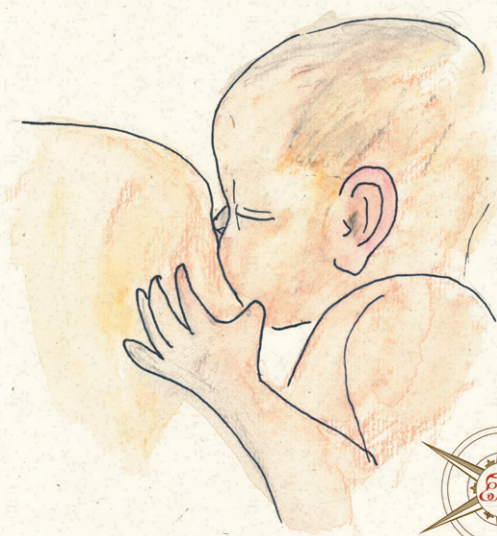


DR. ÁDÁM BORBÁLA

Szoptatás egyszerűen, könnyedén



Életkezdet Szakmai Egyesület

Hálás köszönettel tartozunk Dr. Ádám Borbálának, aki elkészítette ezt a kis „gyöngyszemet” kiadvány formában, amellyel segíthetjük az Anyákat és a szoptatást támogató családokat a sikeres szoptatás érdekében.

Büszke vagyok rá, hogy együtt dolgozhattam gyermekápolóként Dr. Ádám Borbála és Dr. Kovács Judit gyermekorvos, neonatológus doktor-nőkkel az 1980-as évektől. A mai napig az Egyesületünk szellemi vezetői és mentoraink. Annó az első *Bababarát Kórház* címet Debrecenben mi kaptuk meg először Európában.

Őszinte tisztelettel,
Sahraoui Sid-Aliné Schäffer Erzsébet IBCLC
szoptatási szaktanácsadó,
az Életkezdet Szakmai Egyesület elnöke

Szoptatni nemcsak azért érdemes, mert a csecsemőnek ez a legjobb, hanem azért is, mert ha sikerül, egyszerű és könnyű. Nem kell hozzá semmi! Nem kell megvenni, elkészíteni. A csecsemő naponta többször, 8-12 alkalommal éhes, és éjszaka is enni szeretne. Élettani sajátosság, hogy rövideket alszik, és éjszaka is felébred. A legtöbb szülő fáradt, kialvatlan a szülés utáni időkből. A szoptatás jó választás. A szoptatással időt és munkát lehet megtakarítani. Az is igaz, hogy kitartó gyakorlás után lesz minden olyan természetesen egyszerű. Legjobb a szülés után azonnal, még a kórházban megtanulni a szoptatást, de ez nem mindenhol, és nem mindenkinek sikerül. Segítünk. A kritikus pontokra koncentrálnak megoldásokat kínálunk, hogy minél hamarabb sikerüljön, és hogy maga a szoptatás ne fáradtságos törődés, hanem pihenés, erőgyűjtés legyen.

Nappal testközelben

A kisbabák a testközelséget szeretik. Nyugodtan vegye ölbe, ha sír. A testközelség segíti a szopatást, erősíti a kötődést. Sok szülő kedveli a hordozást, mivel miközben kisbabáját dajkálja, folytathatja munkáját, mert a keze szabad. Hordozóban közlekedni is egyszerűbb, mint babakocsival.



Éjszaka is közel

Kisbabája éjszaka sokkal nyugodtabban alszik, ha karnyújtásnyira van öntől. Kevesebbet sír, mert biztonságban érzi magát. Ön is többet pihenhet, emellett könnyen észreveszi, ha a baba enni szeretne, még mielőtt sírni kezdene.





Ha éjjel kisbabája ébreszti, szoptathat az ágyban, nem muszáj felkelnie, hogy megetesse. Nem kell pelenkát cserélni, csak ha nagyon szükséges. Éjszaka lehetőleg ne fejjen, ne etessen cumisüvegből, csak szoptasson. Ez a legkönnyebb. Nem szükséges bőfiztetnie sem, mert szoptatott csecsemőnél ez nem olyan lényeges. Egyszerűen vegye magához, szoptassa meg, helyezze biztonságba, és aludjanak tovább!

Sok kultúrában hagyományos szokás, hogy az anya egy ágyban alszik csecsemőjével. Az együttalvás megkönnyíti a szoptatást, erősíti az érzelmi kötődést, és sok más előnnyel jár. Tragikus esetek azonban előfordultak, ezért sokan veszélyesnek tartják, és tiltják. Biztonságosabbá teheti az együttalvást, ha elegendő hely van mindkettőjük számára, nincs karfa, háttámla, rés, ahová a baba beszorulhat, ha nem süppedősen puha a matrac, sima a lepedő, nincs a közelben fulladást okozó párna, takaró, vagy plüss állat, ha a csecsemő a hátán fekszik, ha az anya nem szed altatót, nyugtatót, nem iszik alkoholt, és a környezetben nem dohányoznak.



