



Lehetséges?
IGEN!

Szoptatás lapos vagy befelé forduló mellbimbóval

Ha a mellbimbód formája miatt attól tartasz,
nem fog sikerülni a szoptatás, akkor neked szántuk ezt a kiadványt.

Összeállította:
W. Ungváry Renáta laktációs szaktanácsadó IBCLC,
(www.szoptatasitanacsadas.hu)
és Kiss Klaudia 2016.

Ha személyes segítségre van szükséged, itt kérhetsz:
www.ibclc.hu
www.lll.hu

Ausztria: www.stillen.at
Németország: www.bdl-stillen.de
Nagy-Britannia: www.lcgb.org

A mellék és mellbimbók igen sokfélék lehetnek, a kisbabák azonban ennek ellenére is legtöbbször megtanulnak szopni belőle.



LAPOS MELLBIMBÓ



BEFELÉ FORDULÓ MELLBIMBÓ

A mellbimbók igencsak különböző mérete és formája ellenére azért lehet sikeres a szoptatás szinte mindegyikből, mert a kisbabák valójában nem egy „kiálló, cumi formájú” bimbót szopnak, ahogyan azt például egy cumisüveggel vagy játszócumival tennék, hanem ezzel ellentétben úgy szopnak, mintha egy jókora szendvicset kapnának be.

Jól látható ez a különbség az alábbi két szoptatást ábrázoló fotón. Az elsőn jó technikával, száját hatalmasra nyitva szopik a baba.



A második képen a baba „csücsörít”, mintha cumi lenne a szájában, állkapcsa nyílásszöge kicsi. Ez a szopástechnika sérüléseket okozhat a bimbón, és maga a szopás sem lesz kellően hatékony, mivel nem kerül elegendően nagy rész

a baba szájába. Figyelj egyéb részletekre is! Az első képen a baba teste szorosan az anya testéhez simul, feje enyhén hátrabukik, így igazán nagyra tudja nyitni a száját. A második képen a pólya akadályozza, hogy a baba teste szorosan az anyához simuljon, így kissé kitekeredve szopik, feje inkább előrebillen, így csak kicsi részt tud bekapni a bimbóból.

KERÜLD A CUMIT ÉS A CUMISÜVEGET!

Először meglepően erőteljesnek és talán fájdalmasnak is érzed a szoptatást, az újszülött pedig nagyon gyakran szopik. Kézenfekvő volna néha inkább cumit adni neki. Ha csak lehetséges, ne tedd! Másfajta szájartást, szopástechnikát kíván, ráadásul egy olyan szakaszban, amikor a babának épp a te egészen más alakú mellbimbódból kell megtanulnia szopni. Szükségtelen zavart kelthetsz ezzel. A cumi használata a későbbiekben sem ajánlott, használata számos hátránnyal jár: növeli a fertőzés kockázatát, cumizavart okozhat (csökkenti a szoptatás időtartamát), fognövesi problémákhoz és beszédfejlődési zavarokhoz vezethet.

EZZEL A BIMBÓVAL NEM LEHET SZOPTATNI!

Gyakran már a szülőszobán elhangzik ez a mondat, és rövid időn belül előkerül a bimbóvédő. Látszólag logikus: ha nem áll ki a bimbó, tegyünk rá valamit, ami kiáll, és úgy majd könnyen be tudja kapni a baba. Lehetséges, hogy nálatok végül csakugyan a bimbóvédő lesz a megoldás, de előtte azért érdemes kitartoán próbálkozni anélkül. A születés utáni első 24 órában például az esetek többségében hiba feltenni a bimbóvédőt. Ezért légy türelemmel! Lehetséges, hogy az első harminc-negyven próbálkozás nem lesz sikeres, de aztán egyre jobban ráérezel arra, hogyan is kellene ezt csinálni. Az újszülöttek többnyire jelentős tartalékokkal születnek, szopási ösztönük pedig nagyon erős. Így van némi időtök és esélyetek az összecsiszolódásra! A bimbóvédő hátránya, hogy valójában nehezebb vele jó technikával szoptatni. A baba sokszor csak a kiálló részt kapja be, és azt pontosan úgy szopja, ahogy egy cumival tenné, vagyis a „csücsöri” szájartással. Így nem kerül elég nagy rész a szájába, kevésbé lesz hatékony a szopása. Ugyanakkora erőbefektetéssel kevesebb tejhez jut. Ezt megelőzheted, ha megvárod, amíg kellően nagyra nyitja a száját, és nem tolod be a bimbóvédőt a résnyire nyitott szájába. A bimbóvédő használatához, vagy használatának elkerüléséhez kérj segítséget szoptatási tanácsadótól! A jó felrakás nem csak egyszerű ráhelyezésből áll.

