Szoptatós kvíz

Megannyi kérdés merül fel már a várandós anyákban is a szoptatással kapcsolatban. Vajon hogyan jó mellre tenni a kicsit, vajon milyen idõközönként szoptassunk, vajon kell-e pótlást adni a kicsinek és egyáltalán meddig jó szoptatni... Werner Katalin, Stúdiónk IBCLC szoptatási tanácsadója ezúttal nem a megszokott formában válaszol a kismamák és kisgyermermekes anyukák kérdéseire. Olvasóink nem egy cikket találnak e sorok után, hanem egy 10 kérdésbõl álló kvízt, amelyen elgondolkodhatnak, mérlegelhetenek, saját elképzeléseiket és gyakorlatukat összehasonlíthatják a kérdésekre adott 3-3 lehetséges válasszal. A „helyes" válaszokat honlapunk regisztrált olvasói által látható részére rejtettük – így ha még nem vagy regisztrált olvasónk, kérünk, elõbb regisztrálj, hogy megtudd, mit javasolnak a nemzetközi és a magyar szoptatással foglalkozó szervezetek, szakemberek.

Jöjjön tehát a kvíz, amelyhez hasznos idõtöltést kívánunk!

A kvíz kapcsán felmerülõ kérdéseidre tanácsadónk szívesen válaszol a a szoptatós fórumban.

1. Várandósság alatt a bimbóedzéssel elkerülhetjük a mellbimbó kisebesedését, érzékennyé válását. Igaz vagy nem igaz?

a. Igaz. Legjobb, ha már a szülés elõtti hetekben durva törülközõvel, fogkefével dörzsöljük.

b. Nem igaz. Ez hatástalan módszer, azonkívül feleslegesen okozhat fájdalmat és sérülést.

2. Szoptatás idején legalább három-négy liter folyadékot kell inni.

Igaz vagy nem igaz?

a. A szoptató nõnek a tejtermelés érdekében legalább ennyit meg kell innia naponta. b. Nem. A leghelyesebb a szomjúság érzésre hagyatkozni. A kiváltódó tejleadó reflex után hirtelen erõs szomjúságérzet lép fel. Az elõre odakészített, bõséges folyadékból ilyenkor esik legjobban az ivás.

c. Nem, már két- három liter folyadék is elegendõ lehet.

3. Minden szoptatás után üresre kell fejni a mellet. Igaz vagy nem igaz?

a. Nem igaz. Igény szerinti szoptatás esetén nincs szükség rendszeres fejésre.

b. Igaz. Lehetõleg az utolsó cseppig fejjünk, ezzel biztosíthatjuk a bõséges tejtermelést.

4. Ajánlott a három, majd négyóránkénti szoptatás, különben soha nem tanul rendet a gyerek. Melyik igaz?

a. Helyes. Az idõrend biztos támpontot nyújt az anyának és a kisbabának egyaránt. A csecsemõnek az a feladata, hogy rendet tanuljon.

b. Helytelen A három-négyóránkénti szoptatás sok nõ esetében kevés a megfelelõ mennyiségû tej termelõdéséhez, így legtöbbször éppen ez a túl korai kiegészítés és elválasztás oka.

c. Helyes. Az elsõ hetekben szabad gyakran szoptatni, majd fokozatosan ritkítani kell a szoptatások számát.

5. Két szoptatás közt fontos teáztatni a babákat. Melyik igaz?

a. Igaz. A tea megnyugtatja a csecsemõket két étkezés között.

b. Nem. Teázásra csak a kissúlyú, besárgult babáknak van szükségük az elsõ hetekben.

c. Nem igaz. Az anyatej táplálék és egyben szomjoltó is. Ha a kicsi szomjas, mellre kell tenni.

6. Ha nem elég feszes a melled, várni kell a szoptatással, amíg meg nem telik! Igaz vagy nem igaz?

a. Igen A kisbabának egy adag pótlásra van szüksége, amíg újra nem érezhetõ a mellben a feszesség és ez jelzi, hogy újra megtelt tejjel.

b. Nem. Természetes folyamat, hogy a mellek elsõ hetekben tapasztalt feszessége elmúlik.

Ettõl még van elegendõ tej.

7. Egy négyhónapos gyereknek már ideje ismerkedni újfajta ízekkel. Melyik helyes?

a. Igaz. A három-négy hónapos babáknál ideje elkezdeni a gyümölcsök kóstoltatását.

b. Nem. A csecsemõknek fél évig nincs szükségük az anyatejen kívül másra, de sokan még féléves kor után is csak kóstolgatnak, akár hónapokig.

c. Nem igaz. Az újfajta táplálékok bevezetésével legalább 5 hónapos korig várni kell.

8. A WHO ajánlása szerint meddig érdemes szoptatni egy gyereket?

a. egyéves korig

b. nem fejtették ki álláspontjukat errõl a kérdésrõl, mert nagyok az egyéni különbségek

c. a fejlõdõ országokban legalább kétéves korig

d. kétéves korig vagy azon túl

9. Mi a leggyakoribb oka a mellbimbó kisebesedésének az elsõ hetekben?

a. ha le van nõve a baba nyelve

b. gombás fertõzés

c. ha nem jól kerül mellre a baba

d. bakteriális fertõzés

10.Melyik állítás igaz?

a. Hat hetes kor után már ritkábban van széklete a babának.

b. Rendellenes, ha a négyhónapos szoptatott baba egy héten egyszer kakil.

c. Az elõtej hashajtó hatású, ezért a korai napokban folyadékpótlásra van szükség.

d. Ha a babát hathónapos kora után is szoptatják éjszaka, elkényeztetik.

A megfejtéseket itt találod.

Ha még nem vagy regisztrált olvasónk, kérjük, elõbb regisztrálj és lépj be az oldalunkra, hogy lásd a megfejtéseket.

Kapcsolódó cikkek:

A szoptatás támogatása a szülés körüli idõszakban egészséges anya és érett újszülött esetén

A tejtermelés megalapozása

Anyatej és anya fõztje 1.

Anyatej és anya fõztje 2.

Anyatej és anya fõztje 3.

Allergiamegelõzés

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene