek és/vagy tejleadáskor spriccel belőlük az anyatej.
- Kisbabám „küzd” a mellemmel; elhúzódik tőlem, sír, ívben megfeszíti magát.
- Kisbabámnak *rengeteg* pisis és kakis pelenkája van.
- Kisbabám hasfájós, bélgázos, vagy gyakran bukik.
- Kisbabámnak néha – vagy mindig – habos vagy zöldes a széklete. Néha a pelusában mintha egy kis vért is látnék.
- Kisbabám gyorsan erősödik, vagy az elején gyorsan nőtt, de a súlynövekedése a nyugtalanság fokozódásával megtorpant.
- Kisbabám ritkán alszik el a mellemen; a szoptatás olyan, mintha valami sportversenyen vennénk részt.
- Kisbabám a mellemen csak az éhségét csillapítja, de komfortszopásra nem hajlandó.
- Kisbabám szopás közben fintorog.
- Gyakran úgy tűnik, mintha kisbabámnak kellemetlen és fájdalmas lenne az emésztés.
- Gyakran úgy tűnik, mintha kisbabámnak kellemetlen és fájdalmas lenne az emésztés.
- Gyakran úgy tűnik, mintha kisbabámnak kellemetlen és fájdalmas lenne az emésztés.
- Gyakran úgy tűnik, mintha kisbabámnak kellemetlen és fájdalmas lenne az emésztés.
- Gyakran úgy tűnik, mintha kisbabámnak kellemetlen és fájdalmas lenne az emésztés.
- Ha még nem telt el legalább két óra az előző szoptatás óta, megpróbálom kitalálni, miért nyűgösködik, hiszen nem lehet éhes.

Mindezek olyan csecsemőre utalhatnak, aki „túl sok levest kap, de túl kevés desszertet”. A két szoptatás között a mellünkben összegyűlő anyatej általában alacsonyabb zsírtartalmú, és ez a „leves” a szoptatás alatt fokozatosan átalakul „desszertté”. Előfordulhat, hogy nagyon bőséges anyatej esetén a kisbaba nem képes az összes „levest” együttében megenni. Ha az etetés közepén oldalt váltunk, hogy „biztosan megkapja mindkét mellet”, vagy ha kitoljuk a szoptatások idejét, hogy legalább két óra, vagy még több idő is elteljen két étkezés között, akkor kisbabánknak óriási mennyiségű levesen kell átküzdenie magát, és soha nem jut el a desszertig. Persze így is megfelelően növekszik. Viszont az extra zsírtartalom hiányában az anyatej nagyon gyorsan végigszalad az emésztőrendszerén, nem emésztődik teljesen: vastagbélben elkezdhet erjedni, gázképződést, diszkomfortérzetet és habos, zöld székletet okozhat.

Ehhez jön még a „locsolócsőhatás”. Ez a hígabb anyatej beömlik a babánk szájába, aki úgy érzi: nyelni kell, különben megfullad. Elég kellemetlen érzés. De ha hagyod, hogy kisbabád „az étlap végére érjen”, ahol a desszert van, akkor azt is megtapasztalhatod, hogy mennyivel boldogabb és nyugodtabb. Ezt két módon segítheted elő:

- Kínáld meg a melleddel bármikor, amikor erre érdeklődést mutat, még akkor is, ha csak pár perce hagyatod abba a szopást. Rövidebb időközönként történő szoptatás esetén a magasabb zsírtartalmú tej még mindig ott van a melledben.

20. Fejési napló

- Ha kisbabád elégedett azzal, hogy csak egy mellből szopik egy szoptatás alkalmával, hagyd nyugodtan ott. Ha ezután nem érzed ezt a melleidet kellemesen puhának, újra ugyanazzal kínáld meg legközelebb. Talán csak arra van szükségetek, hogy néhány óráig mindig ugyanazt a mellel használjátok. Vannak olyan babák, akik négy-hat órát is eltöltenek az egyik mellett, mielőtt a másikkal is megkínálsz. Hallgass tehát inkább az ösztöneidre az óra helyett. Figyeld. A másik mellel túltelítettsége csökkenti a tejtermelést, és épp erre van szükségetek. Ha erősen túltelítődik ez a mellel, szoptass vagy fejj belőle annyit, hogy újra kellemesen érezd magad, majd térj vissza a megkezdett oldalhoz.