TEJBELÖVELLÉS

Tej, mégpedig előtej, azaz kolosztrum a tejbelővellés előtt is van a mellekben. Bár ennek még nem jelentős a mennyisége, nagyon fontos, hogy ahhoz a néhány kortyhoz hozzájusson a kisbabád. Nem a mennyiség a lényeg, hanem a minél gyakoribb szoptatás mindkét melleldről! A kolosztrum fontos

immunológiai védőanyag, és többek között segíti a magzatszurok ürülését a kisbaba beleiből.

A legtöbb nőnél jelentős méretnövekedéssel, feszességgel, teltségérzéssel, hőemelkedéssel és a mellbimbó ellapulásával járhat a 3-5. napon bekövetkező tejbelövellés. Ez átmenetileg megnehezítheti a szoptatást, mert a kisbaba nehezebben tudja bekapni. Segíthetsz ezen némi előfejéssel: mellszívóval vagy a kezdeddel fejj le egy kevés tejet, hogy felpuhuljon, jobban bekaphatóvá váljon a bimbó. Egyes nőknél a tejmennyiség növekedése fokozatosabban, kevésbé látványos külső jelekkel megy végbe.

SÉRÜLÉSEK A MELLBIMBÓN

Jó szoptatási pozíció és jó mellrekapás mellett is előfordulhat lapos és befelé forduló bimbónál is, hogy sebek, sérülések keletkeznek rajta. Ezek csupán átmenetiek, bár gyógyulásuk elhúzódhat, és igen fájdalmasak lehetnek. Befelé forduló bimbó esetén a sérülés és a fájdalom a bimbó letapadását okozó kötőszöveti szálak felszakadozásából fakadhat. Jellegzetes kráter-szerű seb képződhet a bimbó közepén. A szoptatás szüneteltetése még elhúzódóbbá teheti ezt az alkalmazkodási folyamatot. Ugyanakkor az is nagyon fontos hogy saját teherbíró képességedet szem előtt tartsd. Sérülések esetén kiemelten ügyelj a higiéniára! Sajnos ilyenkor a mellgyulladás kockázata is nő a fertőzés esélyének növekedése miatt. A baba számára nem káros, ha sérült bimbóval szoptatsz, mint ahogy az sem ártalmas, ha az anyatejjel együtt vért is nyel. Ilyenkor előfordulhat, hogy szopás után véreset bukik vagy széklete feketés színű lesz az emésztett vér miatt.

Ha a sérülések súlyossága, fájdalmassága 7-10 nap elteltével is csak növekszik, kérj segítséget szoptatási tanácsadótól. Szükség lehet gyógyszeres kenőcsök használatára is, ha a sebek elfertőződtek.

Ne használj melltartóbetétet, növelheti a fertőzések kialakulásának kockázatát. Jobb megoldás lehet a gyakran cserélt textilpelenka, még jobb a levegőztetés.

Ha úgy döntesz, hogy (átmenetileg vagy végképp) nem szoptatsz, napi 6-7 x 30 perc fejéssel is fenntarthatod a tejtermelést. Ha azonban cumisüvegből adod a lefejt tejet vagy a pótlást a kisbabának, a fentebb említett okok miatt nő a cumizavar és a rossz szopástechnika esélye a későbbiekben.

