



# Szoptatási útmutató

PHILIPS  
**AVENT**

# Gratulálunk a család legújabb tagjához!

Kedves Büszke Szülő,

Gratulálunk gyermeked születéséhez! Tudjuk, hogy milyen izgalmas és hektikus időszak elé nézel, ahol sok-sok dologról kell döntened, beleértve, hogy szoptass-e. Az Amerikai Gyermekgyógyászok Tudományos Társasága javaslatai a szoptatással kapcsolatban a következők:

- Az anyatej az elsődleges minden csecsemőnek, beleértve a koraszülött és beteg babákat is, néhány nagyon ritka kivétellel.
- A szoptatást amint csak lehet, el kell kezdeni.
- Az újszülötteket mindig szoptatni kell, amikor az éhség jeleit mutatják.
- Az első 6 hónapban kizárólag szoptass, majd a következő évben és ezután is szoptass, a kiegészítő ételek bevezetése mellett.

Azért készítettük ezt az útmutatót, hogy megválaszoljuk a szoptatással kapcsolatos leggyakoribb kérdéseket. Ha egyéb kérdésed van, a védőnőd, házi orvosod/házi gyermekorvosod, szoptatási tanácsadód, vagy a szüléshez választott kórház segítséget nyújthatnak.

Ez a szoptatási útmutató nem hivatott a szoptatásról szóló minden információt megjeleníteni, vagy egészségügyi szakemberek útmutatását helyettesíteni. Célunk egy általános áttekintést mutatni a szoptatásról, és az ezzel járó esetleges problémákról. Az egészségügyi szakemberek a szoptatással kapcsolatos információk legjobb forrásai, hiszen ők ismerik babád egyedi igényeit.

# Szoptatással járó előnyök

A szoptatás adja babádnak a legjobb kezdést az élethez. Fontos tápanyagok, és immunfaktorok biztosítása mellett a közelség, és az egészség érzését nyújtja.

## Előnyök a babának

- Az anyatej speciálisan babádra van „tervezve” és tartalmaz mindent, ami az egészséges fejlődéshez szükséges.
- A babák könnyebben emésztik meg az anyatejet, mint a tápszert, ezáltal kevésbé valószínű a gyomorrontás, hasmenés vagy hányás előfordulása.
- A szoptatott babáknál kevésbé valószínű gyomorfertőzés és a fülfertőzés kialakulása.

A szoptatás rengeteg előnnyel jár baba és anyuka számára egyaránt. Az első 6 hónapban való kizárólagos szoptatás nagyon jó kezdetet ad babádnak.

## Előnyök Neked

- A sikeres szoptatás a kötődés élményét nyújtja anyának és babának.
- Segít, hogy a méhed összehúzódjon. Fogyhatsz is közben, hiszen a test a fölösleges zsírt a tej előállításához szükséges energiává alakítja.
- Az anyatej kézenfekvő megoldás: steril, mindig elérhető, bárhol is vagy, akár az éjszaka közepén is megfelelő hőmérsékleten. Emelett ingyenes.
- Környezetbarátabb, mint a tápszer.

# Az anyatejről

## Az első pár nap

A várandósság vége felé kolosztrum (előtej) termelődhet. A kolostrumnak magas a fehérje, szénhidrát és antitest tartalma, és ez minden amire babádnak élete első pár napjában szüksége lesz.

A baba emésztőrendszerét tekintve védő és erősítő hatású, könnyebbé teszi az emésztést és csökkenti az allergia vagy az ételérzékenység kialakulásának esélyét. Fontos az igény szerinti szoptatás a megfelelő mennyiségű anyatej biztosításához.

## A második és ötödik nap között

Az előtejet felváltja az anyatej. Normális, hogy a melleidet melegnek, nehéznek, keménynek vagy duzzadtnak érzed, amikor a tejtermelés elkezdődik. Szoptasd olyan gyakran a kisbabát, amilyen gyakran csak szükséges. A rendszeres szoptatás segíthet a fájdalmas mellkeményedés/gyulladás elkerülésében. A mell szoptatás utáni hideg borogatása nyugtató hatású, és csökkenti a duzzadást. (Lásd még a mellkeményedés/gyulladás részben).

Amint beindul a tejtermelődé, javasoljuk, hogy az egyik melledből szoptass, ezáltal a baba hozzájut a szomjoltó előtejhez, és a zsírban, fehérjében gazdagabb hátsó tejhez. Amennyiben a baba még éhes, szoptass a másik melledből is.

Nem csak az előtejben vannak antitestek és immunanyagok amik védik babádat. Az anyatej egy egyedülálló, élő folyadék, amely tartalmazza a szükséges tápanyagokat, antitesteket, enzimeket és hormonokat, ezáltal ideális első étele kisbabádnak. Az anyatej védő hatása a szoptatás befejezése után is folytatódik.

