Szülés elõtt, szülés után

Tévhitek a szülés körüli idõszakról

Döbbenetes, hogy milyen erõsen tartják magukat azok a hiedelmek, amelyek a nõi reprodukciós idõszakot veszik körül. És – ami még érdekesebb – 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, sõt a gyereknek is vaskészítményeket kell adni fél éves kor után.

Mik a tények?

Természetes, hogy a várandós anya vére „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 ételeket fogyasztani, amelyekbõl jól felszívódik a vas – fõleg az állati termékek ilyenek –, vagy ellenõrzött mértékben mesterségesen – vaskészítmények segítségével – feltölteni a vasraktárakat. Az ellenõrizetlen vasfogyasztás komoly kárt is okozhat a szervezetben. A szabad vas ugyanis jó táptalaja lehet egyes kórokozók elszaporodásának, és ez szélsõséges esetben akár koraszülés okozója is lehet.

Amit szintén kevesen tudnak: a népesség tíz százaléka szenved egy hemokromatózis (bronzdiabétesz) nevû betegségben. A betegség lényege, hogy az emésztõrendszerben egy genetikai hiba miatt nem alakul ki vasfelszívódást szabályozó képesség, és az szinte korlátlanul felveszi a vasat az elfogyasztott táplálékból esetleg vaskészítményekbõl. A vas kórosan felhalmozódik a májban, hasnyálmirigyben, szívben és a bõrben (bronzos bõrszínt okozva). A betegséget megelõzni a csecsemõkorban megkezdett diétával lehetne, de erre általában azért nem kerül sor, mert az elsõ tünetek csak az élet derekán jelennek meg. Amikor a felhalmozódott vas már zavart okoz a mûködésben, akkor jelennek meg az érintett szervcsoporton a tünetek, amelyek álnok módon mind-mind más betegségre utalnak: az érintettet májzsugorból, cukorbetegségbõl, szívizomgyengeségbõl, izületi bántalmakból, impotenciából szeretné kikúrálni az orvos. A probléma azonban egyre fokozódik, amíg meg nem találják a valódi okot. A betegségre egy gyógyszer van: a vas eltávolítása a szervezetbõl. A legtöbb esetben életmentõ lehet a rendszeres vérlebocsátás, 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 császármetszésrõl

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 elintézze: császármetszéssel segítsék világra gyermekét. „Császár" alatt valóban nem kell „végigszenvedni" a vajúdás és szülés fájdalmait, mivel az anya alszik, vagy gerincvelõi érzéstelenítés teszi teljesen érzéketlenné testének alsó kétharmadát. Mûtéti szülés után viszont sokkal több kellemetlenséggel, sõt, veszélyes szövõdménnyel kell számolni, mint természetes szülés után. A varrat fájdalmasan húzódik, kín a köhögés, tüsszentés, nevetés, nehéz a mozgás. A seb elfertõzõdhet, begyulladhat, ezért a kórházi tartózkodás ideje elhúzódhat. A császárosoknak többnyire késõbb indul be a tejük, mert a legtöbb kórházban nincs módjuk a szülés után közvetlenül, és megfelelõ 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 újszülöttnek gömbölyûbb 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 szûk szülõcsatornában. A nyomás hatására extrém mennyiségû stresszhormon szabadul fel az apróság szervezetében, ami segíti õt a megváltozott körülményekhez való alkalmazkodásban. A vér az életfontosságú szervekbe áramlik, a raktározott tápanyagok könnyen felhasználható cukorrá alakul, a tüdõ érése befejezõdik, a vérben felszaporodnak az immunanyagok, a baba aktív és éber lesz.

A hüvelyi úton született baba tehát „felkészül a legrosszabbra", innen már nem nagy mutatvány számára a túlélés. A „császáros" babákat – fõleg, ha vajúdás nélkül kerül sor a mûtétre – a megszületés úgy éri, mint derült égbõl 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 csecsemõosztály?

Mit mondanak?

Megszületés után a baba inkubátorban van biztonságban.

Mik a tények?

