

## A tejtermelés megalapozása

Minél többet szopik a kisbaba, annál több tej termelődik

Egy kisbaba szüksége az anyatejre és az édesanyja képessége, hogy azt a megfelelő mennyiségben termelje a természet egyik legtökéletesebb példája a kereslet-kínálat törvényére. A tömegesen előállított mesterséges tápszerek megjelenéséig az emberi faj életbenmaradása nagyban függött az anya azon képességétől, hogy elegendő mennyiségű tejet tudjon termelni, amellyel gyerme-két megfelelően tudja táplálni. A bőséges tejtermelés kialakítása és fenntartása könny-nyû, ha az ember megérti, hogyan lehet szabályozni a tejmennyiséget, illetve milyen dolgok boríthatják fel a baba igénye és az előállított tejmennyiség közötti egyensúlyt.

Minél többet szopik a kisbaba, annál több tej termelődik

Ez a kulcsa a bőséges tejképzésnek és az elégedett kisbabának. A tej szinte folyamato-san termelődik, és minél többet szopik a kisbaba, annál több tejhez jut. A gyakori, hatékony szopás jelzés az édesanya szerve-zetének, amely arra serkenti, hogy megtrer-melje azt a tejmennyiséget, amennyire a kisbabának szüksége van.

A korai és gyakori mellretétel az egyik legfontosabb feltétele annak, hogy a szoptatás jól induljon

Azoknak az édesanyáknak, akiknek megen-gedik, hogy az újszülöttjüket gyakran mellre-tegyék, és a szopási időt sem korlátozzák, sokkal valószínűbb, hogy hamar belövell a tejük, és kialakul a megfelelő tejtermelésük, mint azoknak, akik csupán meghatározott etetési időközönként szoptathatják meg gyer-meküket.

Az újszülöttek általában kétóránként, vagy legalább napi 8-12 alkalommal szopnak

Ez a gyakori szopás az újszülött számára éppen annyira jelent örömet, megnyugtatást és vigasztalást, mint tápanyagforrást, továb-bá elősegíti, hogy az anya tejtermelése gyorsan beálljon a megfelelő mennyiségre.

Már a kezdetektől engedje meg, hogy addig szopjon a kisbabája, amíg akarja!

Gyakran javasolják az édesanyáknak, hogy az első héten a szoptatást öt vagy annál kevesebb percre korlátozzák, ezzel megaka-dályozva a mellbimbók kisebesedését. (A mellbimbók nem a hosszú szoptatástól, hanem a nem megfelelő mellrehelyezéstől sebesednek ki.) A tejnek azonban akár két-három percre is szüksége lehet, hogy beinduljon, különösen kezdetben, így aztán a szoptatás öt percre történő redukálása azt eredményezheti, hogy az etetés gyakorlatilag véget ér mielőtt elkezdődött volna. Egy kisbabának olyan hosszú ideig kell szopnia, hogy eljusson a hátsótejig, azaz megkap-hassa azt a tápláló, krémes és magas a kalóriatartalmú tejet, amely az etetés vége felé közeledve ürül a mellből.

Minden szoptatáskor mindkét mellével kínálja meg a kisbabát, különösen az első hetekben!

Egy újszülöttnak mindkét mellen legalább 2-3 óránként kellene szopnia (kivéve talán egy hosszabb szünetet éjszaka) abban az idő-szakban, amikor a tejtermelés megalapo-zása folyik. Addig szoptassa a babát az egyik mellén, amíg azon jól nem lakik (legalább tíz-tizenöt perc), majd kínálja meg a másikkal! A következő étkezésnél fordítsa meg a sorren-det, vagyis az utoljára igénybe vett mellel kínálja!

Győződjön meg arról, hogy gyermeke hatékonyan szopik-e!