Szoptatáshoz közel, közel, közel...

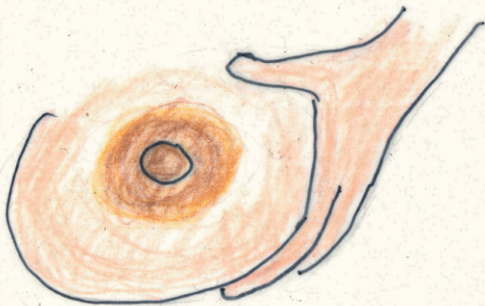
Gyakorolja a szoptatást! Segítünk a tanulásban. Tapasztalja ki, hogy mindkettőjüknek hogy lesz jó!

Szoptatás lépésről lépésre!

Vegye ki a kisbabát a pólyából, takaróból! Ne legyen rajta sok ruha, mert ez akadályoz! A kezdeti tanulásban, vagy ha nehézségeik vannak, a meztelenség sokat segít. Ha a bőrük összeér, a kellemes ingerek élénkítik a babát, és az anyában is erősebb lesz a hormonválasz. Nézzen a szemébe, szeresse, beszéljen hozzá! A kisbaba legyen nagyon közel, és szemben a mellel! Hagyja, hogy átölelhesse, és kezével érinthesse a mellét, mert ez mindkettőjüknek fontos!



Szojtatáshoz úgy tartsa a mellét, hogy az ujjai ne akadályozzák a közelséget, legyenek távol az emlőbimbótól.



Az emlőbimbóval érintse meg a csecsemő ajkát!
Az ingerre a mell felé fordul, keresni kezd, nyitogatja a száját. Várjon a kellő pillanatra, amikor olyan nagyra nyitja a száját, mintha ásítana. Ne kapkodjon! A kellő pillanat eltalálása lényeges. Ha nem sikerül, próbálja újra, de ne sokáig, mert ez felhergelheti a kisbabát! Ne fogja meg a fejét, ne érintse az arcát, mert ez megzavarja őt a mell keresésében!



Az újszülött szájában a keményszájpad és a lágy-
szájpad határán látható egy fehér pont. Szopta-
táskor erre a pontra kell irányítani az emlő-
bimbót.



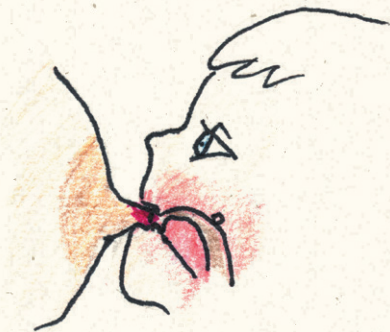


Húzza a kisbabát olyan közel magához, amennyire csak lehetséges! Simuljanak össze! Figyelje meg a rajzot! A kisbaba nyelve az emlőbimbó mögött, a bimbóudvaron, „dolgozik”, hogy kiűritse a tejet, ami most könnyen megy. A nyelv a szopó mozgásokkal nem sérti a bimbót, az anya szoptatáskor nem érez fájdalmat, mert az emlőbimbó védett helyzetben van a szájpad alatt. Ezt a helyzetet kell elérnie.

**A siker kulcsa a jó
mellre kerülés, a kellő
közelség megtalálása!**

Ha nem sikerül?

A csecsemő távol van a mellről, csak a bimbót tartja a szájában. Az emlőbimbóban nincs tej. A kisbaba hiába igyekszik, nem jut tejhez, előbb-utóbb nyugós, sírós lesz, visszautasíthatja a szopást.



Ráadásul a szoptatás fájdalmas, mert a baba felsérti az érzékeny emlőbimbót. A helytelen szoptatási mód az oka a mellbimbón kialakuló vérző, fájdalmas sebnek. Előzze meg a sérülést! A fájdalom figyelmeztető jel! Ha fájdalmat érez, hagyja abba, és próbálkozzon újra a mellre tétellel! Kipróbálhat más szoptatási testhelyzetet. Érezzenek rá, hogyan lesz mindkettőjüknek kellemes a szoptatás! A legtöbb szoptatási probléma a helytelen mellre tételből adódik. Ha az emlőbimbó jó helyre kerül, azonnal megszűnik a fájdalom, és a baba könnyen megkapja a tejet. Ha a mellre tétel jól sikerül, a korábban esetleg kialakult sérülés hamar begyógyul magától.

**Lehetőleg ne használjon
bimbóvédőt, mert elodázza,
nehezebbé teszi a tanulást!**

Ha a csecsemő elég közel van, vagyis jól kerül mellre, az álla a mellhez feszül. A bimbóudvarból alul kevesebb látszik, mint felül. A baba arca gömbölyű, nem horpad be, mint amikor csak a bimbót szopja. Az ajka kifelé fordul. Egyenletesen szopik, nyel. Az édesanya érzi, hogy ürül a tej, a szoptatás kellemes érzés.



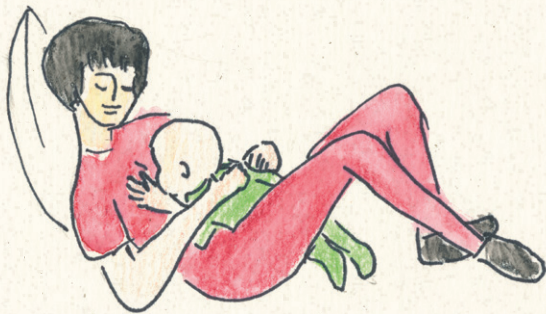
*Kényelmesen, könnyedén,
lazán!*

Kényelem az anyának



Szojtatáskor hosszan kell ugyanabban a testhelyzetben lenni, könnyen kifáradhat. A kényelem alapvetően fontos. Ha el tud lazulni, mindkettőjüknek könnyebb, és a szoptatás alatt kipihenheti magát. Válasszon olyan testhelyzetet, amit legjobban szeret. Több lehetősége van: Szoptathat fekve, ülve, félig ülő helyzetben. Éjszakánként, vagy ha nagyon fáradt, az oldalt fekvő testhelyzet tűnik alkalmasnak. Előnye, hogy a kisbaba a matracon van, ezért szoptatás alatt nem kell megtartani.

Szojtatáskor a kisbabát igazítsa magához, és ne fordítva!



Kényelem a babának

Segítse a csecsemőt, hogy ne kelljen erőlködni. Szoptatáskor a kisbaba egész testét meg kell tartania. A teste legyen egy vonalban, de a feje egy kissé hajoljon hátra. Megkönnyíti a tartást egy összegöngyölt pléd vagy kispárna. Könnyen éri el a mellet, és találja meg a közelséget, ha a baba közel, szemtől szemben van, a mellbimbó az orra magasságába kerül.





Nem kell félnie, hogy kevés lesz a tej, ha mindig megszoptatja, amikor kisbabája jelzi, hogy éhes. Gyermekének az a legjobb, ha élete első hat hónapjában csak anyatejet kap, és még hosszú ideig folytatják a szoptatást.

Reméljük, önöknek is sikerül!



Szerkesztette:
Dr. Ádám Borbála

Felelős kiadó:
Életkezdet Szakmai Egyesület
Egészségügyi Dolgozók a Születés és a Szoptatás körül
www.szoptatasi-utmutato.hu

A 2023-ban kiadott füzet 2025. évi utánnyomása
a Nemzeti Együttműködési Alap és a Bethlen Gábor
Alapkezelő Zrt. támogatásával valósult meg.



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Első kiadás, 2023, pályázati azonosító:
NEAO-KP-1-2023/10-000942

Második kiadás, 2025, pályázati azonosító:
NEAO-KP-1-2025/10-000765

ISBN 978-615-01-8372-5

Írta és rajzolta:
Dr. Ádám Borbála
gyermekgyógyász, neonatológus,
a Debreceni Szülészeti Klinika egykori munkatársa

A Klinika 1992-ben Európában elsőként kapta meg
a Bababarát Kórház címet.

Tipográfia:
Mikáczó Kamilla

Nyomdai munkálatok:
Center-Print Nyomda Kft., Debrecen, 2025

**Szülész-nőgyógyász
szakorvos**

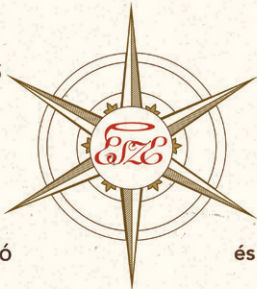
Védőnő

Szülésznő

**Szoptatási
szaktanácsadó**

**Csecsemő-
és gyermekápoló**

**Gyermekorvos,
neonatólógus**



Életkezdet Szakmai Egyesület
Egészségügyi Dolgozók a Születés és a Szoptatás körül
www.szoptatasi-utmutato.hu