# Babád, mikor megszületik

Gratulálunk, gyermeked megérkezett, kezdődhet a közös utazás! Babád ösztönös viselkedése azonnal megkezdődik, amint először ételt kér.

Az anya bőrével való érintkezés stimulálja ezeket az érzéseket, bátorítva a babát, hogy a mellel keresse, és elkezdjen enni, általában a születés utáni első egy-két órában.

Használd arra ezt az időt, hogy csendben pihenj a babáddal, és elkezdjétek megismerni egymást, amíg nem jelzi hogy készen áll az evésre.

Biztos lehetsz benne, hogy a mellel pont annyi tejet termel, amennyire babádnak kezdetben szüksége lesz. Az első tejet előtejnek hívjuk, és tele van az immunrendszert erősítő tápanyagokkal.

Ha a gyermeked sikeresen szopik élete első egy-két órájában, nagy valószínűséggel folytatni fogja ezt a jó szokását.

A babák számos reflexszel és ösztönrel születnek, ami segít nekik a mell megtalálásában és a szopás elkezdésében. A két fontos étkezési reflex:

## Kereső-reflex

Ha a babát megérintjük az arcán vagy a szája körül, arra fordítja fejét, és nyitott szájjal elkezd keresni a mellbimbót. Ha a babát megfelelően tartjuk, fejét a mell felé fordítva, a szájával keresgélni fog, és ha megtalálja a mellbimbót, megpróbál elkezdni szopni.

## Szopóreflex

Ez a reflex akkor aktiválódik, ha a mellbimbó a baba szájpadlásához ér.

A babák a szopást nagyon nyugtatónak találják, egyesek jobban, mint társaik – néhányan akkor is, mikor nem feltétlenül éhesek.

## A szoptatás megalapozása

Gyakran mindössze annyit kell tenned, hogy babádat kényelmes pozícióban tartod, és ő magától elkezd a szopást. Amikor a baba elkezd szopni, az a jó ha nem csak a mellbimbót veszi a szájába, hanem a bimbóudvart is. Ha kényelmes, kövesd a baba mozgását. Ha a kezdés nehézkesnek bizonyul, sok tanácsot és segítő képet találsz a következő részben.

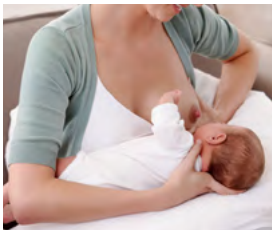
Amennyiben szoptatás közben az az érzésed, mintha megcsípnének, tedd az ujjad a baba szájának sarkába, hogy abbahagyja egy pillanatra, és próbálkozz újra.

Az első szoptatás során egyes babák sokáig, míg mások csak 5 percig szopnak. Minden baba különbözik, de ha a tiéd 5 perc után abbahagyja, nézd meg hogy szeretné-e újra elkezdni. Engedd, hogy ebben a szakaszban a baba irányítson. Ideálisan az újszülöttek gyakran, naponta 8-10 alkalommal szopnak, de lehetnek fáradtak, ilyenkor szükség van egy kis bátorításra.

**Figyelj az éhség jeleire, és etesd meg a babát, még mielőtt nyugóssá válna. A bőröddel való érintkezés jótékony hatású mindkettőtök számára.**



## Hogyan segítsd a ráharapást



- 1 A baba feje és teste legyen egyenes vonalban úgy, hogy mellkasa párhuzamos legyen az anyáéval.
- 2 A baba testét tartsd közel a tiédhez.



- 3 Hogy ösztönözd, érintsd meg a baba száját, ajkait és állát a mellbimbóddal.
- 4 A baba orrának hegye a mellbimbóval szemben legyen.



- 5 A baba magától hátrahajtja a fejét és kinyitja a száját.
- 6 Célozz mellbimbóddal a baba szájába.



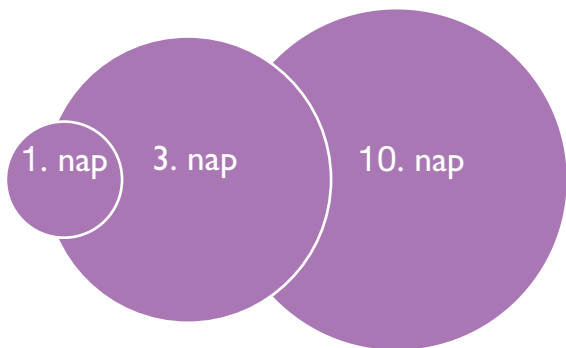
- 7 Hozd a babát közelebb a melledhez, és ne fordítva.
- 8 A baba először gyorsan fog szopni, hogy beindítsa a tejválasztást, aztán a tej belövellésének megkezdése után lelassít.

# A baba első étkezései

Születésnél a baba pocakja nagyon kicsi (körülbelül mint egy üveggolyó), és csak egy-két kávéskanál tejet képes megtartani – pont annyit, amennyit a mellel etetésenként termel.

Az újszülötteknek kicsi a pocakjuk és kis adagokat fogyasztanak, de gyakran esznek.

Az első tej, az előtej (kolosztrum) nagyon könnyen emészthető, és természetes, hogy babád gyakran akar ebből kis mennyiségeket enni. Pár nap után, mikor a tejtermelés elindul a baba pocakja körülbelül pingponglabda méretűvé növekszik. Mire egy hetes korba ér, a pocakja tojásméretűre nő, és a mellel körülbelül 50ml+ tejet fog termelni minden szoptatásnál (10+ teáskanál).



## Korai étkezések rendszeressége

A jelenlegi irányadó tanács, hogy a babát etessük, ha kéri. Tartsd magadhoz közel a babát, különösen a születést követő első pár napban, hogy reagálhass az igényeire, vagy hogy bátorítsd ha álmoskásabb, közönyösebb babáról van szó.

A babád étkezése elsőre lehet rendszeres, vagy akár rendszertelen is.



Ahogy a szoptatás a mindennapok részévé válik, fokozatosan kialakul egy rendszer amely mindkettőtök számára megfelelő lesz. Nem tudsz túl sok tejet adni a babának, úgyhogy élvezd ezt a különleges közös időtöltést.

## A megfelelő mennyiségű anyatej képződésének jelei

Az anyatej folyamatosan termelődik. Rendszeres mellfejjéssel növelhetjük a tej mennyiségét. Sok anyuka aggódik, hogy gyermeke eleget eszik-e. Szoptatás során különösen nehéz mérni, mennyit eszik a baba evésenként. A baba súlyának növekedését, vagy a pelenkacsere gyakoriságát vizsgálva ellenőrizheted, hogy megfelelően táplálkozik-e. Bár a babák születés után veszítenek súlyukból, a szoptatott babák általában két hét alatt visszanyerik súlyukat, és ezután ideálisan 115-230 grammot nőnek hetente.

### Az első héten a baba pelusait tekintve lennie kell legalább:

- 3. nap: három nedves pelenka és két sárga széklet
- 4. nap: négy nedves pelenka és három-négy sárga széklet
- 5. nap: öt nedves pelenka és három-négy sárga széklet
- 6. nap: hat nedves pelenka és három-négy sárga széklet
- 7. nap: hét nedves pelenka és három-négy sárga széklet

### A második és negyedik hét között a baba ideálisan

- Elégedettnek tűnik minden étkezés után
- Legalább 6-8-szor lesz nedves a pelenka naponta
- Három vagy több puha, sárga széklete van egy nap
- 115-230 grammot hízik hetente, a születési súly visszanyerése után

Amikor a babák nagyjából egy hónaposak, a székletképződés száma napi egy, vagy akár pár naponta egy alkalomra csökken. Amíg megmarad a napi hat-nyolc nedves pelenka, és a baba 115-230 grammot hízik hetente, addig ez normális minta, és nem a székrekedés jele.

Ha aggódsz, hogy kisbabád nem eszik eleget, ne habozz a gyermekorvosod tanácsát kérni. Képzett védőnő, szoptatási tanácsadó pedig segíthet, hogy hatásosabb ráharapást érsz el, és jobb szoptatási pozíciókat találj.

## Jó szoptató technika

Számos szoptatási pózt kipróbálhatsz. Most bemutatunk Neked néhányat.



### Bölcsőtartás

Sokan ezt a pozíciót tanulják meg leghamarabb, és ez az egyik legismertebb is. A bölcsőtartást felülve kell végezni: akár székben, akár ágyban ülve is kipróbálható, de törökülésben is kiválóan alkalmazható. Fontos azonban, hogy a hát legyen kitámasztva. Párnák segítségével tartsd a babát melleid

magasságában, aki az oldalán fekdjön, a feje pihenjen kényelmesen a könyökhajlatodban.

Sziklandozd meg a baba ajkait a mellbimbóddal, amíg ki nem nyitja a száját (mintha ásítana), és húzd magadhoz, hogy ráharapjon a mellbimbóra és bimbóudvarodra. Ne nyomd a baba fejét magad felé, és ne is hajolj közelebb, hanem az egész testét hozd közelebb magadhoz.



### Fordított bölcsőtartás (Keresztartás)

Ha babádnak gondolj vannak a mellbimbó bekapással, akkor ez a pozíció lehetővé teszi, hogy a kezdeddel megfelelően a szájába irányíthasd a mellbimbót és a bimbóudvart. Helyezd a babát a hónaljád alá, alkaroddal támaszd

meg a testét, kezdeddel tartsd a fejét. Fogd meg a másik oldalon lévő melledet C fogással (hüvelykujjad felül van, a többi ujjad a mell alatt a bimbóudvar mögött). Érintsd meg mellbimbóddal a baba alsó ajkát és várd meg azt a pillanatot, amikor nagyra nyitja a száját, mintha ásítana, és ekkor egy mozdulattal húzd magadhoz a babát.



