



Szoptatás

416.338.7600 | toronto.ca/health |  **TORONTO** Public Health

Ez az anyag elérhető a következő nyelveken:

Francia, Egyszerűsített kínai, Hagyományos kínai, és Arab
a www.toronto.ca/health weboldalon

Tartalom

Bababarát ígéreteink.....	2
Hozzon megalapozott döntést kisbabájának táplálásáról.....	3
Bőrkontaktus.....	4
Fontos a jó kezdet.....	6
• Az éhség jelei	
• D-vitamin	
Tanuljon meg szoptatni.....	8
• Baba által kezdeményezett szopás	
• Szoptatási testhelyzetek	
• Több baba szoptatása	
• Mellre helyezés	
Eleget szopik a baba?.....	15
A mellek ápolása.....	18
• Általános tudnivalók	
• Feszés mellek ápolása	
• Kisebesedett/fájdalmas mellbimbók ápolása	
Az anyatej lefejtése.....	20
• Az anyatej lefejtése kézzel	
• A lefejt anyatej tárolása	
• Utazás lefejtett anyatejjel	
• Fagyasztott anyatej kiolvasztása	
• Lefejt anyatej etetése (pohárból vagy üvegből)	
Törődjön saját magával.....	26
• Szoptatás és egészséges étkezés	
• Szoptatás és gyógyszerek	
• Szoptatás és fogamzásgátlás (születésszabályozás)	
Szoptatás nyilvános helyen.....	28
Szoptatás fél éves kor után.....	29
• A mell változásai	
• Fejlődési változások	
• Fogzás	
• A szoptatás elutasítása	
Életviteli változások.....	31
• Visszatérés a munkába, iskolába	
• Szoptatás terhesen	
Kérdések a szoptatással kapcsolatban.....	33
Hol kaphat segítséget.....	35

Bababarát

ÍGÉRETEINK



Minden család csecsemőtáplálási döntését támogatjuk.

Információkkal szolgálunk a családok számára arról, hogyan tudják biztonságosan és gondoskodóan táplálni kisbabájukat.

Irányelveink védik, segítik és támogatják a szoptatást*.
Képzett munkatársaink betartják ezeket az ígéreteket.

Egyéneknek és családoknak is biztosítunk információkat a szoptatás fontosságáról már a fogamzást és a születést megelőző időszakban.

Arra biztatjuk a szülőket és a családtagokat, hogy a csecsemőket úgy etessék, úgy tartsák kezükben, hogy a babák bőre biztonságosan érintkezzen a családtagok bőrével.

Segítjük a szülőket és a családokat annak megvalósításában, hogy a csecsemők az első 6 hónapban csak anyatejet* kapjanak, majd tovább is szophassanak* a szilárd ételek fogyasztása mellett, 2 éves korig vagy akár tovább is.

Együttműködünk Toronto városában dolgozó közösségi partnerekkel a szoptatás támogatásának terén.

Nem osztunk ki csecsemőtápszereket, cumikat, cumisüvegeket, üvegekre illeszthető cumikat.

Segítjük a szülőket abban, hogy a Toronto város tulajdonát képező helyeken, illetve ott, ahol szolgáltatásokat biztosítunk, bármikor, bárhol szoptathassanak.

*The terms breast milk/breastfeed/breastfeeding are also known as chest milk/chestfeed/chestfeeding respectively and can be used interchangeably.



PH11702001-007

Hozzon megalapozott döntést kisbabájának táplálásáról

Csecsemőjének táplálása az egyik legfontosabb döntés lesz, amit szülőként meghoz. Az alábbi információk segítenek abban, hogy megalapozott döntést hozzon, és kisbabáját egészséges kezdetekkel indítsa útjára.

Szoptatás	Csecsemőtápszerek
Az anyatej segít megvédeni a csecsemőt: • a túlsúlytól, az elhízástól • a bélbetegségektől • a köhögéstől és megfázástól • a cukorbetegségtől • a fülgyulladástól • a hirtelen csecsemőhalál szindrómától (Sudden Infant Death Syndrome, SIDS) • bizonyos gyermekkori rákbetegségektől • a környezet mérgező anyagainak hatásától A szoptatás segít megvédeni Önt: • a mellráktól • a cukorbetegségtől • a petefészekráktól A szoptatás elősegíti az anya és a baba közelségét és kötődését.	A tápszer: • nem változik a növekvő baba szükségleteinek megfelelően • nem védi meg a babát fertőzésektől és hasmenéstől • nem mentes fertőző anyagoktól (a por alakú) • nem ajánlott 2 hónapnál fiatalabb babáknak (a por alakú) Tápszerrel való etetéskor problémát jelenthet például az, hogy: • az eszközök fertőtlenítése időt vesz igénybe • az elkészítés során hibázhatunk • tömeggyártás során készül, és a gyártás során fellépő biztonsági problémák esetén bármikor visszahívható • költséges lehet

Az első 6 hónapban a babának csak anyatejre van szüksége. Ha más ételeket, innivalókat is ad a csecsemőnek 6 hónapos kor előtt, az lecsökkentheti a termelt anyatej mennyiségét, és negatív hatással lehet a baba egészségére.



Bőrkontaktus

A kisbaba az anyuka fedetlen mellkasán tud a legjobban alkalmazkodni a méhen kívüli élethez.

A születés után azonnal fektesse le kisbabáját maga felé nézve, mellkasára vagy hasára. A bőrkontaktust biztosító összebújás ezen első órái segítenek abban, hogy az anyuka és a kisbaba megismerjék egymást. A születés utáni hónapokban fontos, hogy amennyi időt csak lehet, a baba így összebújva, bőrrel érintkezve töltsön. Az így kialakult kötődésből és a szoptatásból származó előnyök jóval ezután is érezhetőek lesznek. A bőrkontaktus biztosítása jobb a koraszülött és a császármetszéssel született kisbabák számára is.

