

Szoptatós kvíz

Megannyi kérdés merül fel már a várandós anyákban is a szoptatással kapcsolatban. Vajon hogyan jó mellre tenni a kicsit, vajon milyen időközönként szoptassunk, vajon kell-e pótlást adni a kicsinek és egyáltalán meddig jó szoptatni... Werner Katalin, Stúdióink IBCLC szoptatási tanácsadója ezúttal nem a megszokott formában válaszol a kismamák és kisgyermemekes anyukák kérdéseire. Olvasóink nem egy cikket találnak e sorok után, hanem egy 10 kérdésből álló kvízt, amelyen elgondolkodhatnak, mérlegelhetnek, 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, előbb regisztrálj, hogy megtudd, mit javasolnak a nemzetközi és a magyar szoptatással foglalkozó szervezetek, szakemberek.

Jöjjön tehát a kvíz, amelyhez hasznos időtöltést kívánunk!

A kvíz kapcsán felmerülő 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 előtti hetekben durva törülközővel, 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 nőnek a tejtermelés érdekében legalább ennyit meg kell innia naponta.
- b. Nem. A leghelyesebb a szomjúság érzésre hagyatkozni. A kiváltódó tejleadó reflex után hirtelen erős szomjúságérzet lép fel. Az előre odakészített, bőséges folyadékból ilyenkor esik legjobban az ivás.
- c. Nem, már két- három liter folyadék is elegendő 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. Lehetőleg az utolsó cseppig fejjünk, ezzel biztosíthatjuk a bőséges tejtermelést.

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

- a. Helyes. Az időrend biztos támpontot nyújt az anyának és a kisbabának egyaránt. A csecsemőnek az a feladata, hogy rendet tanuljon.
- b. Helytelen A három-négyóránkénti szoptatás sok nő esetében kevés a megfelelő mennyiségű tej termelődéséhez, így legtöbbször éppen ez a túl korai kiegészítés és elválasztás oka.

c. Helyes. Az első 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 csecsemőket két étkezés között.
- b. Nem. Teázásra csak a kissúlyú, besárgult babáknak van szükségük az első 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 érezhető a mellben a feszesség és ez jelzi, hogy újra megtelt tejjel.
 - b. Nem. Természetes folyamat, hogy a mellek első hetekben tapasztalt feszessége elmúlik.
- Ettől még van elegendő tej.

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

- a. Igaz. A három-négy hónapos babáknál ideje elkezdni a gyümölcsök kóstoltatását.
- b. Nem. A csecsemőknek 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 erről a kérdésről, mert nagyok az egyéni különbségek
- c. a fejlődő országokban legalább kétéves korig
- d. kétéves korig vagy azon túl

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

- a. ha le van nőve a baba nyelve
- b. gombás fertőzés
- c. ha nem jól kerül mellre a baba
- d. bakteriális fertőzés

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 előtej 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, előbb regisztrálj és lépj be az oldalunkra, hogy lásd a megfejtéseket.

Kapcsolódó cikkek:

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

A tejtermelés megalapozása

Anyatej és anya főztje 1.

Anyatej és anya főztje 2.

Anyatej és anya főztje 3.

Allergiamegelőzés

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene

