

# TIPPEK, JÓTANÁCSOK AZ UNIVER BÉBIÉTELTŐL

A kismamák élete tele van kérdésekkel, és minden kérdés ugyanarról szól: Mi a legjobb nekem és a babának? Lehetne még a mostaninál is jobb?

Ezen az oldalon tippekkel, hasznos ötletekkel szeretnénk segíteni titeket a terhesség, a szoptatás vagy a hozzátáplálás alatt. Szeretnénk, ha itt azokra a kérdéseitekre is választ kapnátok, melyeket még meg sem fogalmaztatok.

Hogy könnyebb legyen egy kicsit az eligazodás ebben a három fontos szakaszban, nézzük meg, alapvetően mire kell mindenképp figyelniük.

## Terhesség

„Kettő helyett eszem” – mi sem igazabb ennél. A legfontosabb, hogy ellenőrzött, megbízható alapanyagokból készült dolgokat együnk.

Ha figyelünk a kiegyensúlyozott, sokszínű táplálkozásra, minden rendben lesz.

## Szoptatás

A picinknek először az anyatej a tökéletes táplálék. Ezt szereti, erre van a legnagyobb szüksége. Nincs rossz anyatej. Adjuk neki, amíg csak lehet.

Ha a szoptatásnál akadnak kisebb problémák, nem szabad megijedni. Türelem és sok szeretet más nem kell.

## Hozzátáplálás

6 hónapos kor után babánk már elkezdhet megismerkedni a valódi ételekkel. Először csak a puha gyümölcsök, majd a zöldségek világával, végül már néhány húsfélével is.

A lényeg a fokozatosság és hogy válogatott alapanyagokból legyenek a finomságai.

Persze figyeljünk arra is, hogy az ételek lehetőleg ne tartalmazzanak hozzáadott cukrot, és kerüljük az allergizáló alapanyagokat is.

## Élet a babával

Amikor a kicsink megbetegszik, szokásos napirendünk fenekestől felfordul. Az alábbi tanácsok megkönnyítik a pici betegségeinek felismerését és kezelését. Remélhetőleg nagyon keveset lesz szükségünk a gyors segítségre, hiszen a helyesen táplált, odafigyelve nevelt gyermek keveset lesz beteg.

## TERHESSÉG

### Testmozgás a könnyebb szülés érdekében

---

A várandósság nem betegség. A kilenc hónap alatt fokozottan kell odafigyelnünk, hogy mindig állapotunknak megfelelő mozgásformákat végezzünk, kivétel ez alól a fenyegető vetélés, vagy ha nőgyógyásznak pihenést javasol bármilyen kóros ok miatt.

A napi fél óra séta kötelező. Szakszerűen irányított terhes torna otthon is gyakorolható. A jóga testet-lelket felüdítő, a terhelés szintjét szakember határozza meg. A szokvány otthoni munkák végezhetőek, de számoljunk a fokozott balesetveszéllyel. Gondolok itt székrekedésre állva függönylevételre, vagy a kis létráról végzett ablakmosásra. Ezekben férjünk sokkal ügyesebb, mint mi, örömmel segít és a megerőltetőbb tevékenységeket is szívesen veszi át. Cserébe, ha tornázunk vagy jógázunk, engedjük meg, hogy ő is átmozgassa berendezésodott izületeit, természetesen társaságunkban.

Bizonyos sport tevékenységekről, mint pl. lovaglás, sélés, versenyszerű kerékpározás le kell mondanunk, születendő gyermekünk egészsége érdekében.

A naponta rendszeresen végzett testmozgás nagyon meg fogja könnyíteni szülésünket. A rendszeresség már önmagában is egy fegyelmezett édesanyát eredményez.

Lelki kondíciónkat ugyanilyen fontos karbantartani. Rákészülve menjünk neki a szülésnek.

Ha a fenti irányelveket megtartjuk, nagyon sokat teszünk gyermekünk könnyebb, szövődmenymentes születése érdekében.

### Otthonszülés

---

Abból a tényből kiindulva, hogy a várandósság és a szülés nem betegség, hanem egy természetes állapot, jogos az édesanyák azon kívánsága, hogy ne kórházi körülmények között szüljék meg gyermeküket. Civilizált országokban a gyermekek 10-30 %-a nem kórházban születik.

Nagyon végig kell gondolni, hogy ki az alkalmas anya, és kik azok a szakemberek, akik alkalmasak arra, hogy a babát és a mamát nem veszélyeztetve otthon bonyolítsák le ezt a csodálatos eseményt.

Jogszáabályilag jól körbe kell határolni, hogy mikor lehet és mikor nem, itt ki kell térni a terhesség alatti esetleges problémákra, az édesanya korára, stressz tűrő képességére, a körülmények biztosítására, a felszerelés meglétére, a szakszemélyzet létszámára, alkalmasságára, de nagyon fontos a háttér kórház értesítése a szülés megindulásáról.

A gyermekorvos feladatait is törvény írja elő.

A legkisebb szövődmeny esetén a gyors kórházba juttatás biztosított legyen.

Magyarországon éppen napjainkban formálódik a szakmai és jogi háttér törvénybe foglalása.

Ha minden szülés szövődmenymentes lenne, akkor sem gondolom, hogy az anyukák 15-30 %-ánál nagyobb rétege választaná ezt a módot.

Biztosítani kell a jól felszerelt kórházak szülészeti részlegének családbarát kialakítását, néhány méterrel odébb perinatális intenzív centrum szükség esetén magas színvonalú ellátással várja a babát.

Mint magánember hozzátartozóimat biztos, hogy az utóbbi lehetőségre beszélném rá inkább, de a mama jogait igen is tiszteletben kell tartani, és legyen lehetőség az otthonszülést vállalni.

## Fertőzőbetegségek megelőzése terhesség alatt

---

A terhesség alatt lezajló betegségek nem közömbösek fejlődésben lévő magzatunkra. Különösen a terhesség első hónapjában esendő magzatunk. Nem csak a rettegett rózsahimlő, bárányhimlő, hanem bármely vírusfertőzés is okozhat fejlődési rendellenességet.

Közösségbe járó nagyobb gyermekünk különösen sok betegséget közvetíthet. A betegségek egy része védőoltással megelőzhető. Tisztázzuk gyermekvállalás előtt, hogy rózsahimlő, bárányhimlő fertőzésen átestünk e már, amennyiben nem a védőoltás feltétlenül javasolt.

Gyermeinket is oltassuk. A rózsahimlő náluk kötelező, a bárányhimlő választható oltás, de feltétlenül ajánlott.

Várandós anyukáknál az új influenza nagy veszélyt jelent. Gyakrabban kapják el a terhesek, és tízszer nagyobb a kockázata, hogy kórházi akár intenzív osztályos ellátásra szoruljanak a betegség következtében.

A magas láz önmagában veszélyes a magzatra. Feltétlenül kapja meg az influenza elleni oltást a terhes édesanya, és előző terhességből született gyermeke is. Közös háztartásban lakó férj, nagyszülő rokon sem maradjon ki az oltásból. Óvodás gyermek kitiltása testvérkéje megszületéséig nem indokolt, főleg ha betegség esetén elkülöníthető, és gondos nagyszülői vagy apai ápolás biztosított.

Cica, kutya terhesek közvetlen környezetéből átmenetileg eltávolítandó. Súlyos fejlődési rendellenességgel járó betegséget terjeszhetnek.

Terhes anyukát, frissen szült kismamát csak teljesen egészségesen látogassunk, ha lehet kezdetben csak a legszűkebb rokoni kör, rövid időre nem szállóvendéggént. Szállóvendég csak a babaápolásban segédkező legszorosabb családtag lehet pl.: a kismama édesanyja.

A fenti tanácsok megtartása esetén sok betegségtől védhetjük meg a mamát és a születendő babát.

Zárszónak a gondos, alapos fertőtlenítő kézmosásra hívom fel a figyelmet, ami akár életmentő is lehet.

## Terhesség alatt vitamin bevitel, étrendünk megváltoztatásával

---

Nagy odafigyelést igényel a terhesség alatti táplálkozás. Könnyűnek, változatosnak vitaminokban, nyomelemekben, vasban gazdagnak kell lenni.

A kettő helyett kell enni, régi szabály már régen megdőlt. Ehelyett inkább azt mondjuk, okosan együnk. Alapszabály a szorulásra való hajlam miatt is a rost dús étrend. Ezt főzelékekkel, nyers és párolt zöldségekkel, gyümölcsökkel tudjuk biztosítani. Laza széklet-ürítés estén a répát, almát, banánt helyezzük előtérbe. Szorulásnál a barack készítmények, szilvalekvár nagyon jótékony hatású. Sok aranyeres problémát előzhetünk meg, ha a fenti szabályt betartjuk, esetleg alkalmanként étrendünket kamillateával egészítjük ki.

A kismama szemszögéből fussunk végig a vitaminokon úgy, hogy természetes módon hogyan jutnak a szervezetbe.

„A” vitamin: a látáshoz, növekedéshez, immunerősítéshez elengedhetetlen- máj, vaj, hal, répa, barack, paprika, spenót, tojássárgája tartalmazza.

„B1” vitamin: szívműködést, idegrendszer működését, növekedést, emésztést segíti – húsfélék, tej, burgonya hüvelyesek, zab, mogoró tartalmazza

„C” vitamin: antioxidáns hatású védi izmainkat, szalagjainkat, ízületeinket, szájnyálkahártyánkat, immunrendszer erősítő, szerepe van a vasszállításban is – citrusfélék, paprika, csipkebogyó, eper, káposzta nagy adagban tartalmazza.

„D” vitamin: csontosodás, fogak épségének megőrzésében van nagy szerepe, kalcium felszívódását segíti, foszfor szintet szabályozza- tejtermékekben, tengeri halakban, margarinban, májban sok található belőle.

„E” vitamin: sejtvédő hatása van, bőr, kötőszövet izomzat regenerálódását segíti, immunerősítő – természetes forrása napraforgó, kukorica, olajos magvak, teljes kiőrlésű gabonák.

Folsav: vérbérvadásban, sejtszétválásban, izomépítésben, idegrendszer működésben fontos szerepe van, a magzat ideális fejlődéséhez nélkülözhetetlen- zöldfőzelékek, hüvelyesek, tojás, gabonafélék, narancs tartalmazza.

„K” vitamin: szerepe csontfelépítés és véráramlás segítésében van- káposzta, spenót, petrezselyem, répa, kelbimbó evésével fedezhetjük szükségletünket.

Vas: a kismamának a vasbevitelre fokozottan kell odafigyelni, szédülés, fejfájás, magzati vashiány az ideális bevittel megelőzhető – rendkívül jó forrás: hal, hús, dió, mák, sütőtök, kapor, zeller, cékla, spenót (heti egyszer).

A fenti tanácsok betartása esetén születendő gyermekünk nem valószínű, hogy még egyéb vitamin bevitelét igényelné, a magzatvédőt nőgyógyászkunkkal már a születés tervezés időszakában beszéljük meg.

## Koraszülés

---

Koraszülésről akkor beszélünk, ha a szülés a terhesség 28-39 hete közötti időben indul meg. Érettnek nyilvánítjuk az újszülöttet 2500 grammos születési súly felett.

A koraszülés gyakori probléma, ráadásul emelkedő tendenciát mutat, a szülések közel 10 %-át érinti. Gyakoribb fiatal terheseknél, először szülő nőknél, és 40 év felettiéknél.

Sok tényező szerepel a kiváltó okok között, mint pl.: a női belső nemi szervek fejletlensége, szűk medence, méhizom daganat, mechanikus sérülés, anyai betegségek, cukorbetegség, terhességi mérgezés, méhlepényi elváltozások, vagy életmódi okok dohányzás, terhesség megszakítás, lelki- és fizikai megterhelés, stb.

A koraszülés lefolyása ugyanolyan, mint a rendes szülés. Először megszületik a magzat, majd ezt követi a lepény megszülése. Elhúzódó szülések hátterében az ilyenkor gyakori fájásgyengeség az ok. Elhúzódhat a lepényi szak is, gyakoribb az úgynevezett atóniás vérzés is.

Általános szabály, hogy a terhesség továbbviselése növeli a koraszülött túlélési esélyét. Ezért az esetek jelentős részében a terhesség megtartása az elsődleges cél. Nagy előnyt jelent a születendő gyerek szempontjából, ha a megindult szülés perinatalis intenzív centrumban (PIC központ) fejeződik be. Hihetetlen sokat fejlődött az elmúlt évtizedben a koraszülöttek intenzív ellátása, ez külön szakma a gyermekgyógyászaton belül. Képzett szakorvos, jól felszerelt centrumban csodákra képes a pici túlélésével kapcsolatban. Egyre több reménytelenül kis súlyú baba nő fel károsodás mentesen.

Szeretném felhívni a figyelmet a rendszeres terhes gondozásra. A szoros kapcsolattartás a védőnővel, a háziorvossal és a szülész orvossal elengedhetetlen. A terhesség kezdetén bármely apró figyelmeztetés akár csak pecsételő vérzés, hasi görcs, fájás vagy bármely más általános tünet azonnali orvosi beavatkozást igényelhet.

Életmódunkat úgy változtassuk meg, hogy minden a születendő gyermekünk érdekét szolgálja, így megnő az esélye, hogy nem koraszülött babát hozunk a világra.

## Túlhordás

---

Ha a terhesség 280 napnál tovább tart, akkor túlhordásról beszélünk. Hosszabb, rövidebb eltérés mindig előfordul, ezért a valódi túlhordás rendkívül ritka. Az esetek hátterében leggyakrabban, a szülés időpontjának kiszámolásába csúszik hiba. A hosszabb ciklusú nőknél, (akiknél a vérzés nem 28 naponként jelentkezik), gyakrabban fordul elő, és a terhes anyukáktól szerzett információk sem minden esetben pontosak.

Akkor kóros a túlhordás, ha a kiírt időpont után 3-4 héttel sem indul meg a szülés. Túlhordás esetén igen korrekt vizsgálati módszerek állnak rendelkezésünkre, de nagyon sokszor csak a szülés után a magzat vizsgálatából tudjuk meg, hogy túlhordással állunk szemben. Ilyenkor aránytalanság lehet a magzat hossza és súlya között. Ha a magzat 52 cm-nél hosszabb, de a súlya ennek nem felel meg valószínű túlhordás az oka. Ekkor a hossznövekedés folytatódik, de a zsírpárna megfogyása következtében a súlygyarapodás aránytalan. Az óriásmagzatok többsége ezért is túlhordott: a körmök túlérnek ujjacskaik végén, a magzatmáz hiányzik, és a méhlepény előregedése is túlhordást jelezheti. Ilyenkor a szülés is elhúzódóbb. Ritkán, de előfordulhat a szülés mesterséges megindítása. Ha a szülés megindítása eredménytelen akár császármetszés is felmerülhet. Ezért működjünk együtt a szülészorvosunkkal minden utasítását betartva születendő gyermekünk, és magunk érdekében, mert a túlhordás akár életveszélyt is jelenthet.

## A terhesség és a belső elválasztású mirigyrendszer betegségei

---

Szervezetünk működésének irányításában a hormonális rendszer, és az idegrendszer játszik fontos szerepet, ez a két rendszer párhuzamosan egymást kiegészítve működik. A hormonális rendszer hatása lassúbb, napokig tart míg hatása észlelhető, szemben a villámgyors idegrendszeri válaszokkal.

A belső elválasztású mirigyrendszer rendellenes működése rengeteg változatos kórkép okozója lehet. Gyermekkorban a következők bírnak a legnagyobb jelentőséggel:

- Agyalapi mirigy rendellenes működése esetén jelentkező tünetek: hossznövekedési problémák, vércukorszint csökkenés, korai nemi érés, hőszabályozás labilitása, görcsös betegségek, evési, alvási zavarok, vízfejűség, fejfájás, látótér kiesés.
- Pajzsmirigy betegségek: golyva, fogyás, nyelészavar, szívfrekvencia növekedés, székrekedés, értelmi képesség megváltozása, bőrproblémák.
- Mellékpajzsmirigy betegségek: izomgörcs kalcium szint csökkenés miatt, vesekő.
- Hasnyálmirigy betegségek: vércukorszint emelkedés (cukorbetegség), vércukorszint csökkenés.
- Mellékvese betegségek: hízás, magas vérnyomás, fáradékonyosság, alacsony vércukorszint, hossznövekedési eltérés, ioneltérések.
- Petefészkek betegségek: korai nemi érés, elhúzódó, nemi érés, mellnövekedési rendellenességek.

A fenti tünetek észlelése esetén ha felkeresi gyerekorvosát, gyermekének alapkivizsgálása után biztosan endokrin rendelésre fogja irányítani, ahol részletes kivizsgálást végeznek.

## [Terhesség és a bárányhimlő](#)

---

A terhesség során a kismamának nemcsak magukra, hanem születendő gyermekükre is tekintettel kell lenniük. A bárányhimlő azok közé a fertőzések közé tartozik, ami a terhesség alatt magzatkárosító hatású lehet. Szerencsére rendkívül nagy a fogékonysága, a felnőtt lakosság közel 95 %-a már átvészelte a fertőzést, a bárányhimlőn átesett személy életre szóló védettséget nyer.

Lappangási ideje 12-21 nap, a bevezető tünetek fejfájás, láz, majd bőrkiütések és a jellegzetes bőrelváltozások megjelenése. Színes gombostűfejnyi foltok jelennek meg, ami később átmegy hólyagokba, a bennük lévő víztiszta folyadék zavarossá válik, majd pörkösödik, és leesik. A kiütések minden fázisa egyszerre látható. A gyógyulás ideje általában 7-10 nap.

A vírus terápiaja tüneti kezeléssel: lázcsillapításból, és fertőtlenítő hintőpor használatából áll. Tilos minden nemű krém, kenőcs vagy beszáradó rázókeverék használata, mert az így kezelt kiütések könnyen elfertőződnek.

Minél idősebb korban jelentkeznek a szövődmények, agyvelőgyulladás, tüdőgyulladás, vérlemezkék (trombociták) számának csökkenése, annál gyakoribb a komplikáció. Sajnos az utóbbi időben a szövődmények száma nő, ráadásul a bárányhimlőn átesett ember a szintén bárányhimlő vírus által okozott övsömört is megkaphatja.

Létezik ellene védőoltás, ezt a 9 hónaposnál idősebb egészséges gyermekek kaphatják meg, az oltás ismétlődő. Ha bizonytalan benne, hogy volt-e bárányhimlője, vérmintából ellenanyag szint vizsgálattal kideríthető.

Ha gyermekének az oltást beadatta, akkor megtett mindent annak érdekében, hogy ne kapja el a bárányhimlőt, ne legyen idegrendszeri szövődménye, és a bőrkiütések után visszamaradó esetleges életre szóló hegesezés sem fenyegeti.

## [Bevásárlási tanácsok a pocaklakó fogadására](#)

---

Nagyon sok szülő az utolsó pillanatra hagyja a babával kapcsolatos bevásárlást. Jobban járunk, ha a terhesség félideje után havi rendszerességgel szerezzük be a szükséges holmikat. Komoly anyagi terhet jelent egyszerre beszerezni a pici személyes dolgait, és azokat a felszerelési tárgyakat, bútorokat, melyek feltétlenül kellenek.

Kezdjük a nehezevel. A babakocsi igen széles választékban áll rendelkezésre. Javasolom, hogy még az igényes szülők is nézzenek körül használt babakocsi fronton. Nagyon jó árban lehet új állapotú darabokhoz is hozzá jutni, ráadásul sok olyan

van, melyet nagy tapasztalattal rendelkező praktikus kocsikat gyártó cégek készítettek. Ezeket akár fél áron is megvehetjük. A választáskor a kerékméretre érdemes nagyon figyelni. A kicsi kerekeket ráadásul nehéz tolni őket.

Autósülés. Ha van a kocsinkban alkalmas fogadószerkezet, akkor vásároljunk egy könnyen ki- bepattintható darabot. Ezek közt, akárcsak a babakocsinál, sok szép állapotú használt darabot találhatunk. Azonban van, amiből újat kell vennünk mindenképpen. Ilyen a bölcső és a kiságy lelke, a matrac. Ennek feltétlenül szorosan kell illeszkednie az ágyba.

A mózeskosár az első hetekben különösen jó szolgálatot tehet, mert bárhová magunkkal tudjuk vinni benne a kicsit. A kicsi komfortjához természetesen a takaró, a lepedő, a paplan és a hálózsák is elengedhetetlen tartozék.

Az egyik legfontosabb dolog a pelenka. Mostanában újra divat a mosható pelenka. Ha mosatjuk, azzal pénzt ugyan nem spórolunk, de környezet kímélően cselekszünk. Az indító csomag 40-50 darabból álljon. A pelenkázó mindenképp olyan hely legyen, ahol a baba nem tudja leverni később a kenőcsöt, hintőport, stb.

Az etetéshez kezdetben csak mellszívóra lesz szükségünk, de későbbiekben ivópohár, cumisüveg, csőrös bögre is nélkülözhetetlen lesz. Az etetőszék beköthető legyen és stabilan álljon.

A babakádak csak csúszásgátló betéttel jelentenek biztonságot, erre mindig figyeljünk.

A pelenka mellett a ruháké a másik kényes terület, hiszen ez éjjel-nappal babánkon lehet. Ha előre tudjuk a baba nemét, az komoly előny. Sokan csak szüléskor szeretnének szembesülni azzal, hogy kisfiú vagy kislány lesz. Ők kicsit nehezebben, de ugyanúgy tudnak pamut trikót, rugdalózót, kis sapkát vagy zoknit vásárolni.