Ezek mintha szabályok lennének, pedig inkább csak gyors emlékeztetők arra, hogy a gondolatok két elmélet ütközése okozhatta – az egyik a mellek váltása szoptatás közben, a másik pedig az etetések késleltetése.

Lehet, hogy a tejtermelésed csökkenésével aggódni kezdesz majd: „el fog apadni a tejem”. Melleid már nem olyan nehezek és teltek, a tej sem szivárog belőlük, és a szoptatás alatti fuldoklások is megszűntek. Ha kisbabádnak továbbra is elegendő pisis és kakis pelenkája van, szoptatás közben és után pedig nyugodtnak és elégedettnek tűnik, az a megfelelő és kiegyensúlyozott tejellátás bizonyítéka. Ha babád növelni szeretné a tejmennyiséget, csak annyit kell tennie, hogy gyakrabban szopik, vagy elkezd olykor két mellből szopni. Bízz benne, és bízz a saját testedben is!

Néhány nap múlva egy boldogabb babát tarthatsz a karodban, és egyszerűbbé válik a szoptatás. Ha mégsem, kérj tanácsot LLL szoptatási tanácsadótól, vagy további ötletekért látogass el a www.lll.hu, esetleg a www.llli.org oldalra.

Karikázd be a táblázatban azokat az órákat, amikor fejtél.

- Kezdetben mindkét mellel egyszerre érdemes fejni, körülbelül 15 percig – miután megismerted a melleidet, ezen az időn változtathatsz.
- Legalább egyszer éjjel is fejjél.
- Ha a kisbabád nem szopik, a napi tíz fejés kiváló teljesítmény. Sok édesanya megelégszik a napi nyolc fejéssel is. Próbáld az első hetekben a napi legalább nyolc alkalmat betartani. Az első két hét után naponta hat fejés a szűken vett minimumnak tekinthető.
- A tejmennyiség leghatékonyabban úgy növelhető, ha minden gépi fejés után kézzel is kifejpsz egy kis anyatejet.

A következő táblázatban naponta bekarikázhatod, hogy hány órákor fejtél, és feljegyezheted, hogy összesen hány alkalommal terveztél fejni, illetve hányszor sikerült. Dátum, néhány karikázás és a nap végén egy összesítés – készíts akár több másolatot is ebből az oldalból, és máris pontosan követheted, mi történik.

Dátum	Cél	Összesen
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		
éjfél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 dél 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11		



Dátum		Cél	Összesen
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			
éjféltől 1234567891011 déltől 1234567891011			

21. Az egészséges, időre született csecsemők számára fejt friss anyatej eltarthatósága

Tárolás helye	Hőmérséklet	A tárolás maximális időtartama	Megjegyzés
Szobában	19 – 26 °C	4 – 6 óra	Az anyatejet tartalmazó edényt le kell fedni, és a lehető leghűvösebben kell tartani. Ha nedves törölközőt borítunk rá, az segíthet a hűtésben.
Hűtőtáskában	-15 – +4 °C	24 óra	A jégakku vagy jégtojás folyamatosan érintkezzen az anyatejet tartalmazó tárolóval és minél ritkábban nyissuk ki a hűtőtáskát.
Hűtőben	4 °C	8 nap	Az anyatej összegyűjtésénél ügyeljünk a tisztaságra, hogy minél kevesebb menjen tönkre. Tegyük az anyatejet a hűtőszekrény hátsó részébe.
Hűtőszekrény mélyhűtő polcán	-15 °C	2 hét	Az anyatejet a mélyhűtő oldalfalától távol, a hátsó fal mentén helyezzük el, hogy minél állandóbb hőmérsékletet biztosítsunk. A megjelölnél hosszabb ideig tárolt anyatej általában még biztonságosan felhasználható, de a benne lévő zsírok egy része az idő múlásával lebomlik.
Hűtőszekrény külön ajtóval ellátott mélyhűtő részében	-18 °C	3 – 6 hónap	
Fagyasztóládában	-20 °C	6 – 12 hónap	

22. Hogyan adjunk pótlást a szoptatott babának?

Mielőtt kiegészítenéd a szoptatást, vizsgáld meg alaposan a kérdést, hogy valóban szükséges-e, és kérd egy LLL tanácsadó vagy IBCLC laktációs szaktanácsadó segítségét.

A szoptatásbarát pótlás eszközei – az SNS, pohár, kiskanál, fecskendő, ujjtető, pipetta, szemcseppentő stb. – megkönnyítik a kizárólagos szoptatáshoz való visszatérést.

- A kanalas etetés kissé lassú, és gyakorlatot igényel. Tartsd szinte függőleges helyzetben a babát, és nagyon kicsi adagonként add neki a tejet.
- Bármilyen pohár alkalmas újszülött etetésére. A legalkalmasabb a kifelé hajló szélű. Ma már kapható vékony műanyagból készült, mércével ellátott, formatervezett, eldobható baba-pohár is. A pohárból való etetésnél is az a lényeg, hogy mindig egészen kicsi adagokat juttass a baba szájához. A tejet ne öntsd, inkább várd meg, míg kisbabád magától kiissza a felkínált cseppeket.
- Gyakorlatlan kismamáknak talán jobban beválik a Soft Cup nevű etető, melynek csőrésze olyan kiképzésű, mintha pohárból inna a baba, de a folyás sebessége ujjal finoman irányítható, ezért szinte semmi sem megy mellé.
- A pótlás mennyiségének megállapítására a leggyakrabban követett, ám végeredményét tekintve igencsak kérdéses módszer a következő: „szoptasd meg a babát, majd adj neki cumisüvegből annyi pótlást, amennyit megeszik”. Ennek eredményeként egyre kevesebb tej fog termelődni. A másik lehetőség számoláson alapul. Kiszámították, hogy a csecsemőknek testsúly-kilogrammonként körülbelül hány gramm anyatejre vagy tápszerre van szüksége. Nincs más teendő tehát, mint minden szopás előtt és után megmérni a baba súlyát, kiszámítani a szopott mennyiséget, majd a hiányzó részt pótlásként odaadni. Érdemes ezek helyett más megoldást keresni.
- A legfontosabb: minden baba esetében a körülmények ismeretében egyedi mérlegelésre van szükség. Kezdj a lehető legkisebb adagú pótlással. Próbáld elérni, hogy kisbabád megnyugodjon, és újra mellre tehesd. Ez akár fél óráig is eltarthat.
- A kritikus időszakban mérd meg naponta egyszer, esténként a meztelen baba súlyát. Így nyomon követheted, mire vezettek a próbálkozások. Természetes, ha néhány napig stagnálást tapasztalsz, vagy örülhetsz annak, ha gyermeked egy-két dekát gyarapodni kezd naponta. Ha ezt a szintet elérted, általában további javulásra is számíthatsz.
- Ha a naponkénti testsúlymérésnél visszaesést tapasztalsz, emeld a pótlás mennyiségét. Amint megáll a súlyesés, tartsd az így kialakult adagot egy hétig, eközben meg kell indulnia a gyarapodásnak. Ellenkező esetben még tovább kell emelned az adagot.
- Ha a baba erőre kapott, gyarapodása jó, próbálkozhatsz a pótlás lassú leépítésével. Ha például addig 250 gramm volt a napi adagja, csökkentsd másnapról 220-ra, tartsd ezt egy-két napig, majd csökkentsd 190-ra, és így tovább. Közben tedd mellre naponta hét-nyolcszor a babádat, hogy szophasson, a pótlást pedig lehetőleg SNS-sel vagy kispohárral add. Ez persze csak javaslat, példa arra, hogyan keresgélheted az éppen elégséges, nem túlságosan sok pótlás mennyiségét kisbabád egyéni helyzetében.

A szerkesztés során A Szoptatásért Magyar Egyesület korábban online elérhető oktatóanyagát használtuk.



23. Tej biztonságos kezelése és tárolása

KÉZI FEJÉS

- Mielőtt fejnél vagy a tejedhez nyúlnál, mindig moss kezet.
- Használhatsz bármilyen tiszta tárolóedényt. Az ismert toxikus anyagok elkerülése érdekében érdemesebb üvegedényt használni, vagy olyan műanyagot, amelynek alján az újrahasznosíthatóságot jelző szimbólum közepén 5-ös számjegy vagy PP jelzés látható.
- Írd rá az aznapi dátumot az üvegre vagy tasakra, még *mielőtt* a tejet beletöltened.

