

# Szülés előtt, szülés után

## Tévhitek a szülés körüli időszakról

Döbbenetes, hogy milyen erősen tartják magukat azok a hiedelmek, amelyek a női reprodukciós időszakot veszik körül. És &ndash; ami még érdekesebb &ndash; a huszonegyedik század hajnalán újabb és újabb tudományosan tökéletesen megalapozatlan tétel válik közkinccsé, gyakran megnehezítve a szülés környéki hónapokat.

## Várandósság és vashiány

### Mit mondanak?

A várandósság során minden kismamának vashiánya van, ezért mindenkinek vaskészítményeket kell szedni. Vasat szoptatás alatt is szedni kell, sőt a gyerekeknek is vaskészítményeket kell adni fél éves kor után.

### Mik a tények?

Természetes, hogy a várandós anya vére &bdquo;felhígul", tehát a vörösvértestek száma relatív alacsonyabb lesz. A kismama vérképét nem szabad a nem terhes asszonyok vérképéhez hasonlítani. A valós vashiányra a vér ferritin szintjének mérése során derülhet fény. Ilyenkor ajánlatos olyan ételleket fogyasztani, amelyekből jól felszívódik a vas &ndash; főleg az állati termékek ilyenek &ndash;; vagy ellenőrzött mértékben mesterségesen &ndash; vaskészítmények segítségével &ndash; feltölteni a vasraktárakat. Az ellenőrizetlen vasfogyasztás komoly kárt is okozhat a szervezetben. A szabad vas ugyanis jó táptalaja lehet egyes kórokozók elszaporodásának, és ez szélsőséges esetben akár koraszülés okozója is lehet.

Amit szintén kevesen tudnak: a népesség tíz százaléka szenved egy hemokromatózis (bronzdiabétesz) nevű betegségben. A betegség lényege, hogy az emésztőrendszerben egy genetikai hiba miatt nem alakul ki vasszorbó szabályozó képesség, és az szinte korlátlanul felveszi a vasat az elfogyasztott táplálékból esetleg vaskészítményekből. A vas kórosan felhalmozódik a májban, hasnyálmirigyben, szívben és a bőrben (bronzos bőrszín okozva). A betegséget megelőzni a csecsemőkorban megkezdett diétával lehetne, de erre általában azért nem kerül sor, mert az első tünetek csak az élet derekán jelennek meg. Amikor a felhalmozódott vas már zavart okoz a működésben, akkor jelennek meg az érintett szervcsoporton a tünetek, amelyek álnok módon mind-mind más betegségekre utalnak: az érintettet májzsugorból, cukorbetegségből, szívizomgyengeségből, ízületi bántalmakból, impotenciából szeretné kikúrálni az orvos. A probléma azonban egyre fokozódik, amíg meg nem találják a valódi okot. A betegségekre egy gyógyszer van: a vas eltávolítása a szervezetből. A legtöbb esetben életmentő lehet a rendszeres vérelbocsátás, mondhatjuk úgy is: a véradás.

Mi a konklúzió? A túlzott vasbevitel gyerekkortól kezdve károsíthatja szervezetünket. Csak valóban megalapozott orvosi utasítás alapján fogyasszunk vaskészítményeket.

## Néhány gondolat a császármetszésről

Mit mondanak?

A császármetszés kíméletesebb a hüvelyi szülésnél.

Mik a tények?

Ez a hiedelem sajnos egyre több kismamát vezet el odáig, hogy valamilyen úton-módon elintézzék: császármetszéssel segítsék világra gyermekét. "Császár" alatt valóban nem kell "végigszenvedni" a vajúadás és szülés fájdalmait, mivel az anya alszik, vagy gerincvelői érzéstelenítés teszi teljesen érzéketlenné testének alsó kétharmadát. Műtéti szülés után viszont sokkal több kellemetlenséggel, sőt, veszélyes szövődménnyel kell számolni, mint természetes szülés után. A varrat fájdalmasan húzódik, kín a köhögés, tüszentés, nevetés, nehéz a mozgás. A seb elfertőződhet, begyulladhat, ezért a kórházi tartózkodás ideje elhúzódhat. A császárosoknak többnyire később indul be a tejük, mert a legtöbb kórházban nincs módjuk a szülés után közvetlenül, és megfelelő gyakorisággal szoptatni.

De nézzük a kisbabát! Mit mondanak?

Azt mondják: a császárral született baba szebb, mert nem viselte meg a szülés.

Mik a tények?

Lehet, hogy az ilyen újszülöttek gömbölyűbb a feje, de talán éppen ez mutatja: milyen hátránnyal indult hüvelyi szüléssel érkezett társaihoz képest. Normális szülés során a baba feje, és egész teste nagy nyomásnak van kitéve a szűk szülőcsatornában. A nyomás hatására extrém mennyiségű stresszhormon szabadul fel az apróság szervezetében, ami segíti őt a megváltozott körülményekhez való alkalmazkodásban. A vér az életfontosságú szervekbe áramlik, a raktározott tápanyagok könnyen felhasználható cukorrá alakul, a tüdő érése befejeződik, a vérben felszaporodnak az immunanyagok, a baba aktív és éber lesz.

A hüvelyi úton született baba tehát "felkészül a legrosszabbra", innen már nem nagy mutatószám számára a túlélés. A "császáros" babákat – főleg, ha vajúadás nélkül kerül sor a műtetre – a megszületés úgy éri, mint derült égből a villámcsapás. Ez az oka annak, hogy – az amúgy egészséges – császármetszéssel világra jött újszülöttek közt gyakoribbak a légzésproblémák, az aluszékonyság, a szoptatási nehézségek és más kisebb-nagyobb komplikációk a megszületés után.

Rooming-in vagy csecsemőosztály?

Mit mondanak?

Megszületés után a baba inkubátorban van biztonságban.

## Mik a tények?

A speciális bánásmódot igénylő újszülöttek egy része valóban nagyobb biztonságban van az inkubátorban, hiszen ott tudják az állapotát ellenőrző műszereket, a táplálásához szükséges szondát jól rögzíteni, és a megfelelő hőmérsékletet biztosítani számára. Az egészséges újszülött azonban olyan tartalékokkal, és olyan felkészült állapotban érkezik (ld. az előző bekezdést), hogy semmi szüksége nincs az "átmenetet megkönnyítő" inkubátoros elhelyezésre. Az újszülött helye az anya mellett van, ahol az anya testmelege óvja meg a lehűléstől (együtt kell letakarni őket), és a korai szoptatás alapozza meg a helyes szopási technika rögzülését, a mamával való összebújás a korai anya-gyermek kapcsolatot. Az, hogy az újszülött vele marad szülés után, az anyának is jó, hiszen a szoptatás segíti a leépény leválását, és a méh összehúzódását, tehát csökkenti a szülés utáni vérzést.

## Mit mondanak?

A rooming-in ellátás fárasztó az anya számára

## Mik a tények?

Az újszülött és az anya együtt gondozása nem okoz külön fáradtságot az anyának, ha segítőkész és megfelelő szaktudású személyzet áll rendelkezésre. Az igény szerinti szoptatás – más előnyei mellett – azt eredményezi, hogy a babás szobákban többnyire nincs gyereksírás, mivel a kicsik azonnal enni kapnak, mihelyt megéheztek. Vizsgálatok mutatták ki, hogy azok az anyák sem alszanak többet az első napokban, akik a csecsemőosztályra küldik a kisbabájukat: az átélt élmények, a fájdalmak, a szülés utáni kényelmetlenségek és az idegen környezet miatt náluk is rendszeresek az éjszakai ébredések.

## A tej fejtése

## Mit mondanak?

Minden szoptatás után fejni kell, mert különben elapad a tej.

## Mik a tények?

Ha az anya a baba igényeinek megfelelő gyakorisággal szoptat kezdettől fogva, akkor nem lesz szükség fejtésre. Az első életnapot – a szülés utáni órák kivételével – a legtöbb baba átalussza, de a következő napokban akár óránként is kérhet enni. Ezzel biztosítja a tej korai belövellését, és így "óvja meg magát" a sárgaságtól. Ha az anya bíz a babája jelzéseiben, és annyiszor teszi mellre a kicsit, ahányszor az enni kér, néhány hét alatt kialakul a "kereslet-kínálat" egyensúlya, csökken a mell feszessége, és épp annyi tej termelődik, mint amennyire szükség van. Fejteni tehát nem kell, mert ez fölösleges energiát és időt követel az édesanyától és felborítja a kialakulóban lévő egyensúlyt. Fejtésre akkor van szükség, ha a mell annyira túltelt, hogy a baba nem tudja bekapni a bimbót és a bimbóudvart, vagy akkor, ha az édesanya és a kisbaba el van különítve egymástól, és a szoptatás így nem lehetséges.

## A szoptatás alatti diéta és gyógyszeresedés

## Mit mondanak?

Szojtatás alatt szigorú diétát kell tartani, és semmiféle gyógyszert nem szabad szedni.

Mik a tények?

Ez az állítás &ndash; bár szinte naponta elhangzik a saját praxisomban is &ndash; semmiféle alappal nem rendelkezik. A szoptató anya egyen bármit, amit akar. Akkor hagyjon ki étrendjéből bizonyos ételeket, ha látja, hogy annak fogyasztására a baba rosszul reagál. Kivétel természetesen a nagy mennyiségű alkohol, a kábítószer. Jó, ha itt említjük a dohányzás kérdését. Alaphelyzet az, hogy a várandós, szoptató anya ne dohányozzon. De: azért, mert az anya napi néhány szál cigarettáról nem tud lemondani, még nem kell abbahagyni a szoptatást. Az ilyen &ndash; kevés &ndash; cigarettától &bdquo;szennyezett" tej is jobb, mint a tápszer.