A korai bőrkontaktus előnyei a babák számára

- könnyebben szopnak
- kevesebbet sírnak, nyugodtabbak
- kevésbé fáznak
- nagyobb kényelmet élveznek
- jobb a vércukor szintjük
- az anyukák bizonyos jó baktériumai őket is védik

Előnyök az anyukák számára *

- könnyebben szoptatnak
- megtanulják, mikor éhes a baba
- jobban kötődnek a babához
- nő az önbizalmuk és elégedettségük a kisbaba ellátása terén

Előnyök a szoptatás terén

- a baba első szoptatása valószínűbb, hogy sikeres lesz
- a baba gyakran korábban és hosszabb ideig szopik
- az anyuka több tejet termel
- a szoptatás könnyebb, amikor a baba álmos



* A jelenlegi kutatás olyan egyének számára fontos, akik nemrégiben szültek, és anyának minősülnek

A bőrkontaktus megvalósítása egyszerű. Ennyit kell csak tennie:

1. Legyen biztos abban, hogy teljesen ébren van.
2. Ne feküdjön teljesen vízszintesen a hátán vagy puha matracon vagy vízágyon.
3. Vegye le a baba takaróit és ruháit. Hagyja csak a pelenkát a babán.
4. Húzza fel a saját ruháit, hogy hasa és mellkasa fedetlen legyen.
5. Tartsa a babát függőleges helyzetben (legalább 30-45 fokkal megemelve), arccal Ön felé, csupasz mellkasán vagy hasán. Úgy helyezze el a babát, hogy a baba mindig önállóan tudja megemelni a fejét és a nyakát.
6. Betakarhatja magát és a babát egy takaróval. Ne hagyjon puha ágyneműt a baba körül, mint például dunyhát vagy párnákat.
7. Élvezze a baba közelségét és kötődését.

Megjegyzés: A 6 hónapnál fiatalabb babákat a gyermekágyban vagy bölcsőben a hátukra fektesse le, saját ágya közelében, amikor aludni megy. Fontos, hogy a gyermekágyak és bölcsők megfeleljenek az aktuális kanadai biztonsági előírásoknak.



Családi bőrkontaktus

A családtagok ugyancsak tölthetnek időt a babával úgy, hogy a bőrük érintkezzen. Ha a csecsemőt nem egyedül neveli, szánjon időt arra, hogy partnerével együtt töltsenek időt a babával bőrkontaktusban. Ez nagyszerű alkalom arra, hogy partnerével is együtt legyen, és kialakuljon a kötődés a babával is.

A baba növekedése során folyamatosan biztosítson lehetőségeket a bőrkontaktusra.

Fontos a jó kezdet

Születés után azonnal szoptassa csecsemőjét. A baba ébren van, és készen áll arra, hogy megtanuljon szopni. A korai szoptatás segít a megfelelő mennyiségű anyatej termelésében.

Az első pár napban termelt előtej (a kolosztrum):

- sűrű, mint a méz
- sárgás színű
- kalóriadús
- kis mennyiségű (de pont annyi, amennyire a babának szüksége van)

A következő néhány napban a szoptatás során az anyatej átalakul:

- színe fehérebb lesz
- mennyisége nő
- teljes egészében megfelel a baba tápanyagigényének

Ha az első héten jól és gyakran szoptatja a csecsemőt, beindul az egészséges tejtermelés. Szoptassa babáját legalább 8-szor minden 24 órában (nappal és éjszaka is).



Az éhség jelei

A babák jelzik, ha éhesek – a következő jelei vannak, ha a csecsemő éhes és szopni szeretne:

- a baba szopogató vagy lágy hangokat hallat
- kezét a szájába teszi
- testmozgásai gyakoribbak
- szájával szopó vagy nyaló mozgásokat végez

Szoptassa babáját, amikor még nyugodt, mielőtt túl éhes lesz és sírni kezd.

Ne adjon a csecsemőnek cumit vagy cumisüveget. A babáknak meg kell tanulniuk, hogyan szopjanak az anya melléből. Ha megfelelő információk alapján úgy dönt, hogy ad a babának cumit vagy cumisüveget, legjobb, ha csak azután teszi, hogy a szoptatás már jól kialakult, általában 4-6 hetes korban.



D-vitamin

A kanadai kormány egészségügyi részlege (Health Canada) minden anyatejjel táplált csecsemő számára ajánlja, hogy napi D-vitamin kiegészítőt kapjon (10 ug vagy 400 IU mennyiséget), születéstől 2 éves korig.

Tanuljon meg szoptatni

Ha a baba kezdeményezi a szopást, természetesen és egyszerűen megtalálja a mellbimbót.

Baba által kezdeményezett szopás

A csecsemő születése után biztathatjuk őt arra, hogy kezdeményezze a szopást. A baba által kezdeményezett mellre helyezés ugyancsak hasznos lehet, amikor:

- a csecsemő szopni tanul
- a csecsemő nem szopik jól
- a mellbimbók érzékenyek



- nyugodt babával kezdje
- üljön le kényelmesen, kicsit hátra dőlve
- tartsa a babát úgy, hogy bőre érintkezzen az Önével a mellkas felső részén a mellek között (pocak a hashoz)
- a baba emelgetni kezdi a fejét, keresve a mellet (ez a fej ütögetésének vagy csipegetésnek is tűnhet)
- támassza meg a baba nyakát, vállát és fenekét a karjával és kezével, ahogy a mell felé mozdul
- a baba ezután:
 1. a mell felé mozdul
 2. megtalálja a mellbimbót
 3. állát a mellhez szorítja
 4. nyitott szájjal felfelé kap
 5. „ráharap” a mellre
- segíthet, ha a baba fenekét közel húzza magához, és/ vagy ha megtámassza a baba hátát és vállait
- ha a baba bekapta a mellbimbót, mindketten kényelmesen elhelyezkedhetnek

Próbálja ki a szoptatás különféle pozícióit. Válasszon olyan testhelyzetet, amiben nyugodtnak és kényelmesen érzi magát. Minden testhelyzetben ügyeljen arra, hogy a háta és karjai meg legyenek támasztva.

Szoptatási testhelyzetek

A szoptatást sok különféle testhelyzetben végezheti. A következő pozíciók között biztosan vannak olyanok, amelyek megfelelnek Önnek és babájának is.

Kereszttartás

Megfelelő lehet, ha:

- most tanul szoptatni
- kicsi babája van



Bölcsőtartás

Megfelelő lehet, ha:

- már jól tud szoptatni



Hónaljtartás

Megfelelő lehet, ha:

- most tanul szoptatni
- a baba gyakran elengedi a mellet
- kicsi babája van
- nagyok a mellei
- mellbimbói laposak vagy érzékenyek
- császármetszéssel született

Fekve szoptatás

Megfelelő lehet, ha:

- az ülés túl fájdalmas
- szoptatás közben pihenni szeretne
- nagyok a mellei
- császármetszéssel született

Ikrek szoptatása

Sok szülő számára először könnyebb egyenként szoptatni az ikreket. Ha már ügyesen tudja mindegyik babát mellre helyezni és szoptatni, megtanulható a két baba együttes szoptatása is. Ehhez egy kis időre és türelemre van szükség. Viszont a két baba egyidejű szoptatásával időt spórolhat meg, ráadásul így az Ön szervezete több tejtermelést serkentő hormont állít elő.