A babaápolási dolgokat kicsink jövőre orvosával beszéljük meg, és utasításainak megfelelően szerezzük be, legyen az tea, hintőpor, popsi kenőcs vagy akár testápoló.

## [A kismama és a gyermekorvos](#)

---

Nagy örömben mikor már biztosak vagyunk benne, hogy kisbabánk lesz, a nőgyógyász megválasztása mellett időben kell kigondolkoznunk, hogy ki lesz a jövőre gyermekünk orvosa.

Döntésünket annak tudatában kell meghoznunk, hogy a kiválasztott gyermekorvos részben családunk tagja lesz az elkövetkezendő tizenéves évben. Ezért egyáltalán nem mindegy, hogy kire esik a választás. Tájékozódni elsősorban a környezetünkben élő több gyermekes kismamáktól tudunk. Kérjünk részletes jellemzést mindegyik általuk ismert orvostól, mert lehetséges, hogy éppen az fog nekünk megtetszeni, aki a másik anyukának nem. Persze tanácsot a védőnők is tudnak adni, de azért azzal legyünk tisztában, hogy mindegyikük főleg a vele dolgozó orvost fogja javasolni.

Az első praktikus szempont, hogy a választott orvosunk a közelben lakik-e. Nincsenek ma már elérhetetlen távolságok, de jó, ha egy bő félórán belül autóval odaérhetünk.

Egy orvostól sokat elárul, hogy mobiltelefonja nyilvános-e? Sokan csak a rendelői telefonon állnak rendelkezésre, kizárólag 8-16 –ig. Este és hétvégén pedig még tanácsadásra, vagy telefonos segítségnyújtásra sem hajlandók. Pedig hihetetlenül megnyugtató tud lenni, ha egy lázcsillapítási tanácsot azonnal megkaphatunk, vagy megkérdezhetjük, hogy kell-e futnunk az ügyeletre egy adott problémával.

Nem mindegy a rendelő hangulata sem. Egy mosolygós asszisztensnő mellett a kiegyensúlyozott, kedves orvos már fél gyógyulást jelent a gyermeknek.

Ha megtaláltuk választandó orvosunkat, legkésőbb a terhesség félidejében jelentkezünk be nála, és keressük fel személyesen. Terhességünk alatt bármi is történik, az érdekelni fogja őt. Ha megérkezett a baba, akkor a legjobb, ha apuka is személyesen megismeri az orvost. A figyelmes doktor minden olyan gyógyszerrel pl. popsi kenőcs, D vitamin, K vitamin, fürdető, hintőpor ellát minket, aminek rendelkezésre kell állnia, mire a kicsi hazaérkezik.

Az utolsó nagyon fontos dolog, hogy ha nem vagyunk elégedettek, akkor teketóriázás nélkül válasszunk másik „családtag” orvost, mert a gyermekünk érdeke az első.

Sok sikert és szerencsés választást kívánok!

## [A kismama és az ő családja](#)

---

Amikor babát várunk, az mindig komoly hatással van a családra és a tágabb környezetünkre. A hatás végeredménye kellemes és kellemetlen is lehet attól függően, hogy mennyire rugalmas a környezet. Bár a terhesség azt jelenti, hogy a családban egyértelműen mi vesszük át főszerepet, minél észrevétlenebbül tesszük ezt, annál jobb.

A közvetlen környezetünkben kiemelkedően fontos a férj szerepe, mert neki kell biztosítani a nyugalmat. Az ilyenkor jellemzően felfokozott jövésmenést, rokonlátogatás neki kell udvariasan elhárítani. Ez persze nem azt jelenti, hogy nincs szükség társaságára, hanem hogy csak akkor kell és annyi időre, amennyire mi szeretnénk.

Ha esetleg anyósunk vagy apósunk látogat el, nekik is gondosan kell figyelni, mit és hogyan mondanak. A humorosnak hitt, de félreérthető megszólalásoknak nincs helye. Vidáman, mosolyogva kell tehermentesíteniük minket. Szerencsére szüleink ösztönösen tudják, mi a feladatuk, hisz egyszer már ők is végigcsinálták mindezt. Mindig számíthatunk rájuk.

A terhesség alatt fokozott odafigyelést igényelnek a nagyobb gyerekek is. Ebben megint csak az apuka tud sokat segíteni nekünk. Figyelhet rá, hogy mi történik a gyerekekkel az iskolában, mivel töltik a délutáni szabadidejüket és hogy kikkel barátkoznak. Felhívhatja a gyerekek figyelmét arra is, hogy anyukájukkal legyenek kedvesek, fogadjanak neki szót, segítsenek neki, ha tudnak. Ha a gyerekek látják a családi összefogást, ha ők is részt kapnak a felelősségből, egészen máshogy fognak viselkedni.

Ne feledkezzünk meg a táplálkozásról sem. Nem csak a mi feladatunk, hogy odafigyeljünk, mit eszünk (azon kívül is rengeteg dologra kell koncentrálnunk). A családuk is sokat segíthet, hogy ne térjünk le a „helyes útról”, mert nagyon könnyű elcsúszni olykor.

Fontos éreznünk, hogy családuk mindig mellettünk van a terhességtől a szülésig. Egy jó szó, egy jól időzített szívből jövő simogatás akár egy koraszülést is megelőzhet. A legjobb, ha családtagjaink állandóan éreztetik velünk, hogy hálásak, mert az ő fiukat vagy lányukat, esetleg unokájukat hordjuk a szívünk alatt. Hozzuk a tudomásukra, hogy erre a megerősítésre minden nap szükségünk van.

