



Romániában nem működik védőnői szolgálat több európai országgal ellentétben: a szoptatásra való „nevelés” a házi orvosok és a szülészetek dolga.

Helyzettől és egyéntől függ, hogy ki mennyire érti meg az anyatejes táplálás jelentőségét, és milyen esélyt kap arra, hogy megtanulja ezt az egyáltalán nem könnyű mesterséget.

Átlagos esetben a szülő nőket a szülészeteken szolgálatot teljesítő asszisztensek tanítják szoptatni, elsősorban a csecsemő helyes tartását mutatják meg, és elmondanak néhány alapszabályt a mell higiénia gondozásával kapcsolatban.

A problémák rendszerint már itt felmerülnek: dacára annak, hogy lassan minden kisvárosban működik már úgynevezett bababarát kórház, ahol az újszülötteket az anyák mellett helyezik el, és azonnal igény szerint táplálkozhatnak, mégis sok anya már ezekben az intézményekben elbizonytalanodik.

Ha a gyereket valamilyen okból elkülönítik az anyától (újszülött kori ún. anatómiai sárgaság, vagy egyéb egészségügyi probléma miatt), akkor azonnal „cumira kerül” a csecsemő. Ebből

könnyebb táplálkozni, mint az anyamellből, kevésbé kell megdolgozni a tejért, így ezek a gyerekek

jó eséllyel leszoknak a saját anyjukról.

Ha mégis sikerül anyatejes csecsemővel hazatérni a kórházból, a szoptatási-küzdelem jelentős része még hátra van. Az anyák és a gyerekek ugyanis rendszerint négy napot töltenek a szülészeten, ekkor éppen hogy csak beindul a tejtermelés, a szoptatás nem rögzül, sem az időpontokat, sem a mennyiséget illetően.

Az anya és a gyermeke magára marad, ha az újszülöttnak nincs türelme kivárni, amíg elegendő mennyiségű tej termelődik (ez akár egy-két nap alatt is beállhat, de igénybe vehet több hetet is), ha úgynevezett „szoptatási ugrások” következnek be (a gyerek étvágya megnő, a tej mennyisége viszont nem), akkor hamar beköszöntenek a kétségek, elbizonytalanodik a kezdő szülő, és lemond a szoptatásról. Kiváltképp azért, mert

a tápszerrel etetett gyerek látványosan hízik,

ellenőrizhető mennyiséget eszik, és táplálása nem igényel fizikai ráhangolódást. Csak épp az immunrendszere gyengül, és a szükséges törődésből jut neki kevesebb. Ilyenkor kellene rajtaütésszerűen, mindig elérhetően jelen legyen a védőnő, hogy kételyeinket eloszlassa, de sajnos ilyen szolgálat itthon nem működik.

Szerencsés esetben az időszakos kontrollok esetében a háziorvos ad tanácsokat, rendszerint azonban a figyelme erre a cseppet sem elhanyagolható folyamatra nem terjed ki. Mit tegyünk?

Először is: ne hallgassunk anyáinkra.

A hetvenes-nyolcvanas években anyatej-ellenes propagandán váltak szülővé anyáink, ők még úgy tudják, hogy a mellen táplált gyerek vér- és vitaminszegény lesz, a szoptatós anya pedig elcsúnyul. Ne vitatkozzunk velük (anyával, anyóssal sose vitatkozz!), hagyjuk rájuk az ideológiát, mi pedig szoptassunk.

Másodszor: hallgassunk anyáinkra.

Legalábbis azokra a tapasztalt nőkre, akik már egy vagy két gyereket legalább egy éven át

szoptattak. Az anyatejes táplálás ösztönös és tanult viselkedési minta, rengeteg trükkje elleshető, eltanulható, és érdemes is kihasználni azoknak a tapasztalatát, akiknek ilyenje van.

Harmadszor: ne hallgassunk ösztöneinkre.

A legtöbb anyában él a félelem, hogy árt a gyermekének, és képtelen ellátni a feladatait. Írjuk fel egy lapra: anyatejes csecsemő még sosem halt éhen, és jól látható helyre függesszük ki. Ez egy olyan hosszú menetelés, amit muszáj teljesíteni, félre tehát minden kétellyel.

Negyedszer: hallgassunk ösztöneinkre.

Bárki bármit mond arról, hogy hogyan csináljuk, ez egy anya-gyerek kettős játék, és úgy jó, ahogy a két érintett félnek megfelel.

Melyek azok az aranyszabályok, amelyeket mindenkinek érdemes betartani?