Ahhoz, hogy a tejet kiszívja és a melleket további tejtermelésre ösztönözze, a kisbabá-nak annyi mellszövetet kell bekapnia, hogy teljesen tele legyen vele a szája. Tartsa gyermekét kényelmes pozícióban mellbimbó-jával azonos magasságban úgy, hogy teljes testével ön felé forduljon, és közben bizonyosodjon meg róla, hogy fejét nem kell elfordítania, vagy erőlködni ahhoz, hogy a mellbimbót a szájában tartsa! Várja meg, hogy kisbabája jó nagyra kinyissa száját, majd húzza a melléhez közel, úgy hogy a mellbimbója mélyen a baba szájába érjen! Az a kisbaba, aki csupán a mellbimbó csúcsát kapja be, ahelyett, hogy a mellett szopná, hiába próbálkozik, csak egy kis tejhez fog jutni fáradozásáért cserébe. Ráadásul ennek megfelelően kevesebb tej képződik majd a következő etetésre. A helytelen mellrehelezésnek a mellbimbók fájdalma vagy kisebesedése is következménye lehet.

Szoptasson amilyen gyakran kisbabája ennek szükségét jelzi!

Ne felejtse el, hogy mivel az anyatej tökéletesen megfelel kisbabájának, ezért a tehéntejnél (illetve tehéntejalapú tápszerek-nél) gyorsabban és tökéletesebben emésztődik meg, így szoptatott kisbabája hamarabb kérhet ismét enni, mint üvegből táplált társa! Jusson eszébe, hogy itt a kereslet-kínálat törvénye működik – minél gyakrabban szopik a kisbaba, az ön szervezete annál több tejet termel!

Ha észreveszi, hogy kisbabája rendszeresen három óránál többet alszik az etetések között...

érdeemes napközben legalább kétóránként felébreszteni, amíg be nem áll a megfelelő tejmennyiség.

Ha kisbabája elkezd ritkábban szopni, akkor a tejtermelés arányosan csökkeni fog

Előfordul, hogy az anya úgy érzi, túltelítettek a mellei, ha a gyermeke a szokásosnál ritkábban szopik. Amennyiben ez a helyzet, a pangó tej kézzel történő fejtése megkönnyeb-bülést fog jelenteni. Ha a szoptatások közötti időszak egyre nő, illetve, ha a baba kevésbé élénken, vagy rövidebb ideig szopik az etetésekkor, a tejmennyiség csökkenni fog. A kereslet-kínálat törvénye fordítva is igaz: mi-nél ritkábban szopik a baba, annál kevesebb tej termelődik.

Honnan tudjam, hogy a gyermekem eleget kap enni?

Néha az édesanya úgy találja, hogy kisbabája &bdquo;egyfolytában&rdquo; szopik és azon tűnődik, hogy ez vajon annak a jele-e, hogy nincs elég teje, amitől jóllakjon. Amennyiben a babának napi hat-nyolc nedves textilpelenká-ja (öt-hat eldobható pelenkája), három-öt széklete van (a születéstől számított harma-dik naptól kezdve), illetve semmi mást nem kap az ön tején kívül, biztos lehet benne, hogy gyermeke elegendő táplálékot kap. Egy idősebb babánál előfordulhat, hogy ritkábban van széklete, de akkor bőségesen.

Időről időre előfordulnak növekedési ugrások...

...amikor a baba nagyon gyakran szeretne szopni és étvágya kielégíthetetlennek tűnik. Ilyenkor a kisbaba gyors növekedési szaka-szon megy keresztül. Két-három napig tartó gyakoribb szoptatás elősegíti, hogy a tej mennyisége a szükségletének megfelelően emelkedjen.

Ne felejtse el, hogy az újszülöttek az éhségen kívül számos más okból is szopnak!

Lehet, hogy kisbabája azért szopik gyakran, mert szereti a szopatással együtt járó szo-ros testkontaktus által nyújtott biztonságér-zetet, mert szüksége van arra, hogy kielégít-se szopási igényét, vagy mert úgy érzi, hogy az ön szívverése és érintésének gyengédsé-ge erőt ad számára miközben új világához alkalmazkodik.

Amennyiben további kérdése van, vegye fel a kapcsolatot egy La Leche Liga csoport-vezetővel vagy egy laktációs szaktanácsadó-val. Ha kisbabája, rosszul gyarapszik, feltét-lenül vizsgáltsa meg egy orvossal!

Forrás: LLL International (Szoptatási alapismeretek 2007/2)