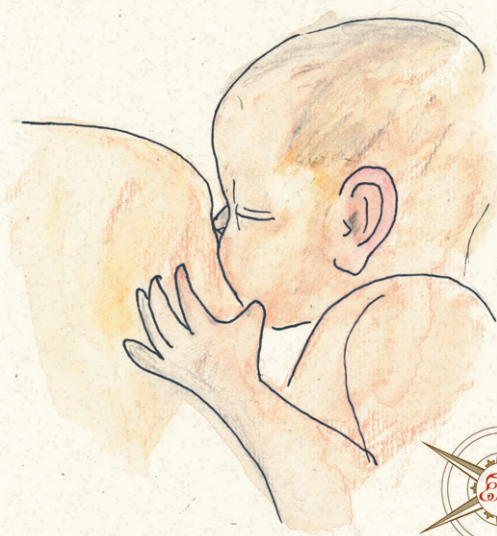


DR. ÁDÁM BORBÁLA

Legyen elegendő anyatej!



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-nőekkel az 1980-as évektől. A mai napig az Egyesületünk szellemi vezetői és mentoraink. Anno 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

„Szoptatás egyszerűen, könnyedén” című kiadványunkat így zártuk: „Gyermekének az a legjobb, ha élete első hat hónapjában csak anyatejet kap, és még hosszú ideig folytatják a szoptatást.” Magyarországon szinte minden édesanya azt tervezi, hogy szoptatni fogja kisbabáját. Felületesen szemlélve ez megvalósul. A csecsemők kapnak anyatejet, ki többet, ki kevesebbet. Legtöbbjük azonban kap mást is. A cél, ami minden kisbabának érdeke lenne, a féléves korig tartó kizárólagos szoptatás, csak anyatejet, semmi mást, csupán negyedüknek, harmaduknak sikerül. Úgy tűnik, az elegendő anyatej kérdése sokszor felmerül.

Kiadványunkban leírjuk a szoptatás élettanát, és szólunk arról, hogyan lehet akaratlanul elrontani, vagy egyszerűvé, könnyűvé tenni a szoptatás folyamatát.

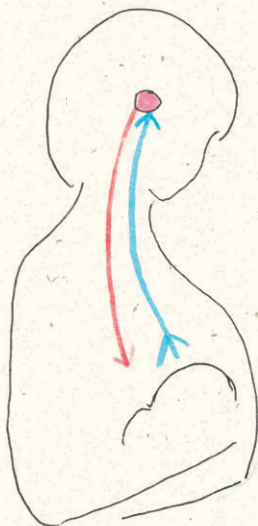


Az anyatej képződését a szoptatott csecsemő irányítja

A szoptatott csecsemő igénye és a tejtermelés között egyensúlyra törekvő, keresleti–kínálati szabályozás működik. A szabályozás két lényeges eleme a tejképző hormonok és a mell kiürülése.

Hormonok

A mellet hormonok készítetik tejelválasztásra. A hormonok az anya szervezetében szoptatáskor érintés, érző ingerületek hatására keletkeznek. Több szoptatási alkalom több érző ingerülettel, több hormon felszabadulásával jár, ami bővebb tejelválasztást eredményez. Éjszaka több hormon képződik, mint nappal. A kisbaba látása, hallása, illata, testi közelsége jótékonyan hat a hormonszintre és az anyatej mennyiségére.



A csecsemő gyakori szoptatása, testi közelsége jótékonyan hat az anyatej mennyiségére.

Helyi szabályozás

A tejtermelés fennmaradását a mell kiürülése szabályozza. Ha a képződött tej nem ürül ki, a felgyülemlett, pangó tej feszíti a mirigyeket, a mell fájdalmas lesz. A kellemetlen teltség nehezíti a szoptatást, emellett működésbe lép a gátló helyi szabályozás. Sok a tej? Nincs szükség annyira? A tejtermelés leállhat! Ez a helyi szabályozás védi a tejmirigyeket a túltelítődéstől, és kíméli az anya szervezetét a felesleges működéstől.

Gyakori szoptatáskor a csecsemő elfogyasztja, mindig kiüríti a tejet a mellből. Nincs feszülés, nincs tejpangás. Ez esetben nem gátló, hanem serkentő hatás érvényesül. Az anya szervezete olyan jelzést kap, elfogyott a tej, több tejre van szükség, és több lesz.

**Az elegendő anyatej titka,
a mell folyamatos ürülése,
a hatékony szoptatás.**



A szoptatás akkor hatékony, ha a mellből átjut a tej a csecsemő tápcsatornájába. A siker kulcsa a jó mellre kerülés, a kellő közelség megtalálása. („Szoptatás egyszerűen, könnyedén” c. kiadványban)

Kell-e fejni?

Ha a szoptatás jól megy, nem kell fejni. A csecsemő kiüríti a mellet, maga szabályozza a tej-elválasztás ütemét, a képződő tej mennyiségét, minőségét. Ez nagy könnyebbség!

Legjobb még a szülészetén elsajátítani a szoptatás helyes módját!

