A tejtermelés megalapozása

Minél többet szopik a kisbaba, annál több tej termelõdik

Egy kisbaba szüksége az anyatejre és az édesanyja képessége, hogy azt a megfelelõ mennyiségben termelje a természet egyik legtökéletesebb példája a kereslet-kínálat törvényére. A tömegesen elõállított mestersé-ges tápszerek megjelenéséig az emberi faj életbenmaradása nagyban függött az anya azon képességétõl, hogy elegendõ mennyi-ségû tejet tudjon termelni, amellyel gyerme-két megfelelõen tudja táplálni. A bõséges tejtermelés kialakítása és fenntartása köny-nyû, ha az ember megérti, hogyan lehet szabályozni a tejmennyiséget, illetve milyen dolgok boríthatják fel a baba igénye és az elõállított tejmennyiség közötti egyensúlyt.

Minél többet szopik a kisbaba, annál több tej termelõdik

Ez a kulcsa a bõséges tejképzésnek és az elégedett kisbabának. A tej szinte folyamato-san termelõdik, 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 idõt sem korlátozzák, sokkal valószínûbb, hogy hamar belövell a tejük, és kialakul a megfelelõ tejtermelésük, mint azoknak, akik csupán meghatározott etetési idõközönként 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 örömöt, megnyugtatást és vigasztalást, mint tápanyagforrást, továb-bá elõsegíti, hogy az anya tejtermelése gyorsan beálljon a megfelelõ mennyiségre.

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

Gyakran javasolják az édesanyáknak, hogy az elsõ héten a szoptatást öt vagy annál kevesebb percre korlátozzák, ezzel megaka-dályozva a mellbimbók kisebesedését. (A mellbimbók nem a hosszú szoptatástól, hanem a nem megfelelõ mellrehelyezéstõl sebesednek ki.) A tejnek azonban akár két-három percre is szüksége lehet, hogy beinduljon, különösen kezdetben, így aztán a szoptatás öt percre történõ redukálása azt eredményezheti, hogy az etetés gyakorlatilag véget ér mielõtt elkezdõdött 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 mellbõl.

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

Egy újszülöttnek mindkét mellen legalább 2-3 óránként kellene szopnia (kivéve talán egy hosszabb szünetet éjszaka) abban az idõ-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 következõ étkezésnél fordítsa meg a sorren-det, vagyis az utoljára igénybe vett mellel kínálja!

Gyõzõdjön 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 bizonyo-sodjon meg róla, hogy fejét nem kell elfordí-tania, vagy erõlködnie ahhoz, hogy a mell-bimbót a szájában tartsa! Várja meg, hogy kisbabája jó nagyra kinyissa száját, majd húzza a melléhez közel, úgy hogy a mell-bimbója 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 megfelelõen kevesebb tej képzõdik majd a következõ etetésre. A helytelen mellrehelye-zésnek a mellbimbók fájdalma vagy kisebe-sedése 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 emésztõ-dik meg, így szoptatott kisbabája hamarabb kérhet ismét enni, mint üvegbõl táplált társa! Jusson eszébe, hogy itt a kereslet-kínálat törvénye mûködik – minél gyakrabban szopik a kisbaba, az ön szervezete annál több tejet termel!

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

érdemes napközben legalább kétóránként felébreszteni, amíg be nem áll a megfelelõ tejmennyiség.

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

Elõfordul, hogy az anya úgy érzi, túltelítettek a mellei, ha a gyermeke a szokásosnál rit-kábban szopik. Amennyiben ez a helyzet, a pangó tej kézzel történõ fejése megkönnyeb-bülést fog jelenteni. Ha a szoptatások közötti idõszak egyre nõ, 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 termelõdik.

Honnan tudjam, hogy a gyermekem eleget kap enni?

Néha az édesanya úgy találja, hogy kisba-bája „egyfolytában” szopik és azon tûnõdik, hogy ez vajon annak a jele-e, hogy nincs elég teje, amitõl jóllakjon. Amennyiben a babának napi hat-nyolc nedves textilpelenká-ja (öt-hat eldobható pelenkája), három-öt széklete van (a születéstõl számított harma-dik naptól kezdve), illetve semmi mást nem kap az ön tején kívül, biztos lehet benne, hogy gyermeke elegendõ táplálékot kap. Egy idõsebb babánál elõfordulhat, hogy ritkábban van széklete, de akkor bõségesen.

Idõrõl idõre elõfordulnak növekedési ugrások...

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

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

Lehet, hogy kisbabája azért szopik gyakran, mert szereti a szoptatással 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 erõt ad számára miközben új világához alkalmazkodik.

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

Forrás: LLL International (Szoptatási alapismeretek 2007/2)