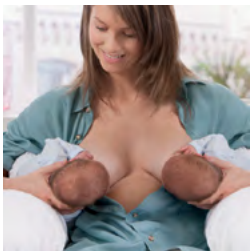
## Hónaljtartás

Hónaljtartásban helyezd el úgy a picit, hogy a lábai a karod alatt legyenek, a feje pedig a tenyeredben. Ez a póz különösen hasznos nagyobb mellű és császármetszéssel szülő anyukák esetében, illetve kisebb babáknál.



## Szoptatás fekvé

Próbáld ki a fekvé szoptatást is. Feküdj az oldaladra úgy, hogy a babával egymás felé fordultok, és a felső kezeddal közel tartod magadhoz. Ez különösen hasznos éjszakai evések alkalmával, vagy kényelmesebb napközbeni szoptatáshoz.



## Ikrek szoptatása

Ha a gyermekeid külön-külön szopnak, bármelyik előző pozíció megfelelő lehet. Ugyanakkor ahogy összehangoltabbá válnak az etetések, etetheted ikreidet egyszerre is, a hónaljtartás segítségével.

A kényelmes szoptatási pozíció megtalálása a legfontosabb, mert ez segít babádnak a ráharapás megkönnyítésében. Bármelyik pózt is választod, figyelj, hogy a baba kissé hátra tudja hajtani fejét evés közben.

## Etetési napirend

Az első pár hetében minden baba kialakít egy sajátos étkezési rendet magának. Ne feledd, a kicsi keresztülmehet olyan periódusokon, mikor nem jó az étvágya, illetve hirtelen növekedési szakaszokon, mikor az evésen kívül mást nem is csinál.

## Milyen gyakran szoptass?

Egy újszülöttnak legalább 6-8 étkezésre van szüksége minden 24 órában. Ez általában rendszerre alakul, 1-3 óránkénti szoptatással (a két szoptatás kezdete közötti időt nézve). Egyes babák szeretnek pár óra alatt többször étkezni, majd aludni egyet. A sikeres szoptatás elengedhetetlen feltétele, hogy mindig akkor szoptass, mikor a baba éhes.

## Egy vagy két mellből szoptassak?

Szoptatásonként váltva szoptassunk, hol az egyik, hol a másik mellünkből. Amennyiben a babád elégedett, elegendő alkalmanként csak az egyik mellből szoptatni. Engedd, hogy a kicsi döntse el, meddig tart az evés; el fog engedni, és valószínűleg elalszik. A jó pozíció – nem az időtartam – gátolja meg a fájdalmat és gyulladást.

## Honnan tudom, ha a baba evésre kész?

Figyelj az árulkodó jelekre, még akkor is, ha a baba alszik. Próbáld még azelőtt megetetni, hogy sírni kezdene. Figyeld a hangokat, amiket kiad, szájának és nyelvének szopáshoz hasonló mozdulatait, a nyugtalanságát és a mocorgást, különösen mikor kezét a szájához teszi. Az idő múlásával a kicsi csökkenteni fogja napi étkezéseinek számát, és hatékonyabban fog szopni, mint az első hetekben, ezzel az egyes szoptatásokat lerövidítve. Ne feledd: a cél hogy a babádnak élvezetes, nyugtató etetést biztosíts, szóval dőlj hátra, pihenj és élvezd az együtt töltött időt.

Ha aggódsz, hogy babád nem eszik eleget, ne habozz a gyermekorvoshoz, védőnőhöz fordulni.

# Gyakori problémák a szoptatás kezdeti szakaszában

## Mellkeményedés

Ezt a mell sejtjeinek duzzadása, gyulladása és folyadékviszatarítása okozza - nem kizárólagosan a megnövekedett tejtermelés. Etetések kihagyása, vagy ha a baba nem szopik rendszeren, mellkeményedéshez vezethetnek.

## Tünetek

A mellek keménynek, nehéznek, melegnek, duzzadtnak és csomósnak érződnek. A babáknak nehezebbé eshet a ráharapás, ha a mellbimbó és a bimbóudvar duzzadt.

## Megoldás

Kérj segítséget a szoptatási technikához, hogy a tejtermelést biztosítsd.

Használj jégzsélét vagy hideg borogatást a melleiden szoptatás után, maximum fél órán át.

A meleg és gyengéd masszázs szoptatás előtt segíti a tejbelövellést. Először fejj le egy kis tejet, vagy viselj bimbóvédőt, hogy megpuhítsd a bimbóudvart, ez megkönnyítheti babádnak a ráharapást. Állj készen a tej lefejtésére, ha tudod hogy távol leszel a babádtól etetési időben.



## Sok a tej

Amennyiben több anyatej termelődik, szoptatáskor spriccel a tej a baba szájába, így levegőt nyelhet.



## Tünetek

Mell duzzanata, keményedése, melegség érzés, esetleg pirosodás.