ALAPVETŐ INFORMÁCIÓK

- Minden kisbaba veszít a születési súlyából. Ez 7-10 százalékig normálisnak mondható.
- A 10-14. napra kell újból elérnie a születési súlyát. Ettől kezdve minimum heti 15-20 dkg gyarapodást várunk. Kezdeti nehézségek esetén előfordul, hogy csak a harmadik hétre éri el a baba a születési súlyát akkor is, ha egyébként egyre hatékonyabban megbirkózik a szopta-

tással. Jól teszed, ha ilyenkor a biztonság kedvéért segítséget kérsz szoptatási tanácsadótól.

- A szoptott tejmennyiség mérésére nincs szükség, ha a gyarapodás megfelelő. A kakis, pisis pelenkák száma is megbízható támpontot nyújthat az első hetekben.
- Az 5-6. hétre eléri a baba körülbelül azt a tejmennyiség fogyasztást, ami az első félévben kisebb-nagyobb ingadozásokkal jellemző lesz rá. Ettől kezdve puhábbnak érezheted a melleidet.
- Ha úgy érzed, átmenetileg kevés a tejed, szoptass gyakrabban. Annál több tej termelődik, minél gyakrabban és minél alaposabban kiürül a melleid.
- A szoptatás nem csak táplálás, hanem egyúttal immunológiai védelem, megnyugvás, szopási igény kielégítése. Engedd érvényesülni valamennyi funkcióját!
- Hétköznapi fertőzések, betegségek esetén folytasd a szoptatást. Ha gyógyszert kell szedned, egyeztess szoptatási tanácsadóval (www.ibclc.hu) A legtöbb gyógyszer mellett folytatható a szoptatás.
- Hat hónapos kortól kínáld szilárd táplálékkal is, de az ételt ne szoptatás helyett ad, hanem annak kiegészítéseként.
- Az Egészségügyi Világszervezet hat hónapos korig kizárólagos szoptatást javasol, majd a szoptatás folytatását a szilárd ételek fokozatos bevezetése mellett kétéves korig vagy azon túl, az anya és a gyermek igényei szerint.

És most következzen egy sikertörténet egy olyan édesanyától, aki lapos mellbimbóval tanult meg tökéletesen szoptatni. Ami neki bevált, neked is segítségre lehet:

SZÁMÁRA AZ ÉN MELLEM A TÖKÉLETES!

Azokhoz a kismamákhöz szeretnék szólni, akik még a szülés előtt állnak és hasonló cipőben járnak mint én, vagyis lapos a mellbimbójuk. Szeretném ha tudnátok, hogy kiválóan lehet lapos bimbóval szoptatni, nem szabad elhinni az ellenkezőjét! Valószínűleg a kórházban is el fogják mondani, hogy ilyen mellből nem lehet szoptatni, csak bimbóvédővel. Ez bizony nem igaz!!!! És az sem igaz – legalábbis nálam nem ezen múlt –, hogy majd kiszívja, és „csinál” bimbót. (Ez igaz lehet a befelé forduló bimbóra, ott ugyanis a szopás hatására kifelé fordulhat, s akár kifelé fordulva is maradhat a bimbó.)

Kisfiam 37 hét + 1 napra született. A kórházban az első napokban tanulgattuk a szoptatást, ki is sebesedett a mellem, ez azonban néhány



HÓNALJTARTÁS SZOPTATÓS PÁRNÁVAL KIVITELEZVE. EZ A POZÍCIÓ AKKOR IS HASZNOS LEHET, HA CSÁSZÁRRAL SZÜLTÉL.



HÓNALJTARTÁS FELÜLNÉZETBŐL. A BABA ORRA ÉS A MELL KÖZÖTT BŐSÉGESEN MARAD HELY, HOGY LEVEGŐT KAPJON.

nap alatt begyógyult. A kisfiam megtanulta, megtanultuk, hogy miként vegye úgy a szájába a mellem, hogy kiemelkedő bimbó nélkül is menjen a szopizás. Volt, hogy harmincszor is betettem-kivettem a szájából a cicit, mire sikerült jól ráharapni a bimbó udvarra és vákuumot képezni. (Megjegyzem, a szomszéd ágyon, kiválóan kiemelkedő bimbóval, ugyan ez volt a program. A kezdeti nehézségek, úgy látszik, nem a bimbó formájától függnek...)

