

# KORAI HAZAADÁS - SZÜLÉS UTÁN MÁRIS OTTHON AZ ÚJSZÜLÖTTTEL

## TÁJÉKOZTATÓ AZ AMBULÁNS SZÜLÉS UTÁNI OTTHONI ÚJSZÜLÖTT ELLÁTÁSRÓL

A jelenlegi járványügyi helyzet miatt különösen fontos a szülés utáni kizárólagos szoptatás, az anya és az újszülött 24 órás fizikai közelsége. Ez biztosítja a legjobb életkezdetet és szükséges immunológiai védelmet. Összeszedtük, mire kell figyelned, ha azt szeretnéd, hogy biztonságban legyetek és jól haladjon a szoptatás!

- Tartsd újszülött kisbabádat közvetlen testközelségben, amikor csak lehetséges: legyenek egymástól karnyújtásnyi közelségben! Biztosíts közvetlen testkontaktust számára, amikor csak lehetséges. Ez azt jelenti, hogy minél kevesebb ruhában a mellkasodra fekteted, és ha szükséges, betakaróztok.
- Szoptass minden lehetséges, adódó alkalommal. Az első 24 órában a legtöbb újszülött sokat alszik, de ha közel tartod magadhoz, nem fekteted hasra és nem bugyoláld be szorosan, gyakrabban fog ébredni. Testközelen tartva ő maga fogja jelezni, hogy szopni szeretne. Ha csak lehetséges, válaszd ezt a szoptatási pozíciót, mert a baba így magától is jól mellre képes kerülni veleszületett képességei révén. Legyél türelmes, pár percet igénybe vehet, amíg rátalál a bimbóra. Támaszd alá stabilan a fejét kitámasztó karodat és a derekadat:



Illusztráció: Karen Wambach és Jan Riordan: Szoptatás és humán laktáció. Semmelweis Kiadó 2019.

### ÍGY JELEZ AZ ÚJSZÜLÖTT, HA SZOPNI SZERETNE:

- mocoog, forgatja a fejét, tátog, kezét a szájához közelíti, esetleg be is kapja
- a sírás már késői éhségjel
- jól teszed, ha addig szoptatod, amíg ő magától is elengedi a melleidet
- egy szoptatás során mindkét melleidet kínálhatod, sőt, többször is váltogathatod, mindaddig, amíg kisbabád elégedetten elengedi.

**Az első hetekben normális, ha az újszülött gyakran szeretne szopni. Gyomra még kicsi, a tejmennyiség növekedése folyamatos. A legtöbbet úgy teheted a tejmennyiség növekedéséért, ha lehetővé teszed a gyakori szoptatást!**

### MIBŐL LÁTHATOD, HOGY MINDEN RENDBEN HALAD?

- Az újszülött normális súlyvesztése nem haladja meg a születési súly 10%-át. Tapasztalatok hiányában az a leghelyesebb, ha minden nap kb. ugyanakkor megméri a meztelen súlyát, ez kitűnően

jelzi, hogy jól haladtok-e. A súlyos a 4. nap után nem folytatódik, és 10-14 napos korra eléri a születési súlyát, majd attól kezdve legalább heti 15-20 dkg-ot hízik.

- Az első 48 órában sűrű, ragacos, sötétzöld székletet ürít, ez a mekónium. Ezt követően barnás, nyálkás, átmeneti széklet következik, majd a 3-4. naptól egyre inkább mustársárga színű, édes illatú anyatejes széklet.
- Magadon is tapasztalod, hogy melled állapota változik a szülés előttihez képest: hőmérséklete nő, tapintása teltebb.
- Az újszülött mellretevéssel mindig megvigasztalható, ha sír.
- Amikor a kisbabád szopik, egyre hosszabb aktív szopást tapasztalsz. Aktív szopáson azt értjük, hogy folyamatosan szív-nyel a baba, a finom kortyolási hang teljes csendben jól hallható, ilyenkor a baba állkapocs mozgása megváltozik. Jól haladtok, ha az első 24 óra elteltével 10 egymás utáni kortyolást meg tudsz számolni, és a baba szemmel láthatóan elégedett. A szopások ideje alatt erőteljes méhösszehúzódásokat tapasztalhatsz és a gyermekágyi vérzés erősödését.

### MIT NE TEGYÉL?

- Ne fektesd a babát külön szobába.
- Ne használj nyugtatócumit, mert elfedi a baba éhségjeleit. A cumi a szoptatás megnyugtató, elalvást segítő szerepét helyettesíti, ez pedig egyáltalán nem kívánatos. Mindannyiszor, amikor cumit adnál, tedd mellre!
- Ne adj rá túlságosan sok ruhát.
- Ne mérd a szopott tejmennyiséget, elegendő, ha a meztelen súly alakulását ellenőrzöd, ez azonban fontos lehet. Ha minden jól halad, a súlyos a 4. nap után nem folytatódik, és 10-14 napos korra eléri a születési súlyát, majd attól kezdve legalább heti 15-20 dkg-ot hízik. A születési súly 10-14 napos korra történő visszanyerése után a heti egyszeri mérés elegendő.
- Ne adj feleslegesen tápszerez pótlást!

### MIBŐL LÁTSZIK, HA GOND VAN AZ ÚJSZÜLÖTTTEL?

Az alábbi esetekben minél előbb kérj segítséget sürgősen!

- ha nem tudod 24 óra alatt LEGALÁBB hatszor megszoztatni, mert annyira aluszékony. A normális szopásgyakoriság ennél is több, ideális a minimum 8-12/24 óra!
- ha a szoptatás során nem látsz aktív szívás-nyelést
- ha a bőrszíne nappali, jó fényviszonyok mellett egyre sárgábbnak tűnik
- ha nem ürít székletet
- ha levetkőztetéssel, finom masszírozással, testkontaktusba hozással sem tudod felébreszteni
- ha a súlyvesztés napról napra folytatódik, vagy a súlya a 4. napot követően stagnál

### MIBŐL LÁTSZIK, HA VELED VAN GOND?

- 38 fok feletti láz, rossz közérzet
- a mellekben a negyedik napot követően sem tapasztalsz semmilyen változást
- a mellbimbódon repedés, nyílt, vérző seb alakult ki, nagy hámbínnnyalv

### HOL TALÁLSZ SEGÍTSÉGET?

A gyermekorvoson, védőnőn kívül szoptatási szaktanácsadóktól is kérhetsz segítséget. <https://ibclcl.hu/>  
A laktációs tanácsadókkal személyes találkozót, skype vagy messenger videokonzultációt beszélhetsz meg.

W. Ungváry Renáta