Ha a hatékony szoptatás egyáltalán nem sikerül, vagy a kisbaba azért nem tud szopni, mert **beteg,** a mell kiürítését az anyának kell megtennie. **Átmenetileg fejnie kell, és ezzel a kifejt, saját tejével célszerű etetnie kisbabáját addig, amíg a helyzet nem javul!** Legegyeszerűbb kézzel fejni.



**A szoptatáshoz semmilyen
eszköz nem szükséges!**

Nehezíti a szoptatást...

Röviden összefoglalva azt mondhatjuk, hogy minden olyan szokás nehezíti a szoptatás beindulását, a tejtermelés fennmaradását, ami miatt kevesebb a szopási inger, és/vagy nem ürül ki folyamatosan a mell. Szoptatási segédeszköz is lehet ártalmas.

Káros szokások...

Hiányzik a testkontaktus, a korai ingerek: a szülés után nincs aranyóra, nem kezdődik meg időben a szoptatás. Elválasztják az újszülöttet az édesanyjától. A szoptatás akkor is károsodhat, ha az anya maga kéri, hogy vigyék el kisbabáját.

Árthat a tejelválasztásnak, **ha megszabják a szoptatás idejét**, gyakoriságát és tartamát. Megmondják, **mikor, mennyi** tejet kell elfogyasztania a csecsemőnek. Mérik a szopási teljesítményt, rendszeresen pótlást adnak.

Az időbeli megszorítás miatt a mellet kevesebb inger éri, ritkán ürül. A tejtermelés fenntartásához az anyának fejnie kell.

Gyakori a **szülészeti hiányosság**. Az anyák nem kapják meg a szükséges segítséget a szoptatásban. A jó mellre tétel döntő fontosságú. Ha nem sikerül, nem jut át tej a csecsemőbe. A baba látszólag szopik, mégis éhes marad. Legtöbbször, tévesen arra következtetnek, hogy nincs elég tej, és pótlást adnak. Valójában tej van, **a szoptatás nem hatékony**. A mellre tétel javítása azonnal megoldja a problémát.

Káros eszközök...

A **cumi** elrontja a jó szopási készséget. A baba a cumin fejezi ki szopási igényét, nem az édesanyja mellén. Ritkán kerül mellre, az anya mellét kevés inger éri.

A **cumisüveg**ből adott, nagy, lökésszerű pótlás hirtelen telíti a babát, ezért sokáig nem érez éhséget, nem kíván szopni.

A **bimbóvédő** nagyon elterjedt, használata indokolatlanul gyakori. Azt is látjuk, hogy a gyakorlatban hiányoznak a használatukhoz szükséges információk, nem megfelelő a méretük, nem tudják, hogyan kell felhelyezni, nem tartják tisztán. Beszelnünk kell az ártalmakról! Az eszköz elodázza, nehezebbé teszi a szoptatás megtanulását. A bimbóvédő a szoptató anya és kisbabája közé ékelődik, elfedi a bimbó és környéke finom idegvégződéseit. Letompítja az érzést, csökkenti a tejelválasztáshoz szükséges szopási ingereket.

További hátrány, hogy kimutatottan lassítja, nehezíti a tej ürülését, átjutását a babába. Ugyanannyi tej átjutásához bimbóvédővel erősebb, kitartóbb szopásra, hosszabb időre van szükség, mint bimbóvédő nélkül.



**Bimbóvédő árthat
a szoptatásnak, lehetőleg
ne használja!**

A mesterséges táplálás nem azonos a szoptatással!

Az elhagyott, anyátlan csecsemők táplálásában nagy lépés volt a hígított tehéntej, majd az anyatejet helyettesítő tápszerek bevezetése, a mesterséges táplálás. A tápszer fajidegen, tehéntej, vagy növényi eredetű, nehezebben emészthető, mint az anyatej. Hogy „legyen elegendő ideje a gyomornak kiürülni”, 3–4 órás időtartamú etetési szünetet írtak elő. Kiszámolták, mennyi tápszert kell elfogyasztania a csecsemőnek naponként, és az egyes etetés alkalmával. A közti időben teát itattak. A mesterséges táplálást tudományos alapossággal dolgozták ki. Mindez nagyon is helyénvaló volt.

Hiba akkor következett be, amikor ezeket a mesterségesre megállapított, korlátozó szabályokat a természetesre, a szoptatásra is alkalmazták. Naponta csak 4–5 szoptatást engedélyeztek, éjszaka nem. Az egyes szopások tartama legfeljebb 20 perc lehetett.

Kiszámították a szükséges anyatejmennyiséget. Az egyes szopásokat mérték, cumisüvegből pótolták. A mérés, pótlás elbizonytalanította az anyákat. Minden egyes szoptatás után kötelező volt a fejtés. Szoptatni és fejteni, időigényes, fáradtságos munka.



A csecsemőtáplálásról szóló szakmai irányelv próbálja kiküszöbölni a szoptatás szabályozásában elkövetett hibákat. Szomorúan látjuk azonban, hogy a káros szemlélet napjainkban is él, és érezteti hatását!

Az anyatej nem mesterséges!

Az anyatejnek minden cseppje jól hasznosítható, jól emészthető, hamar kiürül a gyomorból. Természetes, hogy a szoptatott kisbaba gyakran, így éjszaka is éhes, nem annak a jele, hogy kevés a tej. A szopási igény babáról babára változik, átlagosan 8–12 alkalom naponta, beleértve az éjszakaiakat is.

Az **anyatej összetétele** dinamikusan **változik**, alkalmazkodik. Más az összetétel a szoptatás elején, és más a vége felé. Változik az anyatej napszakonként, és a szülés után eltelt időben. A koraszülöttet szülő édesanyja teje más, mint az időre szülteké. Ha az anya fertőzéssel küzd, az anyatej élő immunsejtekkel, ellenanyagokkal véd. A szoptatás segíti legjobban a védő, jótékony mikroorganizmusok, a mikrobiom kialakulását a baba bélrendszerében. A szoptatás, közvetlenül az emlőből jövő anyatej értékesebb, mint a cumisüvegből etetett anyatej. A szoptatás nem csupán anyatejes táplálás.

**Azok az anyák, akik nem
az órára, hanem kisbabájukra
figyelnek, sikeresebben
szoptatnak.**



Válaszkész, igény szerinti, baba által irányított szoptatás

Ez azt jelenti, hogy nem külső szabályok, hanem a **csecsemő éhsége**, szoptatás iránti vágya **határozza meg a szoptatás ritmusát**. Minél többet szopik a baba, annál több tejhez jut! Az elég gyakori és hatékony szoptatás fejes nélkül formálja a képződő tej mennyiségét és minőségét. Lesz elegendő anyatej!

Hallgasson a szívére!

Ha látja, hogy csecsemője szopni szeretne, szoptassa meg! Ne várja meg a sírást! Síró babát nehéz megszoptatni. Ha sír, előbb meg kell nyugtatni! Megnyugszik, ha anyja karjába veszi, beszél hozzá, szeretgeti.

A szoptatások előtti pelenkázás sírást provokál. Az éhes baba szopni szeretne, ehelyett vetkőztetik, öltöztetik. Érthető, hogy sírva tiltakozik. Ne nehezítse a dolgát! A pelenkázás ráér!

Legjobb, ha az anya már akkor elkezdi a szoptatást, **amikor a baba még nem sír**, de a testbeszédéből már látja, hogy **éhes**:

Ébren vagy ébredőben van, nyújtózkodik, egyre erősebben mozog. Keresi a mellet, forgatja a fejét, nyitogatja a száját, nyújtogatja a nyelvét, öklét a szájához viszi, szopja. Kérően nyöszörög.



A válaszkész szoptatás egyszerű. Nem kell szoptatási időpontokhoz igazodni, nem kell mérni, mennyit szopott, csak szoptatni.

Jól mennek-e a dolgok?

Figyelje kisbabáját, és bizzon magában! Látni fogja, hogy gyermeke hogyan érzi magát. Jó-e a kedélye, étvágya? Látja, van-e elegendő vizelete és széklete. Megnyugtató, ha szemmel láthatóan gyarapszik, testsúlya emelkedik.

Mindig együtt

A szoptatás szempontjából fontos, hogy az édesanyát és csecsemőjét egységnek tekintsék, és ne válasszák el őket egymástól.



A válaszkész, hatékony szoptatás a gyermekágyas anyának is jó, mert megelőzi a mellproblémákat. Nem fog fájdalmasan túltelődni a melle, mert folyamatosan ürül, nincsenek nagy szünetek az egyes szoptatások között.

Az anyáknak azt tanácsoljuk, hogy a lehető legkényelmesebb testhelyzetben szoptassanak. A szoptatás pihenés, erőgyűjtés, ne pedig fáradtságos törődés legyen! A babák legyenek a közvetlen közelükben. Karnyújtásnyira minden könnyebb! Az újszülöttek a biztonságot, az anyák testközelségét keresik. Legtöbbjüknek a saját kiságy is messze van!

Az anyáknak azt kívánjuk:
Legyen egyszerű, könnyű számukra a szoptatás!
Élvezzenek minden pillanatot! Jó lesz visszaemlékezni rá!

Szerkesztette:
Dr. Ádám Borbála

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

Készült a Nemzeti Együttműködési Alap
és a Bethlen Gábor Alapkezelő Zrt. támogatásával.



Nemzeti
Együttműködési
Alap



MINISZTERELNÖKSÉG



BETHLEN GÁBOR
Alapkezelő Zrt.

Pályázati azonosító: NEAO-KP-1-2025/10-000765

ISBN 978-615-02-6085-3

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, 2026

Szülész-nőgyógyász
szakorvos

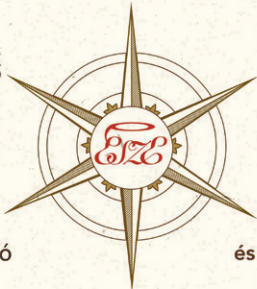
Védőnő

Szülésznő

Szoptatási
szaktanácsadó

Csecsemő-
és gyermekápoló

Gyermekorvos,
neonatólógus



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