Tény, hogy a kórházban éjszaka segítettek mellre tenni, napközben anyukám volt velünk végig (persze a párom is) és segített a technikát elsajátítani. A támogatás nagyon sokat segített.

A kórházban két anyuka feküdt velem egy szobában és mindkettőjük újszülöttje kapott cumisüvegből pótlást. Pedig a mellük a tankönyvi példát hozta. Nem úgy mint az enyém, ami elvileg alkalmatlan a szopizásra. Csakhogy egyikük sem szoptatta végig az éjszakát, egyedül én virrasztottam, mert az ő kisbabáik, tápszertől jóllakottan nagyot aludtak. Az én kisfiam minimum 1,5 óránként szopizott. Ezek a szoptatások pedig úgy néztek ki, hogy tíz-harminc alkalommal próbálkoztunk, mire

sikerült megfelelően bekapni a cicit. Volt, hogy nem ment egyáltalán, és akkor hívtam a csecsemős nővért, segített azzal, hogy össze nyomta a bimbó udvarát, így könnyebben rá tudott harapni a kisfiam. Anyukám is ezzel a módszerrel segített napközben. Én a fejét emeltem a cicéhez, a hadonászó kezecskéit megfogtam. A legoptimálisabb póz a „hónalj-tartás” volt eleinte. Így fértünk legjobban a mellemhez, és a babának is így volt könnyebb a szopizás elsajátítása. A második szopi szakaszban váltottunk a „bölcsőtartás” pózra, amikor már nem volt olyan kemény a mellem. 4-5. napon, a tejbelövelléskor, a kemény mellel különösen csak a hónalj-tartás póz működött!



A FELADAT KEZDETBE NÉGYKEZES LEHET. AZ A CÉL, HOGY A SZÉLES, NAGY BIMBÓUDVARBÓL IS MINÉL NAGYOBB RÉSZT KAPHASSON BE A BABA, MINTHA CSAK EGY NAGY SZENDVICSET AKARNÁNK A SZÁJÁBA TOLNI.

Segített az a rengeteg hiteles forrásból (pl. ill.hu) származó anyag, amit magamévá tettem a várandósságom alatt. Tudatosan készültem a szoptatásra és elméletből felkészültem, amennyire csak lehetett. Sok száz oldalon rágtam végig magam, és a végére elhittem, hogy a lapos bimbó sem lehet akadály! Minden porcikámmal vágytam a szoptatásra, és tudtam mindig, hogy sikerülni fog. Egy hetes volt a kisfiam, mire tökéletesen megtanultuk a szopizást. Azzal a bimbóval, amit a sors adott. Számára az én mellem a tökéletes. Nem tudott senki elbizonytalanítani! Még az sem, hogy a kórházból nem akartak minket hazaengedni a tíz százalék feletti súlyesés miatt, és tápszeres pótlást sürgettek. Én azon-



BÖLCSŐTARTÁS MÓDOSÍTOTT VERZIÓBAN. A BABA TESTE AZ ANYA TESTE FELÉ FORDUL, HOZZÁ SIMUL, FEJE ENYHÉN HÁTRABUKIK, ÁLLA BELEFÚRÓDIK A MELLBE, ORROCSKÁJA VISZONT ENYHÉN ELÁLL. EZ AZ ASZIMMETRIKUS MELLREKAPÁS ELLENSÚLYOZZA A KICSI ALSÓ ÁLLKAPCSOT.

ban úgy éreztem, otthon jobban fogunk boldogulni. És így is lett! Igaz, csak 17. napra nyerte vissza a születési súlyát, ami 3210 gramm volt, ám gyarapodása azóta töretlen, tíz hetesen 5300 gramm.

Mellbimbó típusától függetlenül, szeretném megemlíteni a sikeres szopizásunk legfontosabb titkát, azon túl, hogy természetesen igény szerint szoptatott baba, és sem játék cumit, sem pedig cumisüveget nem kapott, és nem is fog. A születése pillanatától kezdve bőrkontaktusban voltam a babámmal, és állandóan mellre tettem. Három napot töltöttünk a kórházban, és végig a csupasz mellkasomon feküdt, ha éppen nem a szoptatást próbálgattuk. Nem hogy a szobából nem vitték el, a testemtől sem szakadt el, kivéve azt a pár percet, míg kiszaladtam a mosdóba. Minden túlzás nélkül állíthatom, hogy az első két napot végig ültem (gátsebbel) az ágyban és szopipárna segítségével ülve szoptattam. Amikor aludt, hátra dőlve relaxáltam,



ITT MÁR AZ ÉDESANYA SAJÁT KÉT KEZE IS ELEGENDŐ VOLT A JÓ MELLREKAPÁS ELŐSEGÍTÉSÉHEZ HÓNALJ TARTÁSBAN, AMIKOR A BABÁT A SZOPTATÓS PÁRNÁRA EMELTE ÉS TARTOTTA MEGFELELŐ MAGASSÁGBAN.



de aludni nem tudtam. Ezt nem hiányként éltem meg, hanem boldogan adtam a biztonság érzést a kisfiamnak.

A fekvő szoptatást hat napon belül kezdtük gyakorolni, amikor már jól tudta a bimbó udvart a szájába venni és hibátlanul képezte a vákuumot. A 10. napon kiválóan ment ez is. A harmadik kórházi napon már egy-egy órára letettem a testemről, magam mellé az ágyba, ekkor kicsit elszunyókáltam. A tejem nem az alvástól lövellt be a 4. napon, hanem attól, hogy szinte folyamatosan szoptattam és éjjel-nappal össze voltunk bújva, mint a sziámi ikrek és együtt lélegeztünk, együtt dobogott a szívünk. Végtelen nyugodt, kiegyensúlyozott baba. Minden kívánságát finoman jelzi, és türelmesen megvárja, amíg reagálok, hisz tudja, hogy minden apró jelre jön tőlem válasz. Nem kell sírnia.



TÍZ HETESEN MÁR 5300 GRAMM, TÖBB, MINT KÉT KILÓT HÍZOTT SZÜLETÉSI SÚLYÁHOZ (3210) KÉPEST, NOHA A KEZDET A TÍZ SZÁZALÉKOT IS MEGHALADÓ SÚLYESÉSSSEL NEHÉZ VOLT.

mert a gyerek a kellő magasságban, kényelmesen fekszik. A 10. napra már önállóan is emeli a fejét, és ha kicsúszik a cici, újra bekapja önállóan. Istenem, honnan indultunk, és tíz nap alatt hová jutottunk!

Tökéletes összecsiszolódásunk szempontjából fontosnak tartom az együtt alvást, aminek egyik előnye, hogy a babám legkisebb jelzéseit észre veszem; mozgolódás, cuppogás, egyenetlen szuszogás, apró nyekergés. A jelzésére azonnal reagálok, hallja, hogy készülődöm és nem kezd el sírni, mert biztos abban (ezt tapasztalta), hogy hamarosan cicit kap. Így sokkal türelmesebben tűrte a procedúrát, amivel az első napok jártak, kitartóan próbálkozott.

Ha elakadtál, és nem boldogulsz a leírtak és a képek alapján, ne keseredj el, hanem kérj személyes segítséget szoptatási tanácsadótól. Vannak olyan körülmények, amelyek különösen megnehezíthetik a szoptatást és az összecsiszolódást. Néha a baba szájának egyéni anatómiai adottságai jelentenek komoly nehézséget, néha pedig az anya állapota miatt ütközik akadályokba a gyakorlás. Koraszülött vagy beteg baba esetén is szükséged lehet némi plusz segítségre. Ne add fel! Van úgy, hogy három-négy hónapba is beletelik, mire olyan lesz a szoptatás, amilyennek mindig is elképzelted: bensőséges, kényelmes, magától értetődő. Ha feladtad volna már az első hetekben, akkor sosem tapasztalhatnád ezt meg!