

1. Valódi aranyóra—bőr-bőr kontaktus



„Soha vissza nem térő alkalom.”

Sahraoui Sid-Aliné Schäffer Erzsébet IBCLC

A korai kötődés a megszületés után, az aranyóra elmaradása megismételhetetlen. Nagyban befolyásolja, megzavarja a kötődést, hisz elmarad az egymásra hangolódás, ami a későbbiekben igen fontos, ha további életük során felmerülő, kötődő nevelési problémákkal találkozunk. Itt már az arra kompetens személy tudja valamelyest segíteni az anya — baba páros kapcsolatát. Majd a későbbiekben a kötődő nevelésben rosszul alakuló kapcsolatukat feldolgozva korrigálni. Nagy felelősség hárul ránk, ezzel a természetesnek látszó dologgal, hogy a mama a születés után megkapja a babáját. Mi a háborítatlan egymásra hangolódásukat ne zavarjuk meg, ne szakítsuk meg! Próbáljuk betartani az aranyórát. Ebből adódik, ha egymásra tudnak hangolódni az aranyórában, nagy a valószínűsége annak, hogy ez a természetes folyamat nélkülünk is végbemegy, az első mellre tétel, ami meghatározza az anyatejes táplálás normális mederben tartását. Hisz az anyatejes táplálás nem csak az étel, hanem azaz ösbizalom kialakulása, ami életük végéig befolyásolja mindkettejük életét. Mint például pszichés egymásra hangolódás, testi kapcsolatuk megerősödése. Az anyatejes táplálásnak felbecsülhetetlen eszmei értéke van a tápláláson túl. Az immunrendszer kialakulását nagyban elősegíti, hatása van az emésztőrendszer megfelelő flórákkal történő felkészítésében. Ez a későbbi emésztést elősegítő funkciója. Megfelelő táplálás csak úgy biztosított, ha az igény szerintiség megvalósul. Ez csak úgy alakulhat ki, ha ezt a kiegészítő segédeszközök felesleges használata, mesterséges táplálás nem befolyásolja. Nagy felelősségünk van, hogy hogyan állunk ehhez. Mennyire vagyunk képzettek, hogy a segítségükre tudjunk lenni. Amennyiben az aranyóra megtörténik a későbbiekben az egymásra hangolódásuk tökéletesen végbemegy, akkor a megfelelő lelki,

testi, szellemi, erkölcsi alapokat látjuk biztosítva. Ehhez kell a megfelelő ismeretanyag, gyakorlati hozzáállás, hogy ott és akkor avatkozzunk be, ahol ez feltétlenül szükséges. A megfelelő kompetencia határok ismerete, itt nagyon meghatározó. Tudjuk, hogy az anyatejes táplálás mindkettejük számára mennyire fontos. A szoptató anyára jó hatással van a szoptatás. Nemcsak a lelki jólétben, hanem a testi életében is olyan változásokat hozhat az egészségére nézve, ami pozitív. Kimutatott, hogy a mellrák kockázata alacsonyabb. Hormonális zavarok esetén is bebizonyosodott, hogy a szoptatásnak jótékony hatása van az anyára is. A szoptatott kisbabák sokkal ellenállóbbak a fertőzésekre, erősebb immunrendszerrel rendelkeznek szemben a mesterségesen tápláltakkal. Az életük folyamán az elhízás kevésbé jellemző, ami a vérnyomás keringési betegségek kialakulásának tekintetében is jelentős védelmet jelent. Szellemi, érzelmi fejlődésük nagyobb arányban pozitivitást mutat. Erkölcsi téren is könnyebben szocializálódnak. Ezt a kötődő nevelés nagyban befolyásolja, hiszen nagyobb biztonságot nyújt a mellről történő etetés, válaszkész gondoskodás. A fizikai kontakt szorosabb, ami bevésődve egészséges szellemiség kialakulása szempontjából meghatározó. Törekedjünk arra, hogy minél több gyermek anyatejet kapjon minimum hat hónapos kor eléréséig, vagy azon túl. Mivel az anyatej képes biztosítani a legmegfelelőbb módon a gyermek számára a leoptimálisabb táplálékot, hisz ez a biológiai norma. Azt is tudjuk, hogy mennyire specifikusan állítja elő a szervezet az anyatejet. Tudja változtatni az összetételét, annak megfelelően, hogy hányadik hétre születik a baba. Egy koraszülött babának a neki megfelelő összetételeket tartalmazza a saját anyja teje, hogy a fejlődése kellően biztosított legyen. Mikrokozonyezet szempontjából, jól beilleszthető a szoptatás a család életébe, mert ez egy természetes táplálási mód. Makrokozonyezet tekintetében az anyuka mobilis tud lenni, mivel semmiféle segédeszközre nincs szüksége. A kozonyezetvédelem szempontjából sem elhanyagolható az anyatejes táplálás fontosságára felhívni a figyelmet, hiszem semmilyen felesleges segédeszközt nem igénylő táplálás, ellentétben a mesterséges táplálással, ahol szükség van etető eszközökre pl. cumisüveg, sterilizáló eszközök, tápszerek (tápszergyártó cégek) stb., ami feleslegessé válásukat követően nagy terhet ró a kozonyezetre. Nagyon fontos feladatunk, hogy biztosítva legyen számukra az aranyóra, amellyel elkezdődhet ez a természetes folyamat, mert ha ez nem így történik az már megismételhetetlen.

2. 24 órás rooming-in

Az anyatejes táplálás megalapozása. Válaszkész gondoskodás.

3. Eszközhasználat helyett helyes mellre tétel

Megfelelő gyakorlat elsajátítása, és megfelelő pozíciók begyakorlása.

4. Tegyük motiválttá a gyermekápolót, hogy a szoptatás támogatás jó gyakorlatát

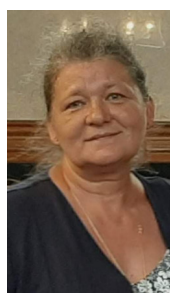
elsajátítsa

5. Elégedetten, a szoptatás terén magabiztosan távozó anya—baba páros térjen haza

Amennyiben mégsem valósult meg a törekvés, a kórházból való távozást követően lehető leghamarabb a megfelelő szakember felkeresése. Fontos a körütekintően, jól megválasztott szakember, hogy birtokában legyen ennek a szakmai tudásnak, és reálisan lássa át a kialakult helyzetet.

Tudtad-e?

- Az első **Bababarát** kórház Európában (1992) a **Debrecen Szülészeti Klinika** volt, a cím elnyerésekor gyermek szakápolóként dolgoztam ott
- Átalakulás az újszülött osztályok működésében
- A megszokott háromórás etetési rend változása, ezzel a kisbabák szeparációja megszűnt
- A nap 24 órájában együtt az édesanyával – 24 órás Rooming-in
- A születés után az anya volt az első, aki megkapta a kisbabáját – ez az **igazi "Aranyóra"**
- Nem a mérés, dokumentálás, fürdetés az elsődleges
- Gyermekorvos, gyermekápoló jelenléte fontos volt, ideális esetben a beavatkozás nem szükséges



Sahraoui Sid-Aliné Schaffer Erzsébet IBCLC szoptatási szaktanácsadó

- Telefon: +36 20 297 2284
- E-mail: schaffer.bobe@gmail.com
- Facebook: Bőbebaba Szoptatási Szaktanácsadás
<https://www.facebook.com/abobebaba>
- Weblap: <https://bobebaba.com/index.html>

Havi egyszeri ingyenes Szoptatásra Hangoló Klub, Pomáz Művelődési Ház