A szoptatási idő

Bár a csecsemőket jó igény szerint szoptatni (ha kell két, ha kell három vagy négy óránként), a szoptatás ideje azonban kötött. A tej meghatározó mennyiségét az első öt percben szopják ki, az utána következő idő már csak az érzéki örömké. A csecsemő élvezzi a szopást, kell neki lelkileg, testileg, ezért 15-20 percet, maximum fél órát adni kell neki ebből az örömből, nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb lesz.

Nagyon sok gyermeknél azonban sajátos „szájzár” alakul ki, vagyis egyszerűen nem tud leválni a mellbimbóról. Ez azért veszélyes, mert képesek akár több órán át is lógni az anyán, kisebesíteni a mellbimbót, és olyan függőségbe kerülni, amit nehéz kezelni.

Könnyen kialakulhat, hogy a gyermek csak mellen tud elaludni, megnyugodni, ha nincs mell közelében, veszélyben érzi magát, stb. Fél óra után feltétlenül pihentessük a témát. Ha kell ringatással, ha másként nem megy, csali cumival kell kijátszani a rámenősebb gyerekeket.

Szoptatási higiénia

Bármilyen rendellenesség jelentkezik a mellen (behasad a mellbimbó, eldugulnak a tejcsatornák, meg keményszik a mell, stb.) azonnal szaktanácsot (háziórvostól, sebésztől, nőgyógyásztól) kell kérni. Ez egy rendkívül kényes testrész, mindenféle sérülés-gyulladás veszélyes lehet, órákon belül a sebészeti műtőasztalon találhatja magát az, aki elhanyagolja.

Mettől meddig szoptassunk?

A „nagy könyvek” az első félévben csak anyatejes táplálást írnak elő, ezt nem muszáj nagyon szigorúan betartani (csecsemője válogatja: van, aki már 4-5 hónaposan igényli a hozzátáplálást, van, aki 8 hónaposan se). A lényeg, hogy az első félévben lehetőleg csak anyatejet kapjon, a hozzátáplálás inkább csak az ismerkedés igényével történjék. Ha bejön, jó, ha nem jön be, semmi gond.

Fél év után azonban érdemes rágyúrni az egyre darabosabb táplálásra, nem csak azért, hogy a megfelelő tápanyag eljusson a gyermek szervezetébe, hanem azért is, mert ekkor kezd el igazán megtanulni rágni. A rágás és nyelés is egy tanulási folyamat, nehéz behozni a lemaradásokat. Könnyen fóbia alakulhat ki a gyerekekben bizonyos halmazállapotú ételekkel szemben, ha nem adunk időt ahhoz, hogy megszokják ezeket.

Hogyan válasszunk el? És főleg mikor?

Szintén a „nagy könyvek” szerint egy-másfél éves korig érdemes szoptatni. Ennél tovább egyéni döntés kérdése. Az egyik rekorder a nyolc éves gyereket szoptató anya. Ilyen rekordokat nem feltétlenül kell döngetni, bár el kell ismerni, hogy az egyévesnél idősebb gyerekek szoptatása külön kaland, nagyon mély, személyes kapcsolat kiépítésének a lehetősége.

Veszélye viszont az, hogy a gyerekekben túl erős reflexek alakulnak ki. Egy egyéves gyermeket sokkal könnyebb elválasztani, mint egy kétévest, aki hosszú hónapok múlva is őrzi az összebújások emlékét, akiben rögzülnek a reflexek, sőt újabb reflexek alakulnak ki. Egy két – két és fél éves gyermekben a szopás már olyan erős igény, mint a dohányzás a felnőtt embereknél.

Fontoljuk meg, függővé tesszük-e a gyerekünket? Ha igen, állítsunk fel szigorú szabályokat (például csak este, csak reggel, csak otthon, stb.) Az elválasztás egy éves kor környékén sem

könnyű. Figyeljünk arra, hogy a gyerekek „szagra” és „látványra” mennek. Ezért gyakran váltsunk ruhát, ha elválasztásra vállalkozunk, és lehetőség szerint olyan ruhadarabokat viseljünk, amelyeknek nincs dekoltázsa. Ne juttassuk eszébe a gyerekeknek a szoptatást.

Az anyatejet váltsuk ki: meleg teával, tápszerrel vagy tehéntejjel. Váltsunk környezetet, de legalábbis dugjuk el a szoptatós párnát, hálóinget, radikálisan változtassunk a megszokott környezeten. És ha végképp nem megy: nyomjuk a rámenős csecsemőt az apa kezébe, és legalább éjszakára adjuk át a stafétát.