

A sikeres szoptatás 7 alapelve

A sikeres szoptatáshoz nélkülözhetetlen, hogy elegendő információval rendelkezzen a szoptatás elméletéről és gyakorlatáról - lehetőleg még a szoptatás megkezdése, vagyis a szülés előtt. Összefoglalónkból most a sikeres szoptatás 7 alapelvét tudhatod meg. Hét nagyon egyszerű alapelvről van szó, amelyeket betartani sem nehéz, ha ismered a szoptatás mechanizmusának elméleti hátterét.

1. alapelv: Szoptassunk igény szerint

Az igény szerinti szoptatás azt jelenti, hogy a baba igényeihez alkalmazkodva szoptatunk, annyiszor, és annyi ideig, ameddig ő igényli. Azaz nem korlátozzuk a szoptatások számát, nem mérjük a szoptatások között eltelt időt, nem próbáljuk a babára erőltetni a két-, három- vagy négy óránkénti szoptatást. A csecsemők eltérően működnek, eltérő időközönként szopnak, de mindegyik pontosan tudja, hogy mikor éhezett meg. Ahogy növekednek, szopási magatartásuk is változik, és a szoptatások közötti idő is fokozatosan növekedni fog.



Figyelem! Az igény szerinti szoptatás csak egészséges csecsemőnél megvalósítható, kis súlyú, aluszékony, koraszülött vagy beteg babáknál nem!

Ugyanilyen fontos az is, hogy ne korlátozzuk a mellre eltöltött időt. Miután jóllakott, a babának szüksége van még ún. komfort-szopásra, amellyel veleszületett szopási ösztöneit kielégíti. Ez a komfort-szopás is elősegíti a tejtermelést. Ha jól van mellre helyezve a baba, akkor bármennyi ideig rajta maradhat, nem fog kisebesedni, „felázni” a mellbimbó.

2. alapelv: Szoptassunk éjszaka is

Az éjszakai szoptatásnak - a kötődés kialakulásán túl, melyről tanulmányunkban olvashattál - a tejtermelés fokozásában is nagy szerepe van. Mivel a tejtermelődése a kereslet-kínálat elvén alapul, ha hosszú idő telik el két szoptatás között (pl. éjszaka 5-6 óra), azt a jelzést kapja a szervezet, hogy nincs szükség annyi tejre. Ilyen szempontból sem helyes arra trenírozni a babát, hogy minél hamarabb aludja át az éjszakát, vagy pedig szoptatás helyett teáztatni éjszaka.

3. alapelv: Az első hat hónapban nincs szükség semmilyen kiegészítésre az anyatej mellé.

Biztosan sokszor fogják neked tanácsolni, hogy nagy melegben itasd meg vízzel vagy teával a kisbabádat, nehogy kiszáradjon, vagy pedig két szoptatás között adj neki teát, hogy ki tudjon tolni a szoptatások közötti időt. Az első alapelvnél már írtunk róla, hogy a szoptatás sikeréhez szükséges az igény szerinti szoptatás, ezt tea vagy víz adásával befolyásolni nem csak felesleges, hanem a tejtermelődés szempontjából káros is.



Nem szabad elfelejteni, hogy az anyatej a baba étele és itala is egyben. Ha magunkból indulunk ki,

nekünk felnőtteknek valóban nem mindig csillapítja a szomjunkt a tehéntej. Azonban az anyatej összetétele teljesen más: egy hígabb, szomjoltó első tejből és egy zsírosabb, táplálóbb hátsó tejből tevődik össze. A szopás kezdetekor a baba a hígabb tejjel oltja a szomját, majd a zsírosabb tejjel lakik jól. Ezért nincs szükség kánikulában sem víz adására (ha igény szerint szoptatunk!) - ilyenkor gyakrabban kéreznének a babák mellre, és többet „iszogatnak” a hígabb első tejből.

4. alapelv: Ne takarékoskodjunk az anyatejjel

Szoptassunk minél gyakrabban, ne takarékoskodjunk a tejjel mondván, hogy ha ritkábban szoptatunk, több ideje van újra megtelni a mellnek. Ezért minél gyakrabban szoptatunk, annál több tej termelődik. Erre az elvre alapozva lehet a csökkenő tejmennyiséget is újra megnövelni: gyakori szoptatással a szervezet folyamatosan azt a jelzést kapja, hogy még több és több tejre van szükség.

5. alapelv: Ne használjunk cumit, cumisüveget, bimbóvédőt

A cumisüveg, a játszócumi és a bimbóvédő is megzavarja a csecsemő természetes szopási reflexét, ugyanis mindhárommal másképp kell szopni, mint a mellből. Előfordulhat, hogy „csak” fájdalmasabbá teszi a szopatást az, hogy ezt a reflexet megzavarjuk, de vannak olyan csecsemők, akik annyira összezavarodhatnak, hogy teljesen el is felejtik, hogyan kell a mellből szopni.



A cumisüveg további hátránya, hogy sokkal könnyebben jön belőle a folyadék, mint az anyamellből, ezért el is kényelmesedhet a baba, nem akar már a nehezebb szopással foglalkozni. A bimbóvédő pedig csökkenti a mellet érő ingerek erősségét, így a szervezet megint csak nem kap elég jelzést arra, hogy tejet kell termelnie.

6. alapelv: Szoptatási probléma esetén forduljunk szakemberhez

Ha bármilyen szoptatási problémát észlelünk - fájdalmas a szopatás, csökken a tejmennyiség (vagy azt hisszük, hogy csökken), nem gyarapszik megfelelően a baba, minél hamarabb forduljunk szakemberhez: szoptatási tanácsadóhoz, védőnőhöz. Szinte minden szoptatási probléma orvosolható, ha idejében kezdünk el foglalkozni vele.

7. alapelv: Tápszert, pótlást csak orvosi utasításra adjunk a babának

Ezt az alapelvet talán nem is kell magyarázni. Annak megállapítása, hogy mikortól van szüksége egy babának tápszerre, pótlásra, orvosi kompetencia. Ahogyan az is, hogy milyen típusú tápszer szükséges. Ilyenkor is érdemes szoptatási tanácsadó segítségét is kérni abban, hogy milyen a szopatásbarát pótlási lehetőségek vannak, és abban is, hogy a csökkenő tej mennyiségét hogyan növelhetjük meg.

Összeállította: Gitidiszné Gyetván Krisztina IBCLC szoptatási tanácsadó, védőnő és Kocsisné Péterfy Hajnal szakújságíró.