



A szoptatás természetes és normális az emberi faj számára, mégis elképzelhető, hogy egy kis időbe telik, amíg te és a babád megtanuljátok. A tejtermelés attól fokozódik (a tested több tejet termel gyorsabban), ha gyakrabban szoptatsz, vagy fejsz. Minél üresebb a melled, annál gyorsabban pótlódik a kiürült tej. Az anyatej folyamatosan termelődik, a mell még hosszú szoptatások után is csak maximum 75 %-ig ürül ki.

## Szoptatási alapismeretek

### *Korai szoptatás*

A kolosztrum (előtej) a szülés után azonnal elérhető.

A korai bőrkontaktusban a baba könnyen alkalmazza a vele született ösztönöket, amelyek a szoptatást segítik. Optimális esetben próbáld a szülés utáni első órában bőrkontaktusba venni a babát, mielőtt bármilyen beavatkozás - mosdatás, mérés stb- történne.

A bőrkontaktust és a "csak dőlj hátra és szoptass" pózt soha nem késő elkezdni, még akkor sem, ha a baba álmos a gyógyszerek miatt, amiket szüléskor kaptál - a baba bőrkontaktusban jól tud a szopizásra koncentrálni.

### *Gyakori szoptatás*

A babák gyomra kicsi, nem tudnak hosszan várni a táplálékra.

Szoptasd 24 óra alatt minimum 8-12 alkalommal.

A kolosztrum (előtej) mennyisége pont a baba pici gyomrához igazodik.

A gyakori, rövid szoptatások biztosítják, hogy a baba pont annyi tejet kapjon, amennyire szüksége van - minél gyakrabban és hosszabban szoptatsz, annál több tej termelődik

### *Kolosztrum*

Ez az első napokban termelődő koncentrált tej hashajtó hatású (segíti az első széklet, a mekónium távozását), csökkenti a sárgaságot és olyan ellenanyagokban is gazdag, amelyek a fertőzésektől védik a babát.

### *Csak kényelmesen!*

A megfelelő mellretapadás kulcsfontosságú.

Ülj kényelmesen, párnákkal jól körülvéve, megtámasztva.

A mellel természetes helyzetében tartsd!

Húzd a babát közel magadhoz, a hasa legyen a tiédde szemben, a füle, válla, csipője egy vonalban.

A baba orra a bimbó magasságában legyen, így nagyobbra tudja nyitni a száját (mert a nyaka nyúlik és van helye mozogni) és mélyen, kényelmesen tud a mellel tapadni.

Ha nehéznek vagy kényelmetlennek találod a szoptatást, hívj mielőbb szakképzett segítséget!

### *Hagyd teljesen jól lakni!*

Nem szükséges minden szoptatást stopperrel mérni - a baba jelezni fogja, ha jóllakott: elégedetten elengedi a mellel, vagy elalszik.

Szoptasd meg mindig, amikor kéri. Így pont annyit szophat, amennyire szüksége van, a mellel pedig stimulálja a bőséges tejtermelésre.

### *Figyeld az éhségjeleket!*

A fej forgatása, keresés, az öklöcske rágása, nyalogatása, az izgó-mozgó végtagok mind-mind korai éhségjelek.

A sírás már késői éhségjel - a nyugodt babát könnyebb mellre helyezni és megszoptatni.

A nap folyamán néha a baba éhesebb és szomjasabb, mint máskor, akár csak te. Sok kisbaba "tömbösítve szopik", ami azt jelenti, hogy a nap bizonyos részeiben sűrűbben szopnak - ez főként este jellemző.

Néhány kisbaba az első napokban aluszékony lehet a szüléskor kapott fájdalomcsillapítóktól vagy a sárgaságtól. Ez azt jelenti, hogy nem képesek annyit szopni, amennyit szeretnének.

### *A megfelelő bevitel jelei a tejbőlövellés után*

Hallod nyelni a babát?

Legalább 3 db 200 Ft-os érme nagyságú széklet 24 óra alatt annak a jele, hogy eleget eszik

Fordulj szakemberhez, ha a baba sokszor nyugtalan, akár még egy hosszú szoptatás után is.

Ha a baba aluszékony, ösztönözd 24 óra alatt 10-12 aktív szopásra. Tartsd testközelben és amikor ébren van, vagy a felszínes alvási szakaszban, próbáld mellre tenni.

### *Csak anyatej!*

Az egészséges, időre született babának nincs szüksége semmilyen más folyadékra, vagy szilárd táplálékra az első hat hónapban.

A tápszerpótlás vagy egyéb folyadékok csökkentik a tejtermelést és allergiás reakciókat indíthatnak be.

A cumisüvegek vagy nyugtató cumik nemcsak a tejtermelésre gyakorolnak negatív hatást, hanem összezavarhatják a baba szopási technikáját is és a szopás elutasításához vezethetnek.

Ha szükség van pótlásra, használj kanalat, poharat vagy fecskendőt.

### *Az éjszakai szoptatások fontosak*

A babának létfontosságú, hogy éjjel is szophasson: így biztosak lehetünk benne, hogy elég tejhez jut.

Az éjszakai szoptatások nemcsak a tejtermelés fenntartását segítik, hanem a túltelítődés, az elzáródások és a mellgyulladás megelőzésében is szerepük van.

Az éjjeli szoptatások egyszerűbbek, ha a baba közel van hozzád.

### *Ismerkedj össze a babáddal, és élvezétek az együttlétet!*

Hamarosan megtanulod, hogy mire van szüksége a

babának és azt is, hogy mit szeret. Az újszülött babáról való gondoskodásnak a legkönnyebb módja, ha elfogadjuk a közelségre való igényét. Az apák, partnerek szintén kivehetik a részüket a közelség biztosításának kellemes feladatából - ölelés, pelenkacsere, fürdetés, vagy hordozás által.

### *Alakítsátok ki a saját ritmusotokat!*

Eleinte nyomasztó lehet a baba ellátásának napi 24 órás felelőssége. Próbáld belelazulni - lassanként észreveszed majd a finom mintázatokat a nap folyamán. Ezekre tudsz majd építeni, amikor kialakítod a mindkettőtöknek megfelelő napi ritmust.

### *Mozdulj ki!*

A napoknak remek ritmust ad, és az elszigeteltség, bezártság érzése sem alakul ki, ha rendszeresen kimozdulsz a babával.

Szoptatni úgy is lehet, hogy mások ne vegyék észre. A tükör előtti gyakorlás is segíthet.

Szoptasd meg a babát, mielőtt dühös lesz - a síró baba biztosan bevonzza majd a közönséget!

### *Múlik az idő*

Az első életév feléig az egészséges babának csak anyatejre van szüksége, ekkor kezd megérni a szilárd táplálékra.

### *Növekedési ugrások*

Már az első hetektől rendszeresen tapasztalhatsz növekedési ugrást. Ekkor a baba nagyon éhes - a tejtermelés fokozódását segíti, ha olyan gyakran szoptatod, ahogy csak tudod. A melleidet puhábbnak és lazábbnak érezheted, ahogy a tejtermelés stabilizálódik. Ez egybeeshet egy

növekedési ugrással. Ne izgulj, továbbra is van elég tejed és a szoptatás is újra beáll majd.

### *A túltelítődésről*

Szoptass olyan gyakran, ahogy csak tudsz

A bimbóudvart egy speciális masszázstechnikával lehet felpuhítani, amely elvezeti a bimbótól a folyadékokat/ödémát, ezáltal a baba könnyebben, jobban tud a mellre tapadni.

*A bimbó alapját nyomd be az öt ujjbegyeddél.*

*Alkalmazz gyenge nyomást kb 1 percig - a bimbóudvaron látható lesz az ujjaid nyoma. Az ujjad oldalával is alkalmazhatod a nyomást*

*Helyezd a hüvelykujjadat a bimbó egyik oldalára, másik két ujjadat pedig arra az oldalra, ahol a baba ajkai lesznek. Nyomj ki egy kis tejet, ha szükséges.*

A szoptatás előtti meleg, nedves borogatás segíti a tejáramlását. A hideg borogatás a szoptatások között a duzzanatot/ödémát és a fájdalmat csökkenti.

### *Fájdalmas mellbimbó*

A fájdalmas mellbimbó és a sebesedés megelőzésében nagyon fontos, hogy a babát mindkettőtöknek kényelmes testhelyzetben szoptasd.

A fájdalom annak a jele, hogy valamit változtatni kell - fordulj szakemberhez.

Azelőtt szoptasd meg a babát, hogy nagyon éhessé válna. Először a kevésbé fájó mellből szoptasd. Váltogasd a szoptatási pozíciókat. Ha szeretnéd levenni a mellről, az ujjadat helyezd a baba ínyei közé. Ha viszket, ég a mellbimbód, vagy a szoptatások alatt vagy között nyilálló fájdalmat tapasztalsz, mindenképp fordulj LLL tanácsadóhoz, aki a továbbiakban tud segíteni.