A fenti tanácsokat betartva elkerülhetjük a fegyelmezetlen, önző környezetet, ami boldogtalanná tehetne minket és a születendő picit is. Helyette a kölcsönös alkalmazkodás bearanyozott kilenc hónapja vár majd ránk.

## Terhesség és cukorbetegség

---

Először is: Egy jól gondozott, felelősség teljes cukorbeteg bátran vállalhat terhességet.

Természetesen nagyon fontos a fokozott odafigyelés mind a saját részünkről, mind a gondozó orvos részéről. Terhességet úgy vállalhatunk nyugodtan, ha a glicát HbA1 5-6 % körül van már legalább fél évvel a terhesség előtt. Extra odafigyelést a terhesség kezdeti szakasza igényel, a későbbi magzati fejlődési rendellenesség megelőzése miatt. Ahogy látjuk más cukorbeteg anyukák egészséges gyermekét, már mi is rettegés nélkül vállaljuk terhességünket.

A terhes nők 4-6 % -nál jelentkezik vércukorszint emelkedés a várandósság alatt. Ezt terhességi diabetesnek hívják. A rendszeres kontroll vizsgálatok mellett (vér, vizelet) ezt időben felismeri orvosunk, és a diétás utasítások megtartásával szerencsére könnyen rendeződik is a probléma.

Ha azonban nem figyelünk oda, akár magzati elhalás, koraszülés vagy nagy magzat 4,5-5 kg is előfordulhat. Tehát ne izguljunk, de ne is vegyük félvállról!

Ha a diéta mellett nem csökken kellően vércukor értékünk átmeneti inzulin terápiára is szükség lehet.

Korrekt gondozás mellett, ha jól együttműködünk orvosunkkal, az esetek 90 %-ban szülés után a vércukor értéke normalizálódik, az inzulin szükségtelessé válik.

Ne felejtjük, a vércukor kérdése is ugyanolyan, mint a babavállalás bármely más kérdése: figyelmet és fegyelmet igényel, de megéri a fáradságot. Az élet talán legnagyobb boldogsága a megszületett egészséges gyermek.

## Lelki zavarok

---

Minden hormonváltozás befolyással van a női szervezetre, legyen az kamaszkor, változó kor, vagy terhesség. A terhesség alatt könnyen érezhetünk kedélyhullámzás (ne aggódjunk, ez a várandós nők 2/3- nál jelentkezik). Ez olyasmi, amit csak nehezen tudunk irányítani. Ilyenkor óriási felelőssége van a közvetlen környezetnek, családtagoknak, munkatársaknak, barátoknak is. Ők segítenek időben észlelni a szélsőséges kedélyállapot változást. Ha mi vesszük észre először, haladéktalanul hozzuk a legalkalmasabb családtag pl. férjünk vagy édesanyának tudomására.

Ne várjunk sokat, minél inkább elmélyül a depresszió, annál hálátlanabb feladat a kezelése. A gyors kezeléssel nem csak magunkat és környezetünket kíméljük, mivel egy depressziós anyának gyakran lesz gyermeke is depresszióra hajlamos.

A depresszió kiváltó okaként szerepelhet a rossz közérzet és hányás, ha nem terveztük a babát vagy ha rossz a családi vagy munkahelyi légkörünk. Könnyen okozhatja még étvágytalanság vagy túlevés, esetleg már a terhesség előtt is meglévő szorongásunk, pánikbetegségünk. De ugyanilyen kiváltó ok lehet különböző drogok vagy alkohol fogyasztása is.

Lehet, hogy a bajból pusztán a jó családi együttműködés segítségével kikerülhetünk.

Ha nem javul az állapotunk, elengedhetetlen, hogy egy tapasztalt pszichiáterrel felveszük a kapcsolatot. Nyugalom, terhesség elején javasolt depresszió elleni gyógyszerek nem szoktak veleszületett rendellenességet okozni a picinél. A pontos terápia beállítását mindig bízzuk szakemberrel!

Ha komplex terápiában részesülünk, panaszaink csak átmeneti jellegűek lesznek, és végezetül a legjobb gyógyszert, egy egészséges gyermeket kapunk jutalmul.

## Méhen kívüli terhesség

---

A petesejt megtermékenyítése a méhkürtben, a pete beágyazódása pedig a méhben történik. Ha a fenti út közben zavar keletkezik, a terhesség méhen kívüli lesz. Ennek gyakorisága 1,2 % körül van, tehát elég ritka.

Kiváltó ok lehet gyulladás, hegesedés, cysta, izomdaganat, mesterséges megtermékenyítés, és egyéb fejlődési rendellenesség. Ha már volt méhen kívüli terhességünk, az hajlamosá tesz, hogy ismételten legyen, ezért fokozottan figyeljünk.

Az ilyen esetek legnagyobb részében a méhkürtben tapad meg a megtermékenyített petesejt. Szerencsés esetben tünetmentesen felszívódhat, akkor nem kell aggódni.

A méhen kívüli terhességet onnan ismerhetjük fel, hogy általában a második, harmadik hónap körül igen intenzív hasi fájdalom, rendkívül rossz közérzet kíséretében kürtrepedés következhet be. Sajnos erős ütőeres vérzés kíséri, ezért a beteg könnyen kerül életveszélyes állapotba. Esméletvesztés is kísérheti a tüneteket. Ha ezt nem ismerik fel, a beteg elvérzik. Ezért fontos nagyon, hogyha erős fájdalmat érzünk, azonnal forduljunk orvoshoz, ne várjuk, hogy majd magától elmúlik!