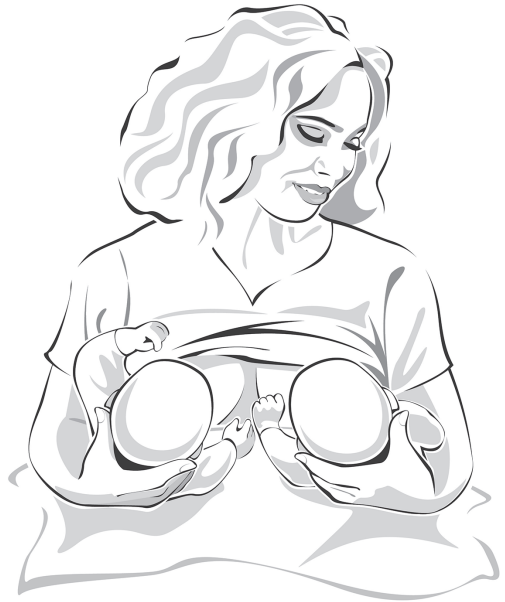
Dupla hónaljtartás

Megfelelő lehet, ha:

- most tanul szoptatni
- a babák kicsik vagy koraszülöttek
- nagyok a mellei
- császármetszéssel szült

A hatékony pozíció megtalálásához:

- Üljön kényelmesen, egyenes háttal.
- Fordítsa mindkét babát a mellei felé, lábakkal az Ön háta felé.
- Azzal a babával kezdje, amelyik ügyesebben helyezkedik a szoptatáshoz.
- Miután az első babát a mellére helyezte, az egyik karjával tartsa őt a helyén.
- Ismételje meg a másik babával a mellre helyezést, a babák teste így a hónaljukba kerül.



A kereszttartás és a hónaljtartás kombinációja

Megfelelő lehet, ha:

- az egyik vagy mindkét baba nehezen helyezhető mellre

A hatékony pozíció megtalálásához:

- Üljön kényelmesen, egyenes háttal.
- Tartsa az egyik babát kereszttartásban maga előtt. A baba feje így a könyökhajlatba kerül, a teste pedig az Ön hasára.
- A másik babát tartsa hónaljtartásban a másik mellhez, így a baba teste az Ön karja alá kerül.



Dupla kereszttartás

Megfelelő lehet, ha:

- ügyesen tud szoptatni
- a babák ügyesen helyezkednek a melleire
- a babák éberek

A hatékony pozíció megtalálásához:

- Üljön kényelmesen, egyenes háttal.
- Tartsa mindkét babát az oldalukon fekve kereszttartásban, az első baba simuljon szorosan az Ön hasára.
- A másik baba simuljon az elsőhöz, így a testük keresztezi egymást.
- Az alkarjával támassza meg a babák fejét, kicsit hátrabillentve azokat.



Párhuzamos tartás

Megfelelő lehet, ha:

- az egyik vagy mindkét baba nehezen helyezhető mellre.

A hatékony pozíció megtalálásához:

- Üljön kényelmesen, egyenes háttal.
- Tartsa az egyik babát kereszttartásban úgy, hogy az alkarjával támassza meg a baba fejét, a baba teste pedig legyen az Ön ölében.
- A másik babát úgy helyezze el, hogy a teste párhuzamos legyen a testvérével, a fejét pedig támassza alá az Ön másik kezével és karjával.



V-tartás (a dupla kereszttartás egy variációja)

Megfelelő lehet, ha:

- éjszaka szoptat

A hatékony pozíció megtalálásához:

- Dőljön hátra egy fekvőfotelben vagy párnákon úgy, hogy érezze biztosan megtámasztva magát egy félig ülő vagy hátradőlt helyzetben.
- Helyezze a babákat a melleire úgy, hogy a térdük az Ön ölében legyen.



Tippek az ikrek szoptatásához

- Próbálja ki az ikrek együttes és egyesével történő szoptatását is, így megtudja, mi a legjobb Önnek és a babáknak is.
- Próbáljon ki különféle székeket, kanapékat és pozíciókat. Eleinte az is segíthet, ha párnákkal támasztja alá a babákat; szánjon rá időt, hogy megtalálja a legjobb megoldást.
- Minden etetésnél váltsa a babákat, ne ugyanarra a mellre helyezze a babát, amelyikből az előző etetésnél szopott.
- A babák jelzik, ha éhesek. Az éhségnek például a következő jelei lehetnek:
 - a babák szopogató vagy lágy hangokat hallatnak
 - kezüket a szájukba teszik
 - testmozgásaik gyakoribbak
 - szájukkal szopó vagy nyaló mozgásokat végeznek
- Tartsa számon mindkét baba étkezéseit, vizelet- és székletürítéseit, testsúlyának gyarapodását.

További segítségért keressen minket

Toronto Public Health

Reggel 8:30 és délután 4:30 között

Hétfőtől péntekig (ünnepnapok kivételével)

416-338-7600

vagy keresse fel a következő weboldalt:

toronto.ca/health/breastfeeding

A megfelelő mellre helyezés segít abban, hogy elegendő tejet termeljen a szervezete, és hogy a baba megfelelően szopjon. Ugyanakkor a szoptatási fájdalmak is elkerülhetők.

Mellre helyezés



Helyezkedjen el kényelmesen, és keresse meg azt a testhelyzetet, ami Önnek megfelelő (lásd: *Szoptatási testhelyzetek*, 9. oldal, *Több baba szoptatása*, 10. oldal)

Ügyeljen arra, hogy kényelmesen üljön, a háta és karjai legyenek jól megtámasztva, és a baba pocakja maga felé forduljon (ehhez a baba feküdjön az oldalán, kivéve a hónaljtartás esetén – ebben az esetben a hátán feküdjön a baba, vagy kissé a mell felé fordulva).



Tartsa a mellét a kezében. A hüvelykujja legyen felül, a többi ujj pedig a mell alatt.



A baba orrát fordítsa a mellbimbó felé. Érintse meg a baba alsó ajkát a mellbimbóval. Várjon, míg a baba kinyitja a száját, mintha ásítana.



Húzza magához a babát, az álla érintse először a mellet. A baba szája takarja el a mellbimbó alatti sötét bimbóudvar nagy részét (kb. 3,5 cm-t). A mellre helyezés megfelelő, ha:

- a baba nagyra tátja a száját
- ajkai kifelé kunkorodnak
- álla a mellbe nyomódik
- szopik és nyeli az anyatejet



Ha a baba elalszik szopás közben, szorítsa meg egy kicsit a mellét, hogy beinduljon az anyatej áramlása. Ne szorítsa annyira, hogy fájjon. Így a baba elkezd újra szopni.



