

A Sikeres szoptatáshoz vezető lépések

Bízunk az Ön pozitív hozzáállásában és együttműködésében a szoptatás sikeréért.

Az alábbiakban felsoroljuk az anyatejes táplálás legfontosabb előnyeit a mesterséges táplálással szemben és azokat a módszereket, amelyek elindítják az Édesanyját a sikeres szoptatás útján.

A szoptatás fontossága

A szoptatás során különleges kötődés alakul ki az Édesanya és kisbabája között.

Az anyatejes táplálás számos egészségügyi előnnyel jár a gyermek és az anya számára.

Legfontosabb előnyök:

A csecsemő számára.

Biztosítja az optimális növekedést és fejlődést, összetétele és mennyisége a csecsemő igényei szerint változik, ritkább a légzőszervi betegség, hasmenés, középfülgyulladás, allergia (aszma, ekcéma stb.). Szoptatott csecsemőknél ritkább az elhízás, cukorbetegség és gyermekkori leukémia.

Az anya számára

Csökkenti a mellrák és petefészekrák kockázatát és a csonttritkulás okozta csonttörést

Vegyük sorra, mik segítik a sikeres szoptatást

1.) Bőrkontaktus az első életórában

Az egészséges, érett újszülött a születése utáni 1-2 órában nyugodt, éber állapotban van, készen az első nagy találkozásra.

A babát szárazra törülés után betakarva, közvetlenül az Édesanyja mellkasára (bőrük érintkezik) helyezzük és biztosítjuk, hogy legalább egy óra hosszat zavartalanul együtt legyenek. Amikor a baba a szoptatás iránt érdeklődést mutat, segítünk, ha szükséges.

A szülőszobai együttlét az anyát és az újszülöttet megnyugtatja, stresszoldó hatású és az első szoptatásnak mind a baba, mind az anya szempontjából számos előnye van:

A szopás méhösszehúzódadásokat vált ki, amelyek segítik a méhlepény megszületését, csökkentik a vérzést.

Az újszülött a születése utáni első-második órában éber, erőteljes szopásra képes, majd általában hosszan alszik. A sikeres szülőszobai szopás után a következő szoptatás sokkal hatékonyabb lesz és hamarabb bekövetkezik a tejbelövellés.

Az újszülött azonnal hasznosíthatja a kolosztrum által nyújtott immunológiai előnyöket.

A szülést követő 6 órán belül, a gyermekágyas osztályon segítünk a második szoptatásban, és kórházi tartózkodása alatt megtanítjuk a helyes szoptatási gyakorlatra.

2) Helyes szoptatási gyakorlat elsajátítása

Amikor az Édesanya a kisbabáját szoptatja, figyeljen a következőkre:

A mellrehelyezéskor emelje a kisbabáját a mellbimbó magasságába, kisbabája az oldalán fekszen, feje, válla, csípője egyvonalon legyen és teljes testével az Ön teste felé forduljon!

Várja meg, hogy a baba nagyra tássa a száját, mielőtt a mellére húzná őt!

A kisbabája jól van mellen, ha

- olyan közel van, hogy a hasuk összeér
- a bimbóudvar egy részét is bekapja (alul többet, mint felül)
- álla és orra a mellhez ér
- ajkai kifelé pöndörödnek
- az anya mellbimbói nem fájnak a szoptatás alatt

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

Jól megy a szoptatás, ha

- a baba legalább nyolcszor szopik 24 óra alatt
- a kisbaba szopás közben hallhatóan nyel, szája sarkában tejcsöpp jelenik meg
- a szoptatás végére a baba ellazul
- az anya melle a szoptatás végére megkönnyebbül, felpuhul
- a harmadik naptól naponta legalább három széklete van a babának, amely a negyedik nap után aranysárga, anyatejes széklet
- az ötödik naptól a babának legalább 5-6 kellően nedves pelenkája van, vizelete víztiszta vagy halványsárga
- a harmadik nap után nem csökken a kisbaba súlya
- az ötödik nap után a kisbaba súlya gyarapodásnak indul
- a tizedik napra a baba visszanyeri születési súlyát

3. Rooming-in rendszerű gyermekágyas elhelyezés, igény szerinti szoptatás

A gyermekágyas osztályon az Édesanyját a babájával együtt helyezzük el és ápoljuk a nap 24 órájában, 'rooming-in' rendszerben. Ez biztosítja, hogy megismerjék egymást, az édesanya megtanulja felismerni az, un. korai éhségjeleket és mellre tehesse kisbabáját mindannyiszor, amikor Ő erre érdeklődést mutat.