Előfordulhat még has úri terhesség is, de írtak már le olyat is, amikor normális méhen belüli terhesség méhen kívüli terhességgel szövődött. Szerencsére ezek igen ritkán fordulnak elő, és egy jól felkészült orvos, akivel szoros kapcsolatot tartunk, hathatós segítséget jelent, ha időben észrevesszük a tüneteket.

## Terhesség és magas vérnyomás

---

Hazánkban népbetegség a magas vérnyomás. Ha már két alkalommal mértek nekünk 140/90 Hgmm-t meghaladó értéket, az egyértelműen kóros. Terhesség alatt komoly kockázatot jelent a vérnyomás emelkedés. Ha babát várunk, vérnyomásunkat ellenőrzi a védőnő, a családorvos és a szülészorvosunk is.

Hypertonia jelentkezése esetén fokozott figyelemmel ellenőrzi az állapotunkat, mert magzatunkra és ránk nézve is jelentős veszélyt jelent a be nem állított vagy fehérje ürítéssel járó vérnyomás emelkedés. Lényeges, hogy meghatározzuk, mikor kezdett emelkedni a vérnyomásunk. Ehhez a belgyógyászati EKG vizsgálat mellett a 24 órás méréssorozat elvégzése valamint a laborvizsgálatok és a szemészeti vizsgálat is elengedhetetlen.

Babánk egészségét ultrahanggal, a magzati erek vizsgálatával majd a magzatmozgás folyamatos figyelésével ellenőrzi.

Ha elhanyagoljuk vérnyomásunk vagy vizeletünkben sok a fehérje, az **terhességi toxémiához** vezethet. Ennek a tünetei: fejfájás, élénk reflexek megjelenése, szövetek közötti folyadékpangas, izomgörcsök, látászavar, hasi illetve gyomor fájdalom. Súlyos esetben akár epilepszaszerű roszullét is megjelenhet, amely a terhesség mihamarabbi befejezésére kényszerít minket. A terhesség alatti gyógyszeres terápia nem egyezik meg a babát nem várókéval. Azonban, ha előzőleg volt már magas vérnyomásunk, a terhesség alatt nem lesz másik gyógyszerre szükségünk.

De nyugalom, ha szorosan együttműködünk orvosunkkal, és betartjuk gyógyszeres, diétás életmód tanácsait, akkor problémamentes szülésre számíthatunk.



## Terhesség és alacsony vérnyomás

---

Gyakori jelenség terhesség alatt az alacsony vérnyomás. Ellentétben a magas vérnyomással, ennek a problémának a kellemetlen, szubjektív tünetei dominálnak. Szerencsére közvetlen életveszélyt nem jelent.

Ha vérnyomásunk alacsony, és hirtelen mozdulatokat teszünk, könnyen fordulhat elő enyhe vérellátási zavar az agyunkban, esetleg rövid eszméletvesztés is.

Várandósságunk alatt szervezetünk a simaizomzat /méh / ellazítására törekszik. Az érfalakban lévő simaizmok ugyancsak elernyednek, ez a vérnyomás csökkenéshez vezet. A magzat nyomást gyakorol a mögötte haladó nagy erekre, ami főleg háton fekve okozhat nekünk vérnyomás csökkenést. Érdemes ezért inkább az oldalunkon fekve pihennünk.

Rossz közérzetünket bőséges folyadék bevitellel, kevés kávé és tea fogyasztásával, vaspótlással, tornával és sétával is enyhíthetjük.

A rendszeres vérnyomásmérés elengedhetetlen, főleg a nagy nyári melegben kell figyelniük. Többször együnk keveset és testhelyzetünket óvatosan változtassuk.

Nyugtassuk magunkat azzal, hogy terhességünk harmadik trimeszterében a vérnyomásunk már a normál érték felé fog közelíteni, szülés után pedig beáll a kilenc hónappal azelőtti szintre.

Gondozó orvosunkkal persze ettől még szoros kapcsolatot kell hogy tartsunk.

## Terhesség és a cica

---

Közvetlen környezetünkben egy állat tartása igen nagy felelősséggel jár. A gondoskodó szeretet mellett szakszerűen is kell eljárni, mert nagyon komoly betegségeket kaphatunk el házi kedvenceinktől. Gondoljunk csak arra, hogy ez a rendkívül tisztaság igényes állat ugyanazzal a nyelvvel tisztítja szőrét, amellyel végbele környékét is nagyon gondosan tisztán tartja. Néhány mikroszkopikus széklet rész akár egy simogatással is átkerülhet ránk. Remélem, ennek tudatában a cica azonnal kikerül a tiszta, bevetett ágyból.

Kedvencünknek legyen egy állandó helye, lehetőleg a kertben. A legmegfelelőbb számára egy hő és vízszigetelt ólacska. Ha mégis lakásban vagyunk kénytelenek tartani, ne uralja az egész lakást. Csak az előszobában vagy a konyhában járhatson, ahol rendszeres fertőtlenítős felmosást tudunk végezni. Dolgát lehetőleg kint végezze, ne a gyerek homokozójában, hanem a kert egy távoli, homokos sarkában. Lakásban ezt a helyet egy elkülönített macskaalommal tudjuk biztosítani.

Azonban ha cicaalmot tartunk, mindig gondoljunk a toxoplasma nevű kórokozó jelenlétére. Terhességünk előtt végeztessük el a toxoplasma tesztet. Ebből kiderül, hogy átestünk-e már a fertőzésen.

Ha cicával érintkezünk, azonnal mossunk kezet utána. Ürülékét gumikesztyűben távolítsuk el. Fertőtlenítős felmosáshoz is javasolom a gumikesztyű használatát.