A speciális bánásmódot igénylõ újszülöttek egy része valóban nagyobb biztonságban van az inkubátorban, hiszen ott tudják az állapotát ellenõrzõ mûszereket, a táplálásához szükséges szondát jól rögzíteni, és a megfelelõ hõmérsékletet biztosítani számára. Az egészséges újszülött azonban olyan tartalékokkal, és olyan felkészült állapotban érkezik (ld. az elõzõ bekezdést), hogy semmi szüksége nincs az „átmenetet megkönnyítõ" inkubátoros elhelyezésre. Az újszülött helye az anya mellett van, ahol az anya testmelege óvja meg a lehûléstõl (együtt kell letakarni õket), 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 lepény 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 segítõkész és megfelelõ szaktudású személyzet áll rendelkezésre. Az igény szerinti szoptatás – más elõnyei 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 elsõ napokban, akik a csecsemõosztályra 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 fejése

Mit mondanak?

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

Mik a tények?

Ha az anya a baba igényeinek megfelelõ gyakorisággal szoptat kezdettõl fogva, akkor nem lesz szükség fejésre. Az elsõ életnapot – a szülés utáni órák kivételével – a legtöbb baba átalussza, de a következõ napokban akár óránként is kérhet enni. Ezzel biztosítja a tej korai belövellését, és így „óvja meg magát" a sárgaságtól. Ha az anya bízik 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 termelõdik, mint amennyire szükség van. Fejni tehát nem kell, mert ez fölösleges energiát és idõt követel az édesanyától és felborítja a kialakulóban lévõ egyensúlyt. Fejésre 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 gyógyszerszedés

Mit mondanak?

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

Mik a tények?

Ez az állítás – bár szinte naponta elhangzik a saját praxisomban is – semmiféle alappal nem rendelkezik. A szoptató anya egyen bármit, amit akar. Akkor hagyjon ki étrendjébõl bizonyos ételeket, ha látja, hogy annak fogyasztására a baba rosszul reagál. Kivétel természetesen a nagy mennyiségû alkohol, a kábítószerek. 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 – kevés – cigarettától „szennyezett" tej is jobb, mint a tápszer.

Gyógyszerek tekintetében nagyon egyszerû 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, legegyszerûbb, ha leállítják a szoptatást még egy szimpla antibiotikumos kezelés idõszakára 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 betegségre adott szer, valamint a radioaktív anyagok kivételével szinte mindent szedhet a szoptató anya. A hozzászokást kiváltó pszichoaktív drogok (nagy mennyiségû alkohol is ilyen) fogyasztása természetesen tilos. Vigyázni kell a fogamzásgátló szerek szedésével is, mert ezek többsége – a nikotinnal egyetemben – 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, mielõtt felfüggesztené a szoptatást.

A „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 fejlõdését.

Mik a tények?

Az anyatej mindig alkalmazkodik a gyermek igényéhez. A tej összetétele folyamatosan változik, az elsõ napokban valamint az elválasztás idõszakában extrém mennyiségû immunanyagot tartalmaz. Így óvja meg a steril környezetbõl jött újszülöttet, és a kritikátlanul mindent a szájába tömõ totyogót a rá leselkedõ fertõzésektõl. Az anyatej fehérjéje fajazonos, tehát soha nem okoz allergiát. Vastartalma nagyon jól hasznosul, mivel a vas mellet egy humán laktoferrin nevû 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 idõszakában 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 „elhanyagolva" – folyton a cicin lóg, nem oka, hanem tünete lelki problémájának. Ha már elválasztották volna, bizonyára az ujját szopná, vagy szenvedélyesen cumizna, késõbb a körmét rágná, a haját babrálná, vagy más neurotikus tüneteket produkálna.

Mit mondanak?

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

Mik a tények?

Az utóbbi idõkben nagyon elterjedt az elválasztó tápszerek adása, akár három éves korig is. Sokan azt gondolják, hogy ezzel – a nem kis anyagi ráfordítást igénylõ, idõrabló – módszerrel megóvják a gyereküket a tehéntej allergiától. Az elválasztó tápszerek tehéntejbõl 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 bõven eszik másféle ételeket is, az ásványi anyagok bevitelére nagyon sok egyéb forrása lehet, tehát emiatt nem indokolt ezeknek a termékeknek a használat. Ez a termékcsoport – fõként, ha három éves korig ajánlják – inkább a tápszercégeknek hajt hasznot, mintsem a csecsemõk egészségét védi.

Szõdy Judit

Forrás: origo.hu