Ne várja meg, hogy a kisbabája sírni kezdjen, mielőtt mellre teszi őt!

A babája már akkor szeretne szopni, ha a következőket látja rajta:

- szopó mozgásokat végez
- cuppog
- lágy gügyögő hangokat hallat vagy sóhajtozik
- kezét szájához viszi
- gyors szemmozgások láthatók a szemhéja alatt
- nyugtalanná válik

Ily módon a kisbaba határozza meg a szopások gyakoriságát, ez az ún. igény szerinti szoptatás. Ez azt jelenti, hogy a szopások számát és hosszát ne korlátozza; mindig tegye mellre kisbabáját, ha úgy látja, hogy szívesen szopna és hagyja mellen mindaddig, amíg szopni szeretne! Ez legalább napi 8x-i szopást jelent. Fontos az éjszakai szoptatás is. A tejelválasztást serkentő hormonból éjszaka több termelődik és az éjszakai szopás hiányában a mell túltelítődése jöhet létre. Amennyiben a kisbaba nem szopik legalább naponta 8x, a szoptatáshoz ébreszteni kell.

Az emlő korán elkezdett és gyakori kiürítése megelőzi az emlő fájdalmas túltelítődését.

A tejtermelést a mell kiürülése serkenti; minél több tej ürül ki a mellből, annál több tej termelődik.

4.) Azt ajánljuk, hogy kerülje cumisüveg, cumi és bimbóvédő használatát, mialatt a baba szopni tanul, mert ezek megváltoztatják a szopás módját és nehezítik a szoptatást

5.) Kizárólagos szoptatás 6 hónapos korig, majd a szoptatás folytatása kiegészítő táplálék bevezetése mellett. A csecsemő ideális táplálása a 6 hónapos korig tartó kizárólagos szoptatás, majd hat hónapos koron túl kiegészítő táplálék bevezetése mellett a szoptatás folytatása legalább egy éves korig, ideális esetben 2 éves korig vagy azon túl, az anya és gyermek igénye szerint.

6. Az első hat hónapban az anyatejen kívül semminemű étel vagy ital nem javasolt, kivéve, ha a hozzátáplálásnak orvosi indoka van

A legtöbb babának az első hat hónapban nincs szüksége az anyatejen kívül más egyéb táplálékra. Ha a babának a szülészeti intézményben mégis szüksége lenne más táplálékra, ennek okáról kórházi szakdolgozó tájékoztatja az Édesanyát és ehhez kéri az Ő hozzájárulását. 7. Ismeretek átadása a tápszeres táplálás hátrányairól, hogy biztosítsuk a teljeskörű információt, mielőtt az Édesanya gyermeke táplálásáról dönt.

- a.) az anyatejes táplálás védő hatásainak hiánya
- b.) a tápszer helytelen elkészítéséből adódó egészségkárosítás
- c.) költséges, fáradságos

Azoknak a szülőknek, akik a teljes körű tájékoztatás után a tápszeres táplálást választották, ebben a döntésükben támogatjuk, segítünk a tápszer megválasztásában, elmondjuk, hogyan történjen a táplálás és bemutatjuk a tápszer helyes elkészítési módját a szülés utáni időszakban.

A kórház valamennyi dolgozójának az a célja, hogy a szülést és szoptatást az Édesanya pozitív, örömteli élményként élje meg. Ehhez az örömteli időszakhoz kívánunk sok sikert!

A kórház dolgozói speciális képzésben részesültek, hogy segíteni tudjanak a szoptatásban.

A hazabocsátás után több irányból nyújtunk segítséget.

Az alábbi elérhetőségeket ismertetjük az Édesanyákkal, ahol/akik várják a hívását, érdeklődését, amennyiben szoptatással kapcsolatban kérdése van vagy segítségre van szüksége:

Védőnői szolgálat Eger: 36-30-696-2050

Markhot Ferenc Kórház. Eger: 36-411-444 / 2574 mellék

La Leche Liga szoptatási tanácsadói: 061 214-3309 / www.lll.hu

IBCLC- Laktációs szaktanácsadók elérhetőségei: <http://www.ibclc.hu/elkerhetoseg>

Anyacsoport: 36-70-257-0515 / www.hasillo.tk

Belvárosi Családsegítő csoport Eger Pacsirta út 10 sz..

Minden hónap második szerdáján 10h-12h-ig.

Útmutató az Anyáknak a Kórház Szoptatást Támogató Irányelvről

Ez a kórház támogatja a szülők jogát, hogy megfelelő tájékoztatás után dönthessenek csecsemőjük táplálásáról.

A kórház valamennyi dolgozója támogatja Önt döntésében.

Hiszünk abban, hogy a szoptatás a csecsemőtáplálás egészséges módja és elismerjük azokat a fontos előnyöket, amit a szoptatás jelent az Ön és gyermeke számára. Ezért arra buzdítjuk Önt, hogy szoptasson.

Hogyan segítjük Önt a szoptatásban?

- o A kórház dolgozói speciális képzésben részesültek, hogy segíteni tudjanak a szoptatásban
- o A várandóssága alatt alkalma lesz egyénileg megbeszélni a szoptatást az orvossal és /vagy szülésznővel, védőnővel, laktációs szakatanácsadóval, akik megválaszolják majd az Ön ezzel kapcsolatos bármely kérdését.
- o Önnek alkalma lesz ún. bőrkontaktusban magához ölelni gyermekét röviddel a megszületés után.

Munkatársaink nem fogják Önt siettetni, vagy beavatkozni, de jelen lesznek, hogy támogassák Önt és segítsenek első szoptatásában (Bőrkontaktus: a kisbaba ruhátlanul, betakarva az Ön mellkasának bőrére nyugszik)

o A szülésznő és/vagy gyermekápolónő, védőnő, laktációs szaktanácsadó megmutatják, hogyan tegye mellre a babáját és segítenek a táplálásban, ha szükséges

o Megmutatják Önnek, hogyan fejje ki a tejet a melléből.

o Írásban megkapja a szoptatással kapcsolatos fontos tudnivalókat, hogy ezzel elbocsátása után is segítsük.

o A legtöbb babának az első hat hónapban nincs szüksége az anyatejen kívül más egyéb táplálékra. Ha a babának a szülészeti intézményben mégis szüksége lenne más táplálékra, ennek okáról kórházi szakdolgozó tájékoztatja Önt, mielőtt erre engedélyt kérne Öntől.

o Ha mindketten egészségesek, a baba és az édesanya egész idő alatt együtt vannak a gyermekágyas osztályon (baba-mama gyermekágyas elhelyezés, ún. rooming-in rendszer).

o Ha szükség lenne arra, hogy elválasszuk Önöket, segítünk abban, hogy fennmaradjon a tejelválasztás és kapcsolata legyen a gyermekével. (Ha gyermekét más kórházba kell áthelyezni, tájékoztatjuk gyermeke állapotáról és gyűjtünk és tároljuk az Ön tejét, hogy eljuttathassa számára)

o Arra biztatjuk Önt, hogy mindannyiszor tegye mellre a gyermekét, amikor erre a babának igénye van és ne korlátozza a szoptatás időtartamát.

o Azt ajánljuk, hogy kerülje cumisüveg, cumi és bimbóvédő használatát, mialatt a baba szopni tanul, mert ezek megváltoztatják a szopás módját és nehezítik a szoptatást.

o Mielőtt elhagyja a kórházat, tájékoztatjuk, hogy kiktől kaphat segítséget gyermeke szoptatásában a hazabocsátása után.

Ha nem kíván szoptatni:

Amennyiben megfelelő tájékoztatás birtokában úgy határoz, hogy nem kíván szoptatni, ebben a döntésében támogatjuk és elméleti és gyakorlati segítséget nyújtunk.

Ez a dokumentum az Ön útmutatója a kórház szoptatási irányelveihez. Amennyiben látni kívánja a teljes irányelvet, kérje az Önt ellátó szakdolgozótól.

2011-01-21. Dr. Hernádi László

A kórházból való távozás után.....

Kedves Kismama!

Bízunk benne, hogy otthonában is átadhatja magát a szoptatás örömeinek.

A védőnő felfogja Önt keresni és további támogatást biztosít a szoptatással kapcsolatban.

Amennyiben további kérdése van, vagy személyes támogatásra van szüksége, lehetősége van segítséget kérnie.

A szoptatással kapcsolatban várjuk az érdeklődését, hívását!

Elérhetőségek:

Védőnői szolgálat Eger: 36-30-696-2050

Markhot Ferenc Kórház Eger:

Várandós ambulancia 6-411-444 /25-74 mellék

H, K, CS, 14 h-16 h-ig

La Leche Liga szoptatási tanácsadói: 061 214-3309

www.lll.hu

IBCLC- Laktációs szaktanácsadók: <http://www.ibclc.hu>

Anyacsoport: 36-70-257-0515/ www.hasillo.tk

Foglalkozás minden hónap második szerdáján 10-12 óráig.

Cím: Eger Pacsirta út 10 sz. Belvárosi Családsegítő csoport

Sok sikert kívánunk!

A Szülészeti és az Újszülött osztály szakdolgozói.