Próbálja meg azt is, hogy leveszi a baba ruháit, vagy kicseréli a pelenkáját. Finoman masszírozza a baba hátát, lábait vagy kezeit.



Ha szeretné levenni a babát a melléről, megszakíthatja a vákuumot úgy, hogy:

- ujját a baba szája sarkába csúsztatja, **VAGY**
- lefelé meghúzza a baba állát.

Ajánlja fel a másik mellet a babának, amikor már nem szopik erős, mély és lassú mozdulatokkal, és az Ön melle lágyabb. Előfordul, hogy a baba csak rövid ideig szopik a második mellből. A következő szopásnál azt a mellet ajánlja először a babának, amelyikről úgy érzi, jobban tele van.

Eleget szopik a baba?

1. A baba jól szopik, ha...

Ön úgy érzi, hogy:

- a baba fájdalommentesen húzza a mellét

Ön hallja, hogy:

- a baba nyel (csendes „kaa kaa kaa” hang kilégzéskor)

Ön látja, hogy:

- a baba szája tágra tátott
- ajkai kifelé kunkorodnak
- álla a mellbe nyomódik
- a baba szopik és nyel (kezdetben gyorsan és kicsiket, majd mélyen és lassan, ahogy beindul az anyatej áramlása)

A szoptatás elején a baba kicsiket és gyorsan szopik. Amikor az anyatej áramlása beindul, a szopás mélyé és lassúvá alakul. Ha a baba helyesen szopik, szünetet is megfigyelhetünk, amikor a baba szája a leginkább tátva van. Ilyenkor issza a baba az anyatejet.



2. Nedves pelenkák és székletek

A baba életkora	Napi nedves pelenkák * Az egészséges vizelet minden életkorban tiszta vagy halványsárga, és szinte szagtalan	Napi széklet
1 nap	Legalább 1 nedves pelenka (nedves pelenkának számít az, amiben legalább két evőkanálnyi, ill. 30 ml folyadék van)	Legalább 1-2 ragadós sötét zöld/ fekete széklet (magzatszurok)
2 nap	Legalább 2 nedves pelenka	Legalább 1-2 ragadós sötét zöld/ fekete széklet (magzatszurok)
3 nap	Legalább 3 nagyon nedves pelenka (nagyon nedves pelenkának számít az, amiben legalább 3 evőkanálnyi, ill. 45 ml folyadék van)	Legalább 3 barnás/zöldes/sárgás széklet
4 nap	Legalább 4 nagyon nedves pelenka	Legalább 3 barnás/zöldes/sárgás széklet
5-6 napos kortól	Legalább 6 nagyon nedves pelenka	Legalább 3 nagy, lágy, sárga, túrós széklet (a nagy széklet legalább negyeddolláros méretű) Magzatszurok ürítése ebben a korban már problémát jelez
6 hetes kortól 6 hónapos korig	Legalább 6 nagyon nedves pelenka	3-4 naponta vagy hetente 1 nagyon nagy, lágy, sárga, túrós széklet 6 hetes kor után az anyatejjel táplált babáknál előfordul, hogy 1 nagyon nagy, sárga székletet ürítenek minden 1-7 napban. Ez normális, ha a széklet lágy, mint a fogkrém, vagy túrós és vizes, és a baba különben egészséges. Más anyatejjel táplált babák esetleg naponta többször ürítenek székletet – ez is normális.

3. Súlygyarapodás

Az anyatejjel táplált babák:

- előfordul, hogy a születési súlyuknak akár 7-8%-át is leadják a születés utáni első 3 napban
- rendszerint 10-14 napos korukra visszanyerik születési súlyukat
- rendszerint 4-6 napos korukra mérhető súlygyarapodást mutatnak
- rendszerint súlyuk legalább 23-25 grammal (0.88-1.2 oz) gyarapszik naponta az élet első 4 hónapjában

4. Hirtelen növekedés

A hirtelen növekedés időszakaiban a baba gyorsabban nő, ezért több anyatejre van szüksége. Ezek az időszakok gyakran fordulnak elő az első néhány hónapban. Ilyenkor szoptassa gyakrabban a babát, ha úgy tűnik, éhes. Nincsen kőbe vésett szabálya annak, hogy mikor kell szoptatni. A legtöbb baba legalább 8-szor szopik minden 24 órában (nappal és éjszaka is). A tejtermelés ezzel együtt fokozódik.

5. Egyéb jelek, amik mutatják, hogy jól szopik a baba:

- a baba hangosan sír
- szája nedves és rózsaszín
- szemei éberek
- aktívan mozog
- a mellről nyugodtan és álmosan válik le
- a szoptatás után a mellek lágyabbak és kevésbé telítettek



Azonnal kérjen segítséget, ha úgy tűnik, a baba nem szopik jól.

A szoptatást az anyukáknak és a babáknak is meg kell tanulniuk. A jó szoptatáshoz türelemre és gyakorlásra van szükség. Ne habozzon, ha segítségre van szüksége.

A mellek ápolása

Általános tudnivalók

- A melleit tiszta vízzel öblítse le és hagyja megszáradni. Ne használjon szappant a mellbimbókon. A szappan kiszáríthatja azokat, amitől megrepedhetnek.
- Megfelelő méretű melltartót viseljen, ami nem túl szoros. Ne hordjon merevítő melltartót.
- Szoptatás után fejjön le egy kis tejet a mellbimbókra és a bimbóudvarra, ez segíti a bőr védelmét. Várja meg, amíg megszárad, mielőtt felveszi a melltartót.

Feszés mellek ápolása

Hideg vagy meleg borogatást tegyen a mellekre, amelyiket jobbnak érzi.



Megjegyzés: A bőrsérülések elkerülése érdekében csak néhány percig használja a hideg borogatást.

Hideg borogatás

Néhány percre rakhat hideg borogatást a mellkasára. Ez segíthet a duzzadás csökkentésében.