## Megoldás

Csak az egyik melleidet add a babának egy etetésnél. Engedd, hogy a baba addig egyen, amíg csak akar ugyanazon az oldalon. Ha az erőteljes spriccelés elkezdődne, mellszívóval fejd le a többlet tejet majd, ha a spriccelés csöpögéssé állandósul, folytathatod a szoptatást.

## A tejtermelés miatti aggodalom

Frissen szült anyukáknál gyakori, hogy tejük mennyisége miatt aggódnak, de igazság szerint a nők döntő többségénél igény szerint termelődik a tej, ha jó a technikájuk és a baba igény szerint szopik.



### Tünetek

Egy baba, ha jól szopik legalább napi 6 nedves pelenkát fog produkálni, és a széklete puha és sárga lesz.

A szoptatás megkezdése után babád folyamatosan hízni fog (bár nem mindig ugyanannyit minden héten), egészségesnek néz ki, és amikor fent van, éberén viselkedik. Ha ez nem így van, lehet, hogy babádnak több tejszüksége van.

### Megoldás

Normális, ha a babád olykor pár napig többet és gyakrabban eszik. Az ilyen növekedési szakaszokban fontos, hogy engedd ezt babádnak, és így a tejed termelése ezzel együtt megnövekedhet. Ez eltarthat pár napig.

A termelés megnövelésének másik módja, hogy szoptatás után lefejed a melled pár napon keresztül.

Néha a tejtermelés azért alacsony, mert a babád nem harap rá jól a bimbóra és bimbóudvarra, ilyenkor a szoptatás tovább is tart – lehet, hogy fejlesztened kell a technikádon.

## Gyulladt mellbimbók

A szoptatás érzése különböző lehet, de nem szabadna, hogy fájjon. Gyakori, hogy a szoptatás korai szakaszában érzékeny a mell, de ha a mellbimbók fájdalma fennmarad, vagy az etetés végéig fennáll, meg kell vizsgálnod a technikád. Egyéb esetekben más problémát jelezhet, mint a szájpenész, vagy lenőtt nyelv.

### Tünetek

A fájó mellbimbó leggyakrabban annak jele, hogy babád nem jól „harap rá” a mellre, ezért a mellbimbó ki-be jár a szájából, ezáltal súrlódást és fájdalmat okozva. Nézd meg hogy babádnak nincs-e szájpenésze, vagy nincs-e lenőtt nyelve. A szülésznőd, védőnőd, házi orvosod, vagy szoptatási tanácsadód is segíthet megállapítani, hogy van-e szükség kezelésre.

### Megoldás

A mellbimbófájdalom megelőzésének legfontosabb módja a baba helyes „ráharapásának” biztosítása. Ha a legelső „ráharapás” fájdalmas, vedd le a kicsit a melleldről (tedd egyik tiszta ujjad a szája sarkába), és próbálkozz újra. A csecsemő teljesen vegye be az emlőbimbót úgy, hogy a szája kb 2,5 cm vagy nagyobb bimbóudvar részt takarjon el. Győződj meg arról, hogy a bimbó a szájában középen a nyelve felett van-e. Védőnő vagy szoptatási tanácsadó segítségével elég lehet technikád javításához.

Szintén segíthet, ha kinyomsz egy kis tejet a melleldre, vagy mellbimbókrémet kensz rá, hogy segítsd a gyógyulást. A speciális bimbóvédő krém segít a bimbót nedvesen tartani, így gyorsítva a gyógyulást.



Tápszeres kiegészítésre szükség lehet kezdetben, de fontos, hogy minden etetést mellre helyezéssel kezdjük, hogy elősegítsük a tejtermelést, és később már csak anyatejet tudjunk biztosítani babáknak.



A bimbóvédők ideiglenesen hasznosak lehetnek, hogy folytathasd a szoptatást, amíg a technikád javításán dolgozol.



A bimbóvédő szett védelmet nyújt a bimbódnak a ruhával való érintkezéstől, miközben a levegő áramlását biztosítja.

## Elzáródott tejszatórnák

Tejszatórná-elzáródás akkor alakul ki, amikor a tej nem tud szabadon áramlani benne. A kezeletlen elzáródás emlőgyulladásához vezethet.

### Tünetek

A szoptató kismama egy érzékeny pontot, pirosodást vagy fájdalmas csomót vesz észre mellében. Egy elzáródott szatórná a mellbimbón lévő fehér pontként is látható lehet.

### Megoldás

Győződj meg róla, hogy melltartód a helyes méretű, és nincs dróttal alátámasztva. Használj meleg borogatást az érintett területen szoptatás előtt és közben. Szoptass gyakran (legalább 2 óránként).

## Mellgyulladás (masztitisz)

A masztitisz a mell szövetének gyulladása. Ha a gyulladás nincs kezelve, fertőzés is kialakulhat. A mellgyulladást okozhatja a megoldatlan mell-túltelítődés, elzáródott szatórnák, fájó és repedt mellbimbók. Sajnos néha látszólag ok nélkül is megjelenhet.

### Tünetek

A mellen egy vörös folt látható, ami meleg és érzékeny lehet. A lázra és influenzára hasonlító tünetek is ennek jelei.

### Megoldás

Azonnal keresd fel orvosodat. Az első egy-két napban kötelező a pihenés. Folytasd a szoptatást, a gyulladás nem befolyásolja a tej minőségét.

A meleg borogatás nyugtató hatású szoptatás előtt és után, és segíti a tej áramlását. Ha nem érzed jól magad látogass el háziorvosodhoz, mert lehet, hogy antibiotikumra van szükséged.

## Gombás Fertőzések

Ugyanaz az organizmus, mely a vaginális gombás fertőzéseket, és a szájpenészt okozza, a mellbimbón is okozhat gombás fertőzést. Ez a mellbimbók viszkető, égő érzését okozhatja, esetenként a mellbe sugárzó éles fájdalommal jár.

### Tünetek

Tünet lehet például a mellbimbóban kialakuló fájdalom problémamentes szoptatások után. A mellbimbók rózsaszínek és fényesnek tűnhetnek, és fájhatnak, viszkethetnek vagy éghetnek. Néha a szájpenész bejut a mellbimbóba, különösen, ha azok repedtek.

A szájpenész a baba szájában fehér foltokként jelenik meg, ami alatt rózsaszín kiütések jelennek meg. A babádnak rózsaszín foltos pelenka-kiütése is lehet.

### Megoldás

Beszélgj védőnőddel, szoptatási tanácsadóddal, vagy orvosoddal.

## Lapos/beforduló mellbimbók

A befelé forduló, vagy lapos mellbimbók a nők 10%-át érinthetik, és a rövid tejelválasztó csatornák okozzák, amik visszafogják a mellbimbót és meggátolják hogy kiemelkedjenek. A baba pozíciójának és „ráharapásának” támogatása elegendő megoldás lehet. A baba szopó mozdulatai kihúzzák a mellbimbót, ha elegendő mellszövetet vesznek ráharapáskor a szájukba.

### Megoldás

A Nipplette™ bimbókiemelő egy egyszerű és hosszantartó megoldás a lapos vagy befordult mellbimbókhoz. Gyengéd szívóhatása révén a Nipplette kihúzza a mellbimbót egy gyűszű szerű kupakba, apránként meghosszabbítva a tejelválasztó csatornákat.

Lehetőség szerint a terhesség előtt, vagy annak első 3 hónapjában használd (nőgyógyászod szakvéleményét kikérve), mielőtt a mellbimbók túl érzékenyvé válnának. Szülés után is használható, rövid ideig minden szoptatás előtt, hogy ideiglenesen kiemelje a mellbimbót. A szoptatás előtt valamennyi tej leszívása is segíthet, hogy a mellbimbó kiemelkedjen.

# Etetés az otthonon kívül

Sokkal egyszerűbbek a mindennapok, ha szoptatsz – nem kell előkészíteni az üvegeket, cipelni, vagy melegíteni őket. A tej készen áll, mikor Te és babád is.

A szoptatás egyik nagy előnye, hogy a tej mindig kész van, a megfelelő hőfokon, ezen kívül ingyenes.

Néhány anya tartózkodik a nyilvános szoptatástól. A legjobb módja, hogy ezen túltesd magad, hogy otthon gyakorolsz.

Kezd a tükör előtt gyakorlással, a sáladat vagy kendődet használva. A megfelelő ruhák viselése szintén nagy segítség.

Próbáld meg szoptatásbarát helyeket találni. Sok szupermarket, bevásárló központ és bababolt rendelkezik speciális helyiséggel, ahol szoptathatsz és tisztába teheted a kicsit.

Végezetül, légy magabiztos! Gondolj arra, hogy a legjobb dolgot teszed a babád számára.



# Visszatérés a munkába – fejés a munkában

Családod és munkaadód támogatásával és türelmével lehetővé válik a szoptatás és a munkába való visszatérés helyes összeegyeztetése. A mellszívó használata hatásos módja a tejtermelés fenntartásának.

Az előre tervezés kulcsfontosságú a munka és szoptatás összeegyeztetésében. A munkába visszatérés előtt pár héttel kezd el a mellszívást a napi rutin részévé tenni. Idősporoló lehet, ha szoptatás közben fejsz a másik melledből. Hasonlóan jó lehet szoptatás után egy órával leszívni a mellet, vagy az éjszaka elmaradó etetések helyett, mikor már a kicsi átalussza az éjszakát.

Amikor visszatérsz a munkába, ne feledd, hogy a mellbimbók stimulálása tartja fenn a tejtermelést. Legalább annyiszor fejd le a tejet, ahányszor szoptattál. Például, ha a babád háromszor szopott volna, amíg távol vagy, akkor legalább háromszor fejd le a tejed. Ahogy a kicsi idősebb lesz, és már nem szopik olyan gyakran, valószínűleg a munkahelyi fejés gyakorisága is csökkenni fog. A lefejt tejet mindig tartsd hűtőben vagy mélyhűtőben.