Ha felmerül a gyanúja a terhesség alatti fertőződésnek, egy genetikai centrumot kell felkeresni. Sajnos ez a betegség vízfejűséget, vakságot, süketséget, méhen belüli elhalást, agyvelőgyulladást, a terhesség harmadik harmadában máj, vagy szívizomgyulladást okozhat. Vegyük nagyon komolyan!

Ha gondosak vagyunk, ezeket a veszélyeket kivédhetjük. A cica maradhat a ház körül, és egészséges bébit várhatunk.

## Viszketés a terhesség alatt

---

A terhesség alatt sokszor jelentkezhet különböző testtájakon viszketés. Az esetek nagy részében nincs nagyobb jelentősége. A feszülő hasfalat dörzsölő ruha, a szárazabb bőr, a hormonszint változás, esetleges cukorszint-emelkedés, epe kiválasztási zavarok, allergiás tünetek is lehetnek kiváltó okok.

A panaszok megjelenésekor családorvosunktól, bőrgyógyászuinktól várhatunk segítséget. A terápiás lehetőség meglehetősen korlátozott, mert magzatunk védelme érdekében csak szűk skálából tud kezelőorvosunk gyógyszerrel választani. Az esetek jelentős részében a vércukor beállítása, testápoló használata vagy a mosószer váltás meg szokta oldani a problémát. Ha ezek nem segítenek, orvosunk biztosan képes más módon megszüntetni, vagy enyhíteni a viszketést.

Figyelem, az öngyógyítás kerülendő!

## Terhesség, orvos, vizsgálatok

---

Várva várt terhességünk nagy odafigyelést igényel az elhatározástól a szülésig. Ha meghoztuk felelősségteljes döntésünket, haladéktalanul vegyük fel a kapcsolatot szülész orvosunkkal. Vele a bizalmi kapcsolatnál is bizalmasabba fogunk kerülni. A terhesség alatt rengeteg múlik rajtunk, de választott orvosunkon is. Ha a felkeresett orvosban már az első beszélgetés után megbízunk és más anyukák is jó visszajelzést adtak róla, akkor biztosan megtaláltuk a legjobb segítséget születendő gyermekünknek.

A bekövetkezett terhesség esetén nagyon szoros kapcsolattartásra van szükség. Lényeges tudni, hogy a 24. terhességi hétig havonta kell megjelenni az orvosi vizsgálatokon. A 25-36. héten háromhetente, ezt követően hetente javasolt szülészorvosunknál megjelenni. A vizsgálatokra terhes gondozási könyvünket és meglévő leleteinket feltétlenül vigyük magunkkal. Célszerű, ha ilyenkor a reggeli első vizelet is velünk van.

### **Mire számíthatunk a vizsgálatoknál?**

Első alkalommal alapos, minden szervre kiterjedő vizsgálat várható, vér és vizeletvizsgálat is. Vércsoport, ellenanyag szint, vércukor, hormonszint, fehérje, vas és különböző betegségek szűrése is. Lényeges még a testsúly, a testmagasság vizsgálata.

A terhesség második trimeszterében a 12-24. hét között UH vizsgálat, vérvizsgálat, 16-18 hetes korban pedig AFP, ami a különböző fejlődési rendellenességek (esetleges velőcső záródási zavar, Down kór) meglétét jelezheti. A genetikai vizsgálat, az UH vizsgálat és a nyaki redő vizsgálata nagyon lényeges. A terhességi cukorbetegség szűrése is ilyenkor történik. Vérnyomásunk változásait is folyamatosan követik.

A harmadik trimeszter orvosi vizsgálatai a vér, a vizelet, a vérnyomás és testsúly mérése. Ezen kívül még lesznek diétás tanácsok, terheléses vércukor mérés, UH vizsgálat, magzatmozgás megfigyelése. Ekkor derül ki a magzat neme, és a szülés várható lefolyását is megbeszéljük orvosunkkal.

A 38. héttől kezdve hetente rögzítik a magzat mozgásait. Egy esetleges betegség a mama vagy a baba részéről speciális kiegészítő vizsgálatokat igényelhet, amelyek egyénre szabottak. A terhesség teljes lefolyása alatt nőgyógyásznak mellett rendszeres kapcsolatban legyünk háziorvosunkkal, védőnőnkkel is.

A pozitív gondolkodás, a terhestorna, a kiegyensúlyozott családi és munkahelyi légkör nagyban megkönnyítik az édes teher kilenc hónapos viselését.

## A jövő generáció védelmében

---

Kedves anyukák és jövőbeli anyukák!

Néha gondoljunk rá, hogy igen nagy mennyiségben vesznek körül bennünket vegyi anyagok. Mérgezhethet a víz amit megiszunk, a banán, a kávé. A gyümölcsök és zöldségek rovarirtó szerek maradványait tartalmazhatják. Az arcra, testre vagy hajra kent szerek sem minden esetben mentesek a káros vegyi anyagoktól. A takarító szerek, légfrissítők, az alkohol, a cigaretta, a magas só tartalmú ételek bizony mind-mind mérgek.

Ezeknek a mérgeknek egy része gyorsan beépül szervezetünk zsírraktáraiba, másik részétől méregtelenítő rendszereink több-kevesebb sikerrel próbálnak megszabadulni. A méhlepény ugyan nagyon jó szűrő, de mindent ez sem tud kiszűrni. A mérgek közt van olyan, esetleg hormon tartalmú anyag is, amely megzavarja a baba normális fejlődését. Menekülni ezektől az anyagoktól nehéz, hisz környