



**OPŠTA BOLNICA SENTA - ZENTAI KÖZKÓRHÁZ**  
24400 SENTA, Karadorđeva 64.  
Tel: (024) 815-111  
Faks: (024) 811-577  
e-mail: office@hospitalsenta.rs  
PEDIJATRIJA i AKUŠERSTVO; pedijatrija@hospitalsenta.rs

---

## SZOPTATÁS ÉS AZ ANYATEJ



Az [Egészségügyi Világszervezet](#) hat hónapos korig kizárólagosan a szoptatást javasolja, amiről fokozatosan ajánlott átszoktatni a csecsemőt szilárdabb ételekre abban az életkorban amikor észrevehető a babán, hogy készen áll rá. A kiegészítő szoptatás egészen két éves korig eltarthat, amíg a gyermek és az anya úgy kívánja.

**Az anyatejel szoptatás, egészségi előnyökkel jár.** Úgy, mint a hirtelen csecsemőhalál ([SIDS](#)) kisebb veszélye, magasabb [intelligencia](#), a középfüli fertőzések, megfázás, influenza, alacsonyabb rizikójú rák, gyermekkori leukémia, cukorbetegség, asztma, ekcéma, fogbetegségek, későbbi elhízási hajlam, pszichológiai rendellenességek kisebb valószínűsége.

Az anyatej mindig kéznél van, tiszta, megfelelő a hőmérséklete. Pénzt és időt takarít meg.

**A szoptatás ugyanakkor az anyáknak is egészségügyi előnyökkel jár.** Segíti a méh terhesség előtti méretének elérését, csökkenti a szülés utáni vérzést és hamarabb érik el az anyák terhesség előtti súlyukat. Sőt a szoptatás egyaránt csökkenti a [mellrák](#) későbbi kialakulásának esélyét.

A szoptatás szertartása önmagában is fontos, hiszen ez az erős testi kontaktus megnyugtatja a babát, aki kilenc hónapon át az anyaméh biztonságában érezte magát. A szoptatásból fakadó közelség még intenzívebbé teszi az anya-gyermek kapcsolatot.

Az anyatej minden fontos összetevőt olyan arányban tartalmaz, ahogyan arra a csecsemőnek szüksége van. Az anyatej összetétele függ attól, hogy mit eszik az anyuka, mennyi folyadékot, vitamint és ásványi anyagot visz be szervezetébe. Amennyiben a kismama dohányzik, a dohányfüstből származó káros anyagok átjutnak az anyatejbe is károsítják a baba egészségét. A tej mennyisége az ürítés által újra termelődik, így minél többet szoptat – illetve fej - a kismama, annál bőségesebben termelődik melleiben az anyatej. Ha a baba szopik, víz nem fontos, mivel az anyatejjel megfelelő mennyiségű folyadék is kerül a szervezetébe, ami a napi folyadékszükségletét kielégíti. Bizonyos esetekben (beteg gyermek, lázas állapot, hasmenés, kimondottan meleg környezet), a babát megkínálhatjuk forrált vízzel, de többnyire, elegendő lehet a szoptatások számának növelése.

## A szoptatás menete

Mivel a szoptatás alkalmanként fél- vagy akár egy órán keresztül is tarthat, ezért fontos, hogy a mama kényelmes testhelyzetben legyen. Sokan preferálják a fekvő pózt, de érdemes ülni is gyakorolni. Kényelmesebb az ülés, ha a mama kitámasztja magát: a háta mögé, a könyöke alá, az ölébe helyezhet el párnákat, így lazán hátradőlhet. Miután kézbe vette, fordítsa oldalra a babát, hogy csecsemő pont szemben legyen a mellel, az evéshez ne kelljen elforgatni a fejét. Szabad kezével, a bimbóudvar körül C-fogással fogja meg a mellét és érintse a mellbimbót a baba szájához. A keresőreflex hatására a baba kinyitja a száját. Ha olyan nagyra nyitotta, mintha ásítana, helyezze a mellbimbót mélyen a szájába. A mellre helyezés akkor helyes, ha a csecsemő a teljes bimbóudvart és az alatta levő mellszövet nagy részét is a szájába veszi úgy, hogy a mellbimbó elérje egészen a szájpadlását. Szabályos a tartás, ha a baba orra és az álla is a mellhez ér, és a nyelve hullámmozgásával préseli ki a tejet. A kisbabát addig hagyja a mellén, amíg szopik, ne próbálja meg leválasztani. Ha befejezte a szopást az egyik mellen, tegye át a másikra – lehet, hogy ezt már nem fogadja el, ebben az esetben ne erőltesse az evést. A következő szoptatásnál először erre a mellre tegyék a babát. Akik a fekvő pózt részesítik előnyben, tegyenek párnát a fejük alá, de ebben az esetben is az oldalán fekdjön a baba. Őt is támassza meg hátulról párnával, takaróval, vagy egy összecsavart törülközővel. **Gyakoriság:** Az újszülöttnak legalább napi 8-12 szopásra van szüksége, általában 15-20 percig egyik, és ugyanannyi ideig a másik mellből. Ez akkor történjék, amikor a baba éhséget jelez, vagy ha az anya mellei már nagyon feszülnek. A csecsemő éhségét jelzi, ha szopó mozgásokat végez, vagy szopó hangokat hallat, esetleg a kezét a szájához teszi. Ha ennél sűrűbben szeretne a baba szopni, egész nyugodtan hagyjuk, nem érdemes figyelni a szoptatások közt eltelt időt. Ajánlott minden három órában legalább egyszer megszoptatni a babát, óvatosan ébresszük fel akkor is, ha éppen alszik. Az erősebb tejtermelés hatására a mama éjszaka érezheti mellei túltelítődését, ilyenkor is felkeltheti gyermekét, hogy megszoptassa. **Bukás:** Amikor „bukik a baba”, kis mennyiségű tej folyik vissza a szájából. Ez ártalmatlan tünet és általában akkor következik be, amikor a kicsi túl mohón eszik és a tej mellé sok levegőt nyel. A másik ok az lehet, hogy még fejletlen a nyelőcső alsó záróizma. Úgy segíthetünk a babán, hogy szoptatás közben és utána is büfiztetjük. **Fejés az első héten:** Ha valamilyen okból átmenetileg nem szopik a csecsemő, a mellett három óránként kell lefejni, kézzel vagy géppel. A tejleadó reflex kiváltását elősegíthetjük meleg zuhannyal vagy borogatással, illetve a mell gyengéd masszírozásával. **A lefejt anyatej tárolása** A lefejt anyatejet fertőtlenített üveg- vagy műanyag edénybe tölthetjük, és rögtön tegyük hűtőszekrénybe. A tej általában 3 napig tárolható, de ha lefagyasztjuk, 3 hónapon belül még felhasználhatjuk. A mélyhűtött anyatejet hűtőszekrényben kell felengedni és meleg vízben felmelegíteni, mielőtt a babának adjuk. Már az egészen kicsi babák is képesek kis pohárból inni, ezért nem kell feltétlenül cumisüveget használnunk.