A munkahelyeden találj egy nyugodt, csendes helyet, ahol nem zavarnak mellszívás közben. Ha ez problémát okoz, beszélj a munkáltatóddal. Emellett vigyél magaddal extra melltartóbetétet, cseremelltartót és csereblúzt, ha esetleg „baleset” történne.

Normális, hogy a tejed mennyisége pénteken kevesebb, mint hétfőn. Emiatt ne aggódj. Ahogy a hét telik, a dolgos mindennapok le fognak fárasztani, a tej mennyiségének ideiglenes csökkenését okozva. Ha a hétvégét gyakori szoptatással és pihenéssel töltöd, hétfőre a tej mennyisége visszaáll a normálisra.

# Visszatérés a munkába – az anyatej tárolása

- Mindig használj tiszta tárolóedényeket (kemény oldalú műanyag/üveg) vagy erre tervezett fagyasztható tejtároló poharakat, zacskókat és ezeket lásd el a friss dátummal.
- Hűtőben a tejet 0-4 °C között 48 óráig tarthatod.
- A fejtés után közvetlenül lefagyasztott tejet 3 hónapig tárolhatod. Ne használj a mélyhűtő ajtaját a tárolásukra, mert a gyakori ki- és becsukás okozta hőmérsékletváltozás nem tesz jót a tejnek.
- A lefejt tej egy hétköznapi hűtőben tartható a munkahelyen, vagy bölcsődében, úgy, hogy próbáljuk meg elkülöníteni a többi ételmiszertől. Ha a tej lefagyasztás után kiolvadt, 24 óráig tartható a hűtőben későbbi fogyasztásra. Ne fagyasztd le újra.
- Olvassz vagy melegíts tejet melegvíz alatt, vagy cumisüveg melegítővel (mikróban soha), majd ezután rázd fel. Ne forrald fel a tejet. Rázd fel, mielőtt ellenőriznéd a hőmérsékletét. A felrázás a krémes részt újra elkeveri a híg résszel. Normális, hogy a tárolt tejben elválik a krémes és híg rész.

## Biztonsági tanácsok:

- Soha ne adj a babának maradék, korábbi etetésből maradt tejet
- Tárold a tejet fél-, egy decis adagokban, hogy kevesebb maradék legyen. Tárolásnál próbáld meg nem túllépni az újszülöttnél/csecsemő számára egy evésre elegendő adagot.
- A lefejt tej szállítására egy szigetelt tárolót használj, jégakkal.
- A tárolásra használt mélyhűtő legyen legalább annyira hideg, hogy pl. a fagyaltot keményen tartsa.
- Hűtsd le a frissen lefejt tejet, mielőtt korábban lehűtött, vagy lefagyasztott tejhez adnád.

# Gyakori kérdések

## Fáj a szoptatás?

Az első pár napban, a „ráharapás” során gyakori lehet az érzékenység. Ha a fájdalom fél percen belül elmúlik, ez valószínűleg csak a kezdeti érzékenység, amíg megszokod a szoptatást. Ha a fájdalom a szoptatás során megmarad, tarts szünetet és kövesd a 11. oldal lépéseit, hogy javíts technikádon.

A szoptatás nem kell, hogy fájdalmas legyen, ezt többnyire a rossz szoptatási technika okozza. Kérj segítséget védőnődtől, a szülésznőgyógyászdától, vagy a szoptatási tanácsadótól.

## Mennyi ideig tart a szoptatás?

A szoptatás időtartama nagyban függ a baba igényeitől. Néhány pici gyors evő, míg mások több időt vesznek igénybe.

Általánosságban, a szoptatás tarthat 5 perctől több mint egy óráig is a szoptatás kezdetétől.

A hosszúság a babád életkorától, méretétől és a szoptatás gyakoriságától is függ.

## Egy szoptatásnál csak az egyik, vagy mindkét mellemből szoptassak?

Ez azon múlik milyen éhes a babád, illetve mennyi tejet termelnek melleid. Előfordulhat egy vagy akár több alkalommal egy szoptatás során, hogy a baba nem akar szopni. Ez azt jelenti, hogy a pici babák elalszanak szopás közben, vagy rövid idő után azt hiszik, a mell kiürült. Próbáld meg bátorítani a babát, hogy újra próbálkozzon az első melleből. Figyelj a nyelés hangjára és jelére és tartsd a babát az első mellen amíg aktívan eszik.

A babád elalhat vagy türelmetlenné válhat, ahogy a mell ürülni kezd. Ilyenkor megpróbálhatod a másik mellet ajánlani neki, amit ha éhes, örömmel elfogad majd.

Próbáld meg, hogy egyformán szopjon a két melleből a babád. Például, ha babád étkezésként csak az egyik melleből eszik, a következő étkezésnél a másikkól szoptass. Ha a baba a második melleből is szopik valamennyit, akkor a következő étkezésnél kezdjetez ezzel.

## Szüksége van a babámnak más „italra”?

Az anyatej minden, amire babádnak szüksége van élete nagyjából első 6 hónapjában.



## Ha gyógyszert szedsz, hatással lesz a tejemre?

A legtöbb betegség kezelésére léteznek szoptatásbarát orvosságok. A csak progeszteront tartalmazó fogamzásgátló tablettákat szintén kompatibilisnek tartják a szoptatással. Bár sok gyógyszer biztonságos, mindig kérdezd meg a gyógyszerészed, és tudasd vele, hogy szoptatsz.

## Alkoholt ihatok?

Bár nem bátorítunk alkohol fogyasztására, keresd fel az orvosod a pontos határok ismeretéhez.

## Koffeint szabad?

A kávé, tea, csoki és sok szénsavas üdítő is tartalmaz koffeint, vagy hasonló anyagot. A szoptató anya által elfogyasztott egy vagy két koffeintartalmú ital általában nem fogja zavarni a babát. A mérsékelt csokoládé fogyasztás többnyire szintén nem jelent problémát. Ugyanakkor, a túlzott koffeinbevitel okozhatja a baba ingerlékenységét vagy éberségét.



## Aggódnom kéne a bukástól, csuklástól, vagy egyéb reakcióktól szoptatás közben?

A bukás gyakori az újszülöttek körében, ilyenkor feljön a tej egy kis része, amit megevett. Ez lehet kis mennyiség, de néha több is.

A legtöbb baba időről időre csuklani fog szoptatás közben és után. Ha ez megtörténik, nyugodtan folytasd a baba etetését, a csuklások maguktól el fognak múlni, és nem okoznak kellemetlenséget a kicsinek.

Azonban ha a babád többször hányna, főleg sugárban, keresd fel az orvosod.

## Kombinálhatom a szoptatást és egyéb etetési módokat?

A legtöbb nőnek legalább 3-6 hétre van szüksége, hogy kialakuljon a megfelelő tejtermelés, és hogy a baba megszokja a szoptatást.

A baba még ennek bekövetkezése előtti, cumisüvegből való etetése (még lefejt anyatej esetén is) a cumisüvegre való túlzott támaszkodáshoz vezethet, és a szoptatás korai végét jelentheti. Amint a szoptatás kellően megalapozottá vált, a legtöbb baba alkalmazkodik a mellhez és cumisüveghez egyaránt. A lefejt tej cumisüvegből való etetése által kínált rugalmasság a negatív hatások helyett esetenként segítheti a szoptatás fenntartásának támogatását.

## Folytathatom a szoptatást, ha nemsokára munkába állok?

Természetesen. Sok anyuka szoptat reggel, este és éjszaka, miközben napközben a babájuk előre lefejt anyatejet fogyaszt. Néhány héttel a munkába való visszatérés előtt kezd el a fejtést a napi rutin részévé tenni.

Amikor munkába állsz, annyszor kell fejned, ahányszor szoptatnád a babádat. Beszélj a munkáltatóddal az erre megfelelő hely és a tej tárolásának biztosításáról.

## Mikor kezdjek a babámnak szilárd ételt adni?

A legújabb javaslatok szerint a szilárd ételekkel legalább a baba 6 hónapos koráig érdemes várni.

A szilárd ételek megjelenése nem kell, hogy a szoptatás végét jelentse, ezt addig folytathatod, amíg Te és babád ezt szeretnétek. A babák 6 hónapos koruktól kaphatnak megfelelő főzött és pürésített ételeket. Ha maguktól fel tudnak ülni, engedheted nekik, hogy megpróbáljanak egyedül enni, természetesen óvatos figyelmed mellett. Egészségügyi szakemberek tanácsot adhatnak, hogy mikor és milyen ételeket vezess be a baba életébe.



## Mikor fordulj segítséghez

Ha bármilyen nehézséget tapasztalsz szoptatás közben, vagy bármilyen kérdésed van, ne habozz egészségügyi szakember segítségét kérni.

## Tünetek, amelyek orvosi segítségre szorúlnak:

- A babád nem igényli a rendszeres etetést – legalább 6-8 alkalommal 24 óránként.
- Nem produkálja a várható mennyiségű nedves és szilárd pelenkákat.
- A „ráharapás” fáj, vagy sebes a mellbimbód.
- Ha babád nyugtalan, és etetés után elégedetlennek tűnik.
- Ha nem növekedett a súlya, vagy ha fogy belőle. Ne feledd, élete első három napjában normális, ha babád veszít a súlyából.
- Bizonytalan vagy a szoptatással kapcsolatban, és támogatásra van szükséged.



**PHILIPS**  
**AVENT**

[www.philips.hu/avent](http://www.philips.hu/avent)  
[www.facebook.com/Philips.AVENT.Magyar](https://www.facebook.com/Philips.AVENT.Magyar)