AZ ANYATEJ TÁROLÁSA

- Ha a lefejt tejet a rákövetkező néhány órában nem használod fel, akkor rögtön fejes után tedd be a hűtőbe vagy a fagyasztóba.
- Ha kiválik a tej zsíros része, etetés előtt keverd (de ne rázd) fel, hogy egyenletes legyen a zsírtartalom.
- Több fejes eredményét úgy tedd egyazon edénybe, hogy hideg tejhez mindig hideg tejet önts.
- A tej térfogata fagyasztáskor megnő, tehát hagyj egy kis üres helyet az edényben, ha a fagyasztóba akarod tenni.
- Annak érdekében, hogy minél kevesebb menjen később veszendőbe, egy-egy tárolóba csak körülbelül 60 ml anyatejet tegyél.
- A korábban még le nem fagyasztott, etetéshez fel nem használt anyatej későbbi használatra a fentieknek megfelelően lefagyasztható.
- A mélyhűtőben a hátsó fal mentén, az oldalfalaktól távol tárold az anyatejet, itt a legállandóbb a hőmérséklet.
- Ha tasakokban tárolod az anyatejet, dupla csomagolással megvédheted őket a fagyás okozta károsodástól.
- A tasakok fektetve helytakarékosabban rendezhetőek el.
- Mindig a legrégebben lefagyasztott anyatejet vedd elő, hogy ne menjen tönkre, mire esetleg sorra kerülne.

AZ ANYATEJ KIOLVASZTÁSA

- A lefagyasztott anyatejet a hűtőszekrényben, vagy egy tál meleg vízbe állítva, esetleg meleg folyó víz alatt olvaszthatod ki.
- Ne melegítsd az anyatejet közvetlenül a tűzhelyen, és ne tedd mikrohullámú sütőbe se!
- Vannak kisbabák, akik a hideg tejet is szeretik.
- A kiolvasztott anyatejet a hűtőben 24 óráig tárolhatod. Eddig az időpontig felhasználhatod vagy újrafagyaszthatod (ha legfeljebb nyolc órán át volt a hűtőszekrényben, és a hűtő hőmérsékleténél melegebbre nem melegedett fel), egyébként ki kell öntened.



24. Kedves Kismama, Édesanya!

Amikor egy édesanya a La Leche Ligához fordul, egy másik édesanyától kap segítséget, aki maga is a LLL hagyományai szerint szoptatta, gondozta kisbabáját. Ez elismerten a segítségnyújtás leghatékonyabb módja. A La Leche Liga szoptatási tanácsadókat személyes tapasztalataik megtanították arra, és képzésük során is elsajátították, hogy pontosan azt nyújtsák, amire a szoptató anyának szüksége van: melegséget, megértést, pontos információt. A La Leche Liga szoptatási tanácsadó egy olyan hagyomány folytatója, mely az emberiség történetének kezdeteire nyúlik vissza: egyik anya segíti a másikat a szoptatás művészetének elsajátításában. Tagsággal és adományoddal ezt a hagyományt támogatod.

A La Leche Ligát 1956-ban néhány amerikai édesanya alapította, akik elszántan szoptatni szerették volna csecsemőiket, és készek voltak tapasztalataikat megosztani másokkal. A LLL azóta nemzetközi szervezetté nőtte ki magát, és elismert szaktekintély szoptatással kapcsolatos kérdésekben. A LLL non-profit szervezet, a munkát mi, önkéntesek ingyen végezzük. Felmerülő kiadásainkat adományokból és a csekély évi tagsági díjból fedezzük. Találkozóink nyitottak, mindenkinek segítünk, nem csak LLL-tagoknak. Egyesületünk pártoló tagja lehet minden olyan nagykorú személy, aki elfogadja az egyesület alapszabályát, a belépési nyilatkozatot kitölti és az egyesület részére e-mailben, faxon vagy postai úton eljuttatja, valamint fizeti a tagdíjat. A tagság a naptári év végéig érvényes. A pártoló tagokra vonatkozó tagdíj jelenleg 2000 Ft.

Mire fordítjuk bevételeinket?

A LLL könyveinek, kiadványainak fordítására, kiadására
A LLL füzetek kiadására
Külföldi szakirodalom beszerzésére
Továbbképzésre
Szoptatási segédeszközök beszerzésére
Fénymásolásra és postaköltségre

Mit nyújtunk tagjainknak?

A jó érzést, hogy egy nagyszerű közösség tagja lehet, aminek munkáját a befizetett tagdíjjal is támogatja; a LLL könyvtár ingyenes használatát; szoptatási segédeszközök ingyenes használatát; továbbképzéseinken és rendezvényeinken kedvezményt.
Tagjainkat értesítjük rendezvényeinkről

A La Leche Liga filozófiája a következőkben foglalható össze:

1. A szoptatással megvalósult anyai gondoskodás az a mód, amely a kisbaba szükségleteit a legtermészetesebben és leghatékonyabban érti meg és elégíti ki.
2. Az anyának és kisbabájának a kezdetektől és minél több ideig együtt kell lennie, hogy szoros kapcsolatukat és a megfelelő tejellátást megalapozzák.



3. Az első években a kisbaba számára az édesanyjával való intenzív együttlét olyan alapvető szükséglet, mint a táplálék.
4. Az anyatej a legkiválóbb csecsemőtáplálék.
5. Az egészséges, időre született csecsemő számára mindaddig az anyatej az egyetlen szükséges táplálék, amíg – körülbelül fél évvel a születést követően – a baba a szilárd étel iránti igényét nem jelzi.
6. Ideális esetben a szoptatás addig folytatódik, amíg a gyermek kinövi ezt a szükségletét.
7. Az édesanya éber és aktív részvétele a gyermekszülésben elősegíti a szoptatás megfelelő indulását.
8. A szoptatás élményét megszépíti, a gondoskodó szülőpárt pedig élteti a csecsemő édesapja által nyújtott szeretetteljes támogatás, segítségnyújtás és a vele töltött együttlét. A gyermeknek az édesapához fűződő meghitt kapcsolata fejlődésének fontos eleme kora csecsemőkortól kezdve.
9. A megfelelő táplálkozás kiegyensúlyozott étrendet jelent, amelyben az ételek a lehető legtermészetesebb állapotukban szerepelnek.
10. A csecsemőkortól kezdve a gyermekeknek olyan szerető útmutatásra van szükségük, amely képességeik elfogadását és az érzéseik iránti érzékenységet tükrözi.

Honlapunk: www.lll.hu

La Leche Liga Magyarország, 1022 Budapest, Herman Ottó u. 18.

Számlaszámunk: OTP XI. ker. fiók, 11711034-20810526

Adószámunk: 1 804 8092-1-41

Kérjük, hogy adományaival és adója 1%-ának felajánlásával támogassa munkánkat!

LLL baba-mama csoportok	Budapest, Zugló vezeti: Kalmár Alexandra Tel.: (30) 910-2237	Fót vezeti: Rákosi Dóra Tel.: (21) 252-4326; (27) 360-233
Budapest, Várkerület vezeti: Martinovichné Debulay Bianca Tel.: (1) 202-2157	Cserkeszőlő vezeti: Szombatiné Prohászka Emese Tel.: (30) 551-9374	Kecskemét vezeti: Patik Réka Tel.: (20) 433-2958
Budapest, Békásmegyer vezeti: W. Ungváry Renáta Tel.: (30) 202-0870	Dabas vezeti: Kovalik Éva kovalik.eva@lll.hu	Nagykovácsi vezeti: Wouters-Kozma Krisztina Tel.: (30) 222-6995
Budapest, Káposztásmegyer vezeti: Schneiderné Diószegi Eszter Tel.: (20) 565-3940	Esztergom vezeti: Rózsa Ibolya Skype: ibolya.lll	Szentendre vezeti: Verdes Dóra Tel.: (30) 933-3169
Budapest, Hegyvidék vezeti: Wouters-Kozma Krisztina Tel.: (30) 222-6995	Érd vezeti: Juhász Judit Tel.: (30) 731-3647	Nagyvárad (magyar nyelvű) vezeti: Bruncsák Anna, Kovács Katalin Tel.: (+40-771) 260-603 (Romániából: (0771) 260-603)

Telefonos és online segítségnyújtás szoptatással kapcsolatos kérdésekben:

Az aktuálisan elérhető tanácsadók telefonszáma vagy online elérhetősége a <http://www.lll.hu/tanacsado> oldalon található.

Amennyiben szoptatással kapcsolatos kérdésed van, kérünk, vedd fel a kapcsolatot valamelyik tanácsadónkkal. Szeretnénk azonban felhívni a figyelmedet, hogy tanácsadóink maguk is kisgyermeket nevelő édesanyák, akik ezt a munkát szabadidejükben, önkéntesként végzik. Ezért elképzelhető, hogy csak többszöri próbálkozásra sikerül valakivel beszélned vagy esetleg egy tanácsadót hosszabb időn át nem tudsz elérni. Türelmedet és megértésedet köszönjük!

A szoptatás napjainkban – így tudsz te is sikerrel járni!

Elfogadott tény, hogy kisbabád táplálásának és gondozásának legtermészetesebb és legegészségesebb módja a szoptatás. A La Leche Liga – a várandós és szoptató kismamák támogatása mellett elkötelezett, nemzetközileg elismert szervezet – már édesanyák több generációjának segített a szoptatás művészetének elsajátításában. Most pedig **hosszú előkészítő munka után a La Leche Liga Magyarország kiadásában magyarul is megjelenik** ez a kitűnő és világszerte nagyszerű kézikönyv. A kisbaba érkezésére való felkészüléstől az elválaszt(ód)ás tematikájáig, a szoptatási pozícióktól az anyatej fejtéséig és tárolásáig számtalan szoptatási tanács, történet és tudnivaló található benne. A témakörök széles skálája garantálja, hogy a kismamák bármilyen helyzetben haszonnal forgathassák tudástárunkat. **Illusztrációkban, tudományos kutatási hivatkozásokban – és magyar édesanyák saját tapasztalatokban gazdag, igaz történeteiben is – bővelkedő könyvünkben** többek között az alábbi témákról olvashatsz:

- a szoptatás szép-rögös útját megjáró édesanyák szoptatással kapcsolatos tanácsai: a szoptatás során felmerülő esetleges fájdalmak megelőzésétől a kisbabáddal való különleges kapcsolat kiélvezéséig
- mellretétel: régi módszerek új megvilágításban – és egyszerűbben
- korok és korszakok a szoptatási kapcsolatban: fejezetekre bontva
- tudnivalók a császármetszést és egyéb komplikációkat követő szoptatásról
- tudományos adatok, amelyek alátámasztják a szoptatás – mindkettőtök élethosszig tartó egészsége szempontjából – kiemelkedő fontosságát
- hasznos tanácsok a szoptatást elősegítő környezet kialakításához és támogatói hálózatod kiépítéséhez
- különleges igényű, koraszülött, örökbe fogadott csecsemők és ikrek szoptatása: hogyan boldogulj, bármilyen váratlan fordulatot is tartogasson számodra az élet
- útmutató: honnan tudhatod, hogy kisbabád elég tejhez jut, hogyan növelheted a tejtermelésedet, mikor kezd meg a hozzátáplálást, illetve mit kell tudnod az alvásról, a kólikáról, az ételallergiáról, a gyógyszerkről és még sok minden másról
- gyakorlati tanácsok: megoldások váratlanul felmerülő problémákra (például a mell túltelődése, sárgaság, elzáródott tejszatornák és hasonlók)
- válaszok a leggyakoribb kérdésekre – no meg azokra, amik eddig még fel sem merültek benned.

Könyvünkben a további információszerzés céljából hasznos internethivatkozásokat is találsz. Mellékelünk egy füzetet is, amelyben összefoglaltuk a leggyakrabban előforduló problémákkal kapcsolatos tudnivalókat, hogy azok mindig kéznél legyenek!

A szoptatás női művészeténél nincs megfelelőbb kezdet kisbabád számára!



Gyermekeim rendszeresen kérdegetnek arról, hogy „amikor kicsik voltunk, mi is szopiztunk, ugye Mama?” Szinte emlékeznek is, hiszen csaknem két és fél évig szoptak. Legutóbb az akkor már három és fél éves Matyi azt is hozzátette: „Megpróbálhatom újra?” Szinte belém nyilallt, hogy milyen jó is volt a szoptatás, és hogy mennyi biztonságot és önbizalmat adott nekem. És mit adhattam volna többet én nekik, mint védelmet, meghittséget, semmihez sem hasonlítható szeretetet – méghozzá a legtermészetesebb módon.

Erős Antónia



ISBN 978-963-08-6880-8



Fogyasztói ár: 3500 HUF, 56 RON