Hideg borogatás lehet:

- egy rongyba csavart zselés tasak
- egy zacskó mirelit borsó
- mélyhűtött nedves törölköző

Meleg borogatás

Meleg borogatás hatását érheti el:

- meleg zuhannyal, amíg megindul a tej áramlása
- néhány percig a mellkason tartott meleg törölközővel, amíg megindul a tej áramlása

Meleg borogatás lehet ugyanakkor:

- a nedves, meleg eldobható pelenka
- a melegítőpárna alacsony hőfokon
- egy rongyba csavart meleg vizes palack

A borogatás után finoman masszírozza a melleket és fejjön le egy kis tejet, amíg a mellbimbó körüli rész ellágyul (lásd *Az anyatej lefejtése* részt a 17. oldalon). Gyakran szoptassa csecsemőjét addig, amíg a mellek már nem feszülnek.

Azonnal kérjen segítséget, ha:

- nem tudja ellágyítani a melleket, vagy gondja van a szoptatással
- a mellen piros és fájdalmas pontok jelennek meg
- lázas
- betegnek érzi magát

Kisebesedett/Fájdalmas mellbimbók ápolása

A szülés utáni első héten előfordulhat, hogy a mellbimbók érzékenyek. Ez normális esetben minden nap egyre kevésbé jelent problémát.

A szoptatás nem fájdalmas, ha a baba megfelelő testhelyzetben és helyesen van a mellen.



Ellenőrizze, hogy a baba:

- szája tágra nyílik-e
- ajkai kifelé kunkorodnak-e
- álla a mellbe nyomódik-e szopik és nyeli-e a tejet

Ellenőrizze, hogy a baba:

- feje és teste a mell magasságában van-e
- feje egy szintben van-e a mellel
- mellkasa az Ön hasa felé fordul-e
- szája a mellbimbó felé fordul-e

Szoptatás után:

- fejjen le egy kis tejet a mellbimbókra és a bimbóudvarra, hogy segítse a gyógyulást
- hagyja, hogy a tej megszáradjon, mielőtt felveszi a melltartót
- ha a fájdalom nem múlik, kérjen további tanácsot egy egészségügyi szakembertől

Ha szeretné levenni a babát a melléről, megszakíthatja a vákuumot úgy, hogy:

- ujját a baba szája sarkába csúsztatja, **VAGY**
- lefelé meghúzza a baba állát

Azonnal kérjen segítséget, ha a mellbimbói annak ellenére fájdalmasak, hogy a baba szoptatáskor a megfelelő testhelyzetben és helyes tartásban van a mellen.

Az anyatej lefejtése

A legtöbb szoptatós szülő képes arra, hogy kézzel fejje le az anyatejet.

Előfordulhat, hogy le kell fejnie az anyatejet, ha:

- a babának gondot okoz, hogy a mellen maradjon
- a mellek túl feszesek ahhoz, hogy a baba rá tudjon „harapni”
- a babát akkor is szeretné anyatejjel táplálni, amikor nincs a közelében
- a tejtermelés serkentésére van szükség

Az anyatejet lefejheti kézzel, vagy mellszívó használatával. A kézzel fejés megtanulása időbe telik, de gyakorlással könnyebb és gyorsabb lesz. Nem kerül semmibe, mindig kéznél van, és bármikor, bárhol megtehető.

Az anyatej lefejtése kézzel



1. Mossa meg a kezét szappanos vízzel.



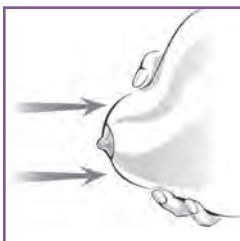
2. Ha a baba egészséges, fejje le az anyatejet tiszta üveg vagy kemény műanyag (BPA mentes) edénybe. Az edény tiszta, ha forró mosószeres vízben elmosta, jól előblítette, és hagyta megszáradni tiszta felületen, főzéshez használt helyektől távol.



3. Az anyatej csepegését elősegítheti a következők bármelyikével:
 - néhány percre tegyen meleg törölközőt a melleire
 - tartsa a babát úgy, hogy közvetlenül érintkezzen a bőrével
 - finoman, a mellbimbók irányába masszírozza a melleit
 - finoman csavargassa a mellbimbókat hüvelyk- és mutatóujjával



4. Formáljon egy C-betűt az ujjjaival kb. 2,5-3,5 cm-rel a sötét terület (a bimbódudvar, az areola) külső peremén kívül.



5. Tolja ujjait egyenesen a mellkasa felé.



6. Finoman szorítsa össze mellét ujjai segítségével, kissé a mellbimbó felé gördítve azokat, majd engedje ujjait ellazulni.

Ismételje a 4., 5., 6. lépést addig, amíg a tejáramlás lelassul, majd folytassa a másik mellel.

Tippek az anyatej lefejéséhez

- Reggel feje le a tejet, amikor a mellek a leginkább telítettek, vagy szoptatás után.
- Legyen türelmes. Amikor először próbálja lefejni a tejet, lehet, hogy csak néhány cseppet sikerül. Az anyatej lefejése gyakorlással jobban és könnyebben fog menni.
- Mozgassa ujjait különböző helyzetekbe a mellbimbó körül, hogy biztosan minden tejszatórnát kiürítsen.
- Váltson a másik mellre mindig, amikor lelassul a tej áramlása.
- A legtöbb szoptatós szülő képes arra, hogy kézzel feje le az anyatejet, de lefejhető mellszívóval is.

A lefejt anyatej tárolása

Az anyatej tárolására használható edények

- Használjon üveg vagy (BPA mentes) kemény műanyag edényeket légmentesen záró fedőkkel (például kis befőttesüvegeket vagy palackokat, amelyeknek van teteje).
- Ugyancsak használhat erre a célra gyártott anyatej fagyasztó tasakokat.
- **Ne használjon** üvegekbe való tasakokat. Ezek vékonyabb műanyag zacskók, amik elrepedhetnek a fagyasztóban.

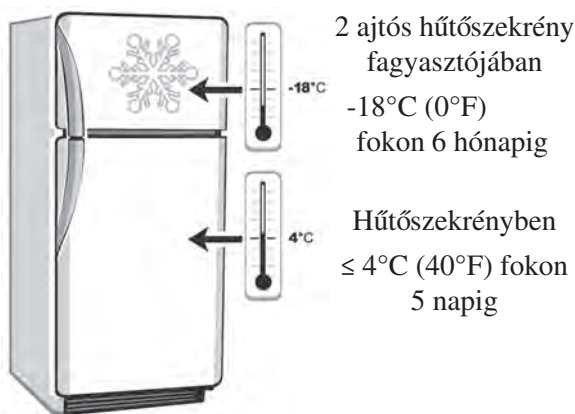
Az edények tisztítása

Az edényeket forró mosószeres vízben mossa el, majd forró vízzel alaposan öblítse ki. Hagyja, hogy megszáradjanak száraz, tiszta felületen, főzéshez használt helyektől távol.

* Ha a csecsemő koraszülött (a várt idő előtt született), vagy kórházban van, beszéljen az ápolókkal az anyatej tárolásáról és az edények tisztításáról. Előfordul, hogy a kórház steril edényeket biztosít.

Az anyatej a következőképpen tárolható

Szobahőmérsékleten: $\leq 25^{\circ}\text{C}$ (77°F) 6 óráig



Fontos

- Az edényeket a hűtőszekrény vagy fagyasztó hátuljába tegye, ahol a legalacsonyabb a hőmérséklet.
- A felhasználhatósági idő lejártá után dobja el az anyatejet.

A 6 órán túl szobahőmérsékleten tárolt frissen lefejt anyatejet el kell dobni.

Tárolási tippek

- A frissen lefejt anyatejet tegye hűtőszekrénybe vagy hűtse le a lefejtést követő 1 órán belül, ha nem kapja meg a csecsemő 6 órán belül.
- Az edényekre írja fel a lefejtés dátumát és idejét.
- Az anyatejet kis mennyiségenként tárolja, hogy ne kelljen kidobni maradékokat.
- A frissen lefejt anyatejet mindig hűtse le, mielőtt hozzáadja hideg vagy fagyasztott anyatejhez.
- Az edény tetején hagyjon 2,5 cm (1 hüvelyk) helyet, ha fagyasztóba kerül.

Utazás közben tárolt anyatej

A következő utasítások a friss, hűtött és fagyasztott lefejt anyatej tárolására vonatkoznak.

Biztonsági okokból:

- a lefejt anyatejet tegye hűtőtáskába, hűtőakkumulátorral együtt
- használja fel 24 órán belül
- ha nem használja 24 órán belül, a maradékot dobja el
- az anyatej melegítéséhez tegye a tárolóedényt forró vízzel töltött tálba, vagy tartsa forró folyóvíz alá
- a fagyasztott anyatej, miután kiolvadt, hűtőakku mellett tárolható hűtőtáskában 24 órán keresztül



Szigetelt hűtőtáskában
hűtőakkumulátorral 24 órán
keresztül biztonsággal
tárolható

Fagyasztott anyatej kiolvasztása



1. Ellenőrizze a tárolt anyatej dátumát. Használja fel a legrégebbi anyatejet először.



2. Olvassza ki a fagyasztott anyatejet 4-12 óra alatt a hűtőszekrényben.

VAGY



3. Helyezze az edényt hideg folyóvíz alá. Ha elkezdett kiolvadni, engedjen rá meleg vizet a teljes kiolvasztáshoz.



4. Az anyatejet soha ne olvassza ki szobahőmérsékleten.



5. Az anyatej melegítéséhez tegye az edényt egy tál nagyon meleg vízbe maximum 15 percre.



6. Anyatejet soha ne olvasszon ki vagy melegítsen mikrohullámú sütőben. Kiolvasztás után ne fagyassza le újra.

Az anyatejet ne fagyassza le újra, ha elkezdett kiolvadni.

Lefejt anyatej etetése (pohárból vagy üvegből)

- Jól rázza össze a felmelegített anyatejet. A hőmérsékletét ellenőrizze a csuklóján. Ha túl meleg, hagyja kihűlni.
- Tartsa a babát magához közel, függőleges helyzetben.
- Az etetés legyen élvezetes idő Önnek és a babának is. Beszéljen hozzá és mosolyogjon sokat.
- Figyeljen, hogy mikor nyel a baba. Hagyja, hogy pihenjen kortyok között.
- Szükség szerint böfögtesse a babát. Ha úgy tűnik, tele van a pocakja, ne etesse tovább.
- Dobja el, amit nem evett meg a baba 1 órán belül.
- Ne tegye le a babát aludni az üveggel a szájában.

Jelek, amiből tudhatja, hogy a baba végzett, tele a pocakja

A baba:

- nyugodt és álmosnak tűnik
- elengedi a cumit
- becsukja a száját
- elfordul a pohártól vagy üvegtől
- nem keres további anyatejet
- előfordulhat, hogy szopó mozdulatokat még tesz – ez egy reflex, és nem azt jelenti, hogy még mindig éhes

Ha észreveszi, hogy tele van a pocakja, ne etesse tovább a babát akkor sem, ha a pohár vagy üveg még nem üres.



Törődjön saját magával

Szülés után időre lesz szükség ahhoz, hogy Ön megtanuljon szoptatni, a baba megtanuljon szopni. Gondoskodnia kell magáról és a babáról is. Néhány tipp ehhez:

- pihenjen/aludjon, amennyit csak tud
- az első hetekben ne fogadjon sok látogatót, ne telefonáljon sokat, és ne hagyja, hogy sokat zavarják
- kérjen segítséget, amikor szüksége van rá – a család és a barátok tudnak segíteni olyan mindennapi dolgokban, mint a főzés, mosogatás és mosás, az otthon rendben tartása és a gondoskodás a többi gyerekről
- fogadja el a felajánlott segítséget

Szoptatás és egészséges étkezés

Ha a szoptatás ideje alatt helyesen étkezik, jobban fogja érezni magát, könnyebben felépül a vajúadás és szülés után, és minden szükséges tápanyagot és energiát biztosít szervezete számára. Néhány tipp az egészséges étkezéshez:

- fogyasszon bőségesen gyümölcsöt és zöldségfélét, teljes kiőrlésű és magas fehérjetartalmú ételeket
- kis adagokat egyen minden 2-3 órában
- készítsen elő könnyen elkészíthető, egészséges bekapnivaló falatokat
- főétkezéseket nagy adagokban készítsen, majd fagyasszon le belőlük, hogy felmelegítve gyorsan be tudjon kapni valamit
- ha a család és barátok felajánlják, hogy készítenek Önnek ételleket, fogadja el
- ne hagyjon ki étkezéseket
- igyon mindig, amikor eteti a csecsemőt
- mindig legyen Önnél vizespalack
- mindig legyenek összevágott zöldségek és gyümölcsök a hűtőben, ezeket gyorsan be tudja kapni
- minden nap szedjen folsavat tartalmazó multivitamint



Szoptatás és gyógyszerek

Szinte minden esetben biztonságos a gyógyszerek szedése a szoptatás ideje alatt.

