

## Ikrek szoptatása 2.

### Egy ikres anyuka tapasztalatai

Aki már próbálta, tudja, hogy az ikrek szoptatásához három dolog szükséges: türelem, türelem és türelem. Aki még nem próbálta, s nem is látta, elképzelni sem tudja, milyen embert próbáló, fárasztó, indulatokat keltő, ugyanakkor büszkeséggel és boldogsággal eltöltő érzés az újszülött ikreket szoptatni. Az is előfordulhat persze, hogy a jóleső érzések csak hónapokkal később jelentkeznek, amikor már beáll valamiféle rend, vagy egyszerűen csak megszokja az ember a rend teljes hiányát.

S a szoptatás valóban &bdquo;a négyzetre emeltetik&rdquo;, hiszen egyrészt két babával kell boldogulni, másrészt kétszer annyi idő, amíg mindketten szopiznak mindkét mellből...

Számomra egyébként a legtanulságosabb szoptatós tapasztalatok a következők voltak:

- rugalmasság: semmit sem szabad szigorúan előre eltervezni;
- bízni kell a babákban és saját tejtermelő képességünkben, nem szabad túl gyorsan feladni, s tápszerhez nyúlni;
- már most tudomásul kell venni, hogy két különböző személyről van szó, akiknek eltérőek lehetnek az igényei;
- csak annak a segítségét, tanácsát kell elfogadni, illetve követni, akitől kérem!

Nekem ezzel kapcsolatos olvasmányélményeim, a védőnőnk és a gyermekorvosunk jelentették a legnagyobb segítséget. Ők szerencsére nem akartak állandóan súlyt méricskélni &ndash; ez még egy gyerekkel is fárasztó és felesleges lehet &ndash;; se tápszert ajánlani, se az önbizalmamat letörni. Még azt a rigolyámat is elviselték, hogy a lefejt tejet nem voltam hajlandó cumisüvegből adni. Ha nem tudtak egyszerre szopni a babák, vagy ha néha el kellett mennem valahová, a férjem pohárból itatta meg az éppen nem szopizó emberkét. Egy nap alatt megtanultak pohárból inni!

A védő néni nem erőszakolt ránk semmilyen órarendet, s ha egyik vagy másik újszülött átaludt egy szoptatási időt, nem ijesztett rám, nem mondta, hogy keltsem fel, hanem arra ösztökélt, bízzam a babában, ő tudja legjobban, mikor éhes, egyébként is egészséges, jól fejlődik, aludjon, egyen, amikor akar.

### Rossz tanácsadók

A károgó, a témában jól vagy &ndash; többségükben &ndash; kevésbé jól értesült néhány rokonnal és ismerőssel pedig vagy vérré menő vitát folytat az ember, vagy lelkesen bólogat, hogy igenis, nem lesz elég két babának a tej, szóval adjunk majd tápszert meg teát, persze cumisüvegből, és azt se igény szerint, aztán otthon mindennek az ellenkezőjét viszi véghez. Én ez utóbbit választottam, mert egyszerűen túl fáradt voltam ahhoz, hogy vitatkozzam.

A védő néni tanácsával elviekben én is egyetértettem, aztán ez a nagy egyetértés az első hetek, hónapok folyamán a hullafáradtsággal arányosan hol csökkent, hol nőtt. Persze tudom, neki volt igaza az igény szerinti szoptatás ajánlásával, de ezt nem volt mindig könnyű betartani, követni.

A kórházban &ndash; ahol nem volt szerencsém baba-mama szobába kerülni &ndash;, ha éhesek voltak a babák, ha nem, négyóránként hozták ki őket szopni egyszerre, összesen húsz percre. Persze nem külön-külön volt húsz percük a szopásra, mint más &bdquo;normális&rdquo; babának, hanem együtt &ndash; gondolom, az első otthon töltött napokban a megszokás vezérelhette őket, hogy egyszerre ébredjenek, szopizzanak s aludjanak vissza.

Örvendeztünk is, hogy milyen jó, illedelmes kis babácskák, s már-már elterveztük, mit fogunk kezdeni a tetemes szabadidőnkkel, amíg ők alszanak.

Lassan összehangolódtak

Aztán az ötödik napon elkezdődött: Femi fiam hasfájós lett, feszítette magát, ordított, s nem segített sem az édesköménytea, sem a különféle cseppek, sem az én önmegtagadó diétám, pedig minden puffasztó hatással hírbe hozott ételt nagy ívben elkerültem. Éjszaka kétóránként ébredt, felordította a testvérkéjét, a szomszédokat (egyikük később stílusosan meg is jegyezte, hogy a gyerekeimnek olyan hangja van, mint egy afrikai kölyökorszlánnak), valamint a gerléket a felettünk lévő erkélyen, majd mikor ezt abba hagyta, talán a kutyaharapást szőrivel elvtől vezéreltetve szopizni akart, s ezt abba sem hagyta reggelig. Remi viszont nem volt hasfájós, ám nem akart egyedül aludni, s úgy gondolta, hogy ha már felriasztották, ő is szopizna egy órácskát... Utána viszont dajkálni kellett, mert ha a testvére nem volt ott a mellette lévő ágyban (s a maratoni étkezések miatt gyakorta nem volt ott), ő is bojkottálta a helyét, amit éktelen ordítással fejezett ki, a gerlék és a szomszédok nem kis bánatára. Szóval pár napig úgy nézett ki az alapfelállás, hogy Femi folyamatosan rajtam csüngött, néha egy kis ordítás pelenkázással szakítva meg ezt az állapotot, miközben Remi az apján aludt, s néha rámcsatlakozott étkezés céljából. Akkoriban tanultam meg, hogyan lehet ülve aludni, s a kínzó hátfájást intenzív nyaktekercsetéssel és rángatással enyhíteni (csak az a fontos, hogy ne lássa senki).

Aztán ez is elmúlt, ekkor következett a váltott műszak, ahogy a férjem találóan elnevezte. Ez azt jelentette, hogy fiacskáink következetesen ötóránként ébredtek, ami nem is lett volna probléma, de nem ám egyszerre, hanem például Remi ébredt hajnali kettőkor, szopott háromig, majd Femi ébredt ötkor, és így tovább, egész nap. A hasfájós korszakhoz képest azonban már ez is valamiféle elégedettséggel töltött el (legalább nem ordítottak), amikor azonban kezdtem teljesen szétcsúszni a fáradtságtól, és a fiúk is elmúltak három hónaposak, megpróbáltam &bdquo;összehozni&rdquo; őket.

Az előbb ébredő babát mindennap három-öt perccel tovább ringattam, cirógattam, csitítottam, mielőtt szoptatni kezdtem. Ezt először (két napig) rettenetes ordítással fogadta, majd miután tapasztalta, hogy csupán némi várakozásról van szó, nem hosszas éhezésről, elfogadta. A később ébredő apró emberkét viszont három-öt perccel a szokásos időpontja előtt felébresztettem, s megszoptattam. Érdekes módon ő ezt egyáltalán nem vette zokon.

Pár nap után találkoztak az időpontok, s attól kezdve a legnagyobb egyetértésben, meghatóan egymás kezébe (fülébe, hajába) kapaszkodva, egyszerre szoptak egészen tizenöt hónapos korukig, amikor is csak azért hagyták abba közös elhatározással, mert már nem fértek a mellekhez az egyre nagyobb pocakomtól, ahol a kistestvérük növekedett...

De ez már egy másik történet.

Oyeyele Monika

Forrás: Kismama.hu

Kapcsolódó cikkek:

[Ikrek szoptatása 1. rész](#)

[Ikrek szoptatása 2. rész](#)

[Segítség! - Nyílt levél ikres édesanyák házastársa, barátai és rokonai részére](#)