



ANYA, SZOPTASS!

“A szoptatás nem egy egészséget megalapozó eszköz,
hanem az egészség önálló része”
Carlos Gonzales, gyermekorvos

Miért fontos a szoptatás ?

Az anyatejes táplálás egyenértékű az egészséggel, úgy a baba mint az anya számára.
Egy személyes és egyéni döntés, amelynek ugyanakkor közegészségügyi fontossága van.

Természeténél fogva az anyatej a tökéletes táplálék, a legmegfelelőbb a csecsemő igényeinek betöltésére. Ezenkívül kényelmes és gazdagságos.

Meddig tartson a szoptatás?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO), az ENSZ Gyermekalapja (UNICEF), Olaszország Egészségügyi Minisztériuma és a legtöbb egészségügyi szervezet azt javasolja, hogy a csecsemők hat hónapos korukig kizárólag anyatejet kapjanak, a szoptatás folytatódjék a hozzátáplálás időszaka alatt is legalább két éves korig, vagy tovább, amíg a babának és az anyának jól esik.

Hogyan történjen a szoptatás?

A szoptatás igény szerint történik, éjjel és nappal, mert csak a csecsemő tudja pontosan mikor éhes és szomjas. Nem kell az órát nézni: a szoptatás pontosan addig tart ameddig a baba kéri.

A csecsemő összes tápanyagigényét kielégíti az anyatej által: nincs szüksége vízre és teákra, amelyek ugyanis megadhatják neki a telítettség érzését, de nem táplálják.

Nem kell mindkét mellből szoptatni minden alkalommal, viszont fontos és szükséges a mell teljes kiürítése.

Elégséges az anyatej a gyermekem számára?

A tejtermelés egyenesen arányos a csecsemő igényeivel, a szoptatás pedig serkenti a megfelelő tejmennyiség termelését.

A gyermekek fejlődésében rendszeresen bekövetkeznek az úgynevezett „növekedési ugrások”, amelyek során tápanyagigényeik is változnak, de a gyakori szoptatással fokozni lehet a tejtermelést: az anya számára ez fárasztó gyakorlatnak bizonyulhat, de pár nap múlva a mell alkalmazkodik az új szükségletekhez.

Ha a mell nem duzzadt és nem csepeg azt jelenti, hogy alkalmazkodott a megfelelő tejmennyiség termelésére, semmiképpen nem azt, hogy a tej kevés.

Minden csecsemőnek egyedi igényei vannak. Ezeket nem tanácsos más gyermekek igényeivel összehasonlítani.

Az érzelem, a közelség, a biztonságérzet ugyanolyan fontos a csecsemő számára mint az eledel. A szoptatás nemcsak táplálékot jelent. Nem lehet vele elkényeztetni a gyermeket !

Kihez fordulhatok szükség esetén?

A szoptatás fájdalommentes. Esetleges fájdalom, kisebbedés, hőemelkedés vagy bármilyen más probléma jelentkezésekor segítséget kaphatsz a helyi egészségügyi rendelőkben, illetve a Beauregard kórházban, ahol szükség esetén, interkulturális közvetítés is lehetséges.

A „Pronto mamy” önszolgálati anyacsoport a szoptatás támogatását tűzte ki céljává, ennek érdekében havonta találkozókat szervez, tanácsol és tájékoztat a Facebook közösségi oldalán és telefonos elérhetőséget biztosít minden anya részére.

Egyetlen kétely sem banális, minden anya és minden gyermek fontos. Nem vagytok egyedül, kérjétek segítséget !

Hogyan támogathat a családom ?

A szoptatás optimális beindulásához alapvetően fontos megteremteni a megismerés és a kapcsolatteremtés megfelelő környezetét az anya és a csecsemő részére. Az apa és a családtagok támogatása abban nyilvánulhat meg, hogy tiszteletben tartják ezt a kizárólagos intimitást, mellőzik a kritizáló beszólásokat és segítséget nyújtanak a gyakorlati dolgokban.

A természet felhatalmazott azzal a képességgel, hogy világra hozzuk és tápláljuk gyermekeinket, akiket ugyanakkor képessé tett arra, hogy szükségleteiket közöljék velünk. Ne kételkedjünk gyermekeink e képességében, és főleg ne hallgassunk azokra akik kételyeikkel halmoznak el. Határozottan utasítsunk vissza minden kritikát és kérjünk segítséget szükség esetén.