Szoptatás és fogamzásgátlás (születésszabályozás)

A szoptatás lehet a születésszabályozás egy módja, de csak az alábbi esetekben:

1. Havivérzése még nem tért vissza.
2. A csecsemő teljes vagy majdnem teljes táplálékát az anyatej jelenti.
 - **a teljes mértékben anyatejjel táplált baba** minden táplálékát szopás útján szerzi be
 - **a szinte teljes mértékben anyatejjel táplált baba** a szopás mellett időnként kap vitaminokat, ásványi anyagokat, gyümölcslevet, vizet vagy más ételeket (napi 1 vagy 2 falatnál nem többet)
 - **ahhoz, hogy a baba be tudja szerezni szinte minden táplálékát szopás útján**, legalább 4 óránként szopnia kell, és egy 24 órás időszakban két szoptatás között 6 óránál több nem telhet el
3. A csecsemő még nem múlt el 6 hónapos.

A születésszabályozás egyéb, a szoptatástól független módjai lehetnek:

- az óvszerek (férfi és női)
- a spermaölő szerek
- a hüvelyi pesszárium – terhesség után újra kell igazítani
- a méhen belüli eszközök (I.U.D.)
- a méhen belüli rendszer (I.U.S.)
- a Depo-Provera
- a petevezeték elkötése

A fogamzásgátlással kapcsolatos további információkat egészségügyi szolgáltatójától kérjen.



Szoptatás nyilvános helyen

Minden anyának joga van szoptatni nyilvános helyen bárhol, bármikor.

Az Ontariói Emberi Jogi Bizottság irányelvei szerint senki nem tilthatja meg a szoptatós szülőknek, hogy szoptassák gyermeküket, kérheti meg arra, hogy eltakarja magát vagy hogy máshova menjen.

Tippek a nyilvános szoptatáshoz

1. Mielőtt nyilvános helyen szoptat, jusson el odáig, hogy kényelmesen tud szoptatni otthon, családjá és barátai körében.
2. Kényelmes ruhát viseljen, laza vagy szoptatós felsőt. Ha szeretné eltakarni magát, használjon takarót erre a célra.
3. Egyszerűen szoptassa meg a babát!

Mit tehetek, ha valaki megkér, hogy nyilvános helyen ne szoptassak?

1. Tegyen meg mindent annak érdekében, hogy kényelmesen meg tudja szoptatni a babát.
2. Beszéljen a hely tulajdonosával, ügyvezetőjével, vagy azzal, aki megkérte, hogy ne szoptasson. Mondja el neki, hogy:
 - Az anyáknak joguk van nyilvános helyen szoptatni.
 - Panaszt fog tenni az Ontariói Emberi Jogi Bíróságon, ha továbbra is arra kéri, hogy menjen el, menjen máshova, vagy takarja el magát.
3. A következő lépésben küldjön levelet is a tulajdonosnak vagy ügyvezetőnek. Magyarázza el, hogy mi történt, és mondja el, hogy az anyáknak joguk van nyilvános helyen szoptatni.
4. Keresse fel az Ontariói Emberi Jogi Bíróságot a **www.hrto.ca** weboldalon vagy hívja az **1-866-598-0322**-es telefonszámot.

Hogyan tehetek panaszt?

Az Ontariói Emberi Jogi Bíróságon tehet panaszt. A panasztételhez szükséges formanyomtatványt a **www.hrto.ca** weboldalon találja meg.

Az Emberi Jogi Tanácsadó Központot is felkeresheti, ha tanácsra vagy segítségre van szüksége. Keresse fel a **www.hrlsc.on.ca** weboldalt, vagy hívja az **1-866-625-5179**-es telefonszámot, ahol emberi jogi tanácsadóval beszélhet.



Szoptatás fél éves kor után

A baba növekedésével gyakran azt veszik észre az anyukák, hogy a szoptatás gyakorisága és hossza változik. Az anyatej összetétele is változik a növekvő baba szükségleteinek megfelelően.

Ha az első 6 hónapban szoptatta csecsemőjét, azzal a baba számára a lehető legjobb kezdeteket biztosította. Az anyatej az egész első évben a legfontosabb táplálék. Az is lehet, hogy 2 évig, vagy még tovább is szeretné anyatejjel táplálni a kisbabát. Nincs helyes ideje annak, hogy mikor hagyja abba a szoptatást. A babának 6 hónapos kortól szüksége lesz a táplálékot kiegészítő vasra, és eljött a szilárd tápanyagok ideje is.

Miért szoptassa idősebb babáját vagy gyermekét?

- Az anyatej összetétele változik a baba növekedésével, hogy megfeleljen a változó tápanyag-szükségleteknek.
- A szoptatás többről szól, mint csak tápanyagról: az anya-gyermek kapcsolatban is fontos szerepe van.
- Ha a gyermek beteg, a szoptatás megnyugtató lehet, és a folyadékok és tápanyagok nagyon fontos forrását is jelenti. Az anyatej könnyen emészthető. Előfordulhat, hogy a baba semmi mást nem kér.
- Az anyatej megvédi a gyermeket a fertőzésektől. Megerősíti az immunrendszert.

A mell változásai

Ne aggódjon, ha melleit lágyabbnak érzi, ennek ellenére elég tejet termelnek. Az idősebb gyermek gyorsabban szopja az anyatejet, mint az újszülött.



Fejlődési változások

Az idősebb babákat egyre jobban érdekli a körülöttük lévő világ, és az könnyen eltereli a figyelmüket. Egy csendes helyen, kevesebb zavaró körülmény mellett néha jobban tudnak a szopásra koncentrálni.

Fogzás

Nyugodtan szoptathat, amikor jönnek a baba fogai.

- Előfordulhat, hogy fáj a baba ínye. Segíthet, ha hideg, tiszta rongyot vagy rágókát ad neki szoptatás előtt.
- Ha a baba esetleg ráharap a mellre, ne idegeskedjen miatta. Mondja, hogy nem szabad, és vegye le a babát a melléről.
- Előfordulhat, hogy a baba a szoptatás végén rágni kezd. Figyeljen a szopás változásaira a szoptatás vége felé közeledve, ahogy a baba egyre kevesebbet nyel. A szoptatás befejezéséhez húzza közel magához a babát, erre kinyitja a száját és könnyen elengedi a mellet.

A szoptatás elutasítása

Néha előfordul, hogy a baba, aki különben jól szopik, hirtelen elutasítja a szopást. Ez nem ugyanaz, mint a természetes elválasztás.

Segítse a baba visszatérését a szopáshoz:

- Beszéljen a babához gyengéden, és nézzen gyakran a szemébe.
- Csendes, ismerős helyen szoptasson.
- Akkor szoptasson, amikor a baba nyugodt és nem teljesen éber.
- Nyugodjon meg. Legyen türelmes. A baba általában visszatér a szopáshoz néhány napon belül.

Ha mellei túltelítődnek, fejjen le egy kis tejet, hogy jobban érezze magát. Adhat a babának egy kis lefejt tejet pohárból is.



Életviteli változások

Amikor együtt van a babával, annyiszor szoptat, ahányszor csak akar. Ha szoptat, amikor hazaér a munkából vagy az iskolából, nagyszerű lehetőséget biztosít a kötődésre.

Visszatérés a munkába, iskolába

Ha szeretné babáját anyatejjel táplálni azután is, hogy visszatér dolgozni vagy az iskolába, lefejheti vagy leszívhatja a tejet. A mellek elegendő tejet termelnek mindaddig, amíg gyakran szoptat, vagy lefeji, leszívja a tejet. Bármennyi anyatej csak jót tesz a babának.

Tippek a munkába, iskolába visszatérés utánra

- Elképzeléseit beszélje meg munkáltatójával. Az Ontariói Emberi Jogi Bizottság kimondja, hogy a munkáltató kötelessége szoptatós szülők szükségleteinek figyelembe vétele.
- Gyakorolja a tej lefejtését vagy leszívását, mielőtt visszatér dolgozni vagy az iskolába.
- Válasszon olyan gondozót csecsemője mellé, aki Önhöz hasonlóan gondolkodik a szoptatásról.
- Munkahelyétől vagy iskolájától függően előfordulhat, hogy keresnie kell magának egy olyan csendes helyet, ahol lefejheti a tejet, vagy szoptathatja babáját.
- Beszéljen más szülőkkel, akik visszatértek dolgozni a szoptatás ideje alatt.
- Amikor Ön nincs otthon, a baba kaphat lefejt vagy leszívott anyatejet kis pohárban vagy csőrös pohárban. Fagyasszon le anyatejet még mielőtt visszatér a munkába vagy az iskolába.
- Az, hogy hányszor kell majd a tejet leszívni vagy lefejni, attól függ, hogy mennyi időt van távol.
- A mintás felsők jobban elrejtik, ha szivárog a tej a melleiből.
- Ha a tej mennyisége napról napra változik, ne aggódjon, ez normális.
- Ha mindkét mellet egyszerre szívja le, rövidebb ideig tart a folyamat.
- A lefejt anyatejet hűtőszekrényben vagy hűtőtáskában, hűtőakkumulátorral tudja tárolni.



Szoptatás terhesen

Terhesen is szoptathat. Ilyenkor:

- mellbimbói esetleg érzékenyebbek
- előfordulhat, hogy kevesebb tejet termel
- a tej íze megváltozhat
- a legtöbb gyermek örömmel szopik tovább

Ne feledje:

- étkezzen változatosan
- mindig igyon, ha szomjas



Szoptathat idősebb gyermeket és újszülöttet együtt is, eltérő időben is.

Kérdések a szoptatással kapcsolatban

1. Kérdés: A kórház elhagyása után mikor kell először orvoshoz vinni a csecsemőt?

Válasz: A babát látnia kell ápolónak, szülésznőnek, szoptatási szaktanácsadónak vagy orvosnak 3-5 nappal a kórház elhagyása után. Ezután egy második kivizsgálásra is szükség van a születés után 7 nappal. Ezt a második vizsgálatot a háziorvosnak kell elvégeznie.

2. Kérdés: Mennyi ideig szoptassak?

Válasz: A Toronto Public Health és az Egészségügyi Világszervezet azt ajánlja, hogy a csecsemők 6 hónapos korig csak anyatejet kapjanak. Nincs „helyes” ideje a szoptatás elhagyásának. 6 hónapos kor után a szoptatás folytatható 2 évig vagy tovább is, a babák ilyenkor már kapnak más táplálékot is.

3. Kérdés: Biztonsággal szopathatok, ha beteg vagyok?

Válasz: Szinte minden esetben biztonságos a szoptatás. Ha beteg, hívja háziorvosát.



4. Kérdés: Hogyan tudom megnyugtatni síró kisbabámat?

Válasz: A babák számos okból sírnak. Például éhesek, nyugtalanok, fáznak vagy szeretnék, ha felvennék őket. A babák átlagosan napi 2-2½ órát sírnak. Legtöbbet a 2 hónapos babák sírnak, majd a sírás mennyisége fokozatosan lecsökken a negyedik vagy az ötödik hónapra. Előfordul az is, hogy a baba hosszan sír minden ok nélkül. Próbálja meg megnyugtatni a babát a következőképpen: A babát

- szoptassa meg
- tartsa úgy, hogy bőrkontaktus alakuljon ki
- dédelgesse vagy ringassa
- tegye babahordozóba
- lazán takarja be egy takaróval
- büfiztesse
- cserélje ki a pelenkáját
- fürdesse meg
- masszírozza meg a testét
- vigye egy csendes szobába

5. Kérdés: Mi a szoptatási támogatás?

Válasz: Más szoptatós anyukák támogatása sokat segíthet. Ez a támogatás érkezhetsz barátoktól, rokonoktól. A La Leche Ligan keresztül illetve szülői csoportokban is találkozhat szoptatós családokkal, vagy hívja a Toronto Public Health telefonszámát, a **416-338-7600**-as számot a Toronto Public Health Szoptatás Támogató Csoportjával kapcsolatos információkért.



Hol kaphat segítséget

Toronto Public Health

8:30 és 16:30 között

hétfőtől péntekig (kivéve ünnepnapokon)

416-338-7600

Szoptatással kapcsolatban biztosítunk:

- szakmai tanácsadást
- támogató csoportokat
- oktatást
- tanácskérést
- beutalókat

Keresse fel a toronto.ca/health/breastfeeding oldalt, ha:

- többet szeretne megtudni a szoptatást támogató szolgáltatásokról lakóhelye környékén
- szeretne közegészségügyi nővérrel vagy étrend specialistaival interneten csevegni

LIVE eCHAT

Ingyenes • Bizalmas • Név nélküli



A legtöbb anya elkezdi szoptatni - mi segítünk a sikeres folytatásban.

PREGNANCY PARENTING

Information from health professionals

Keresse fel a pregnancytoparenting.ca weboldalt, ha többet szeretne megtudni a terhességről, a szülés utáni egészségről, a szoptatásról, a baba táplálásáról és első évről.

Telehealth Ontario

napi 24 órában a hét minden

napján elérhető

1-866-797-0000

A Toronto Public Health irányelvei és gyakorlata támogatja a szoptatást, és a nemzetközi WHO/UNICEF hivatalosan „baba-barátnak” nyilvánított minket.