Gyógyszerek tekintetében nagyon egyszerű lenne a dolgunk, ha a háziorvosok körében közismert lenne az a lista, amit az AAP (Amerikai Gyermekgyógyász Akadémia) tett közzé, és aktualizál folyamatosan. Mivel ez nincs így, legegyszerűbb, ha leállítják a szoptatást még egy szimpla antibiotikumos kezelés időszakára is, gyerekek százait fosztva meg ezáltal az anyatej áldásos hatásától. Röviden annyit, hogy az acetil-szalicilsav és a szulfát tartalmú szereken kívül szinte nincs olyan mindennapos gyógyszer, aminek szedését korlátozni kellene szoptatás alatt. Néhány rákellenes, epilepsziaellenes és más, ritka krónikus betegségekre adott szer, valamint a radioaktív anyagok kivételével szinte mindent szedhet a szoptató anya. A hozzászokást kiváltó pszichoaktív drogok (nagy mennyiségű alkohol is ilyen) fogyasztása természetesen tilos. Vigyázni kell a fogamzásgátló szerek szedésével is, mert ezek többsége &ndash; a nikotinnal egyetemben &ndash; csökkenti az anyatej mennyiségét. Ha kérdés merül fel egy gyógyszer szedésével kapcsolatban, legjobb, ha az anya felhívja a telefonkönyvben található számon a teratológiai tanácsadást (06/80-200-3339), és tisztázza a kérdést, mielőtt felfüggesztené a szoptatást.

A &bdquo;túlzott" szoptatás, az elválasztó tápszerek

Mit mondanak?

Az egy éves koron túli szoptatás már nem ér semmit, mivel az anyatej ilyenkor már értéktelen. A túl hosszú ideig tartó szoptatás megzavarja a gyerek testi és lelki fejlődését.

Mik a tények?

Az anyatej mindig alkalmazkodik a gyermek igényéhez. A tej összetétele folyamatosan változik, az első napokban valamint az elválasztás időszakában extrém mennyiségű immunanyagot tartalmaz. Így óvja meg a steril környezetből jött újszülöttet, és a kritikátlanul mindent a szájába tömő totyogót a rá leselkedő fertőzésektől. Az anyatej fehérjeje fajazonos, tehát soha nem okoz allergiát. Vastartalma nagyon jól hasznosul, mivel a vas mellett egy humán laktoferrin nevű anyag is jelen van az anyatejben.

Az anyatej ezen tulajdonságait sem a tehéntej, sem a tápszerek, sem más ételféleségek nem tudják utánozni, és ezek a tulajdonságok a szoptatás egész időszakában érvényesülnek - akár két éves kor után is. A WHO ezért ajánlja, hogy a gyermek fél éves koráig csak anyatejet kapjon, fél és egy éves kor között az anyatej mellett ismerkedjen másféle ételekkel is, a szoptatás tartson legalább két éves korig, vagy azon túl. A hosszú távú szoptatás maga nem okoz lelki problémákat. Az, hogy egy totyogó - játéktevékenységét, és egyéb dolgait &bdquo;elhanyagolva" &ndash; folyton a cicin lóg, nem oka, hanem tünete lelki problémájának. Ha már elválasztották volna, bizonyára az ujját szopná, vagy szenvedélyesen cumizna, később a körmét rágná, a haját babrálná, vagy más neurotikus tüneteket produkálna.

Mit mondanak?

Ha tehéntej helyett elválasztó tápszert adunk, azzal megelőzhetjük a gyermek allergiás megbetegedéseit.

Mik a tények?

Az utóbbi időkben nagyon elterjedt az elválasztó tápszerek adása, akár három éves korig is. Sokan azt gondolják, hogy ezzel &ndash; a nem kis anyagi ráfordítást igénylő, időrabló &ndash; módszerrel megóvják a gyerekeiket a tehéntej allergiától. Az elválasztó tápszerek tehéntejből készültek, fehérjéik ugyanúgy allergizálnak, mintha a baba zacskós tejet kapna. A különbség annyi, hogy a tápszerek ásványi anyag tartalmát módosítják, a tejport aromákkal ízesítik. Mivel az elválasztó tápszert fogyasztó baba már bőven eszik másféle ételleket is, az ásványi anyagok bevitelére nagyon sok egyéb forrása lehet, tehát emiatt nem indokolt ezeknek a termékeknek a használat. Ez a termékcsoporthat &ndash; főként, ha három éves korig ajánlják &ndash; inkább a tápszercégeknek hajt hasznót, mintsem a csecsemők egészségét védi.

Sződy Judit

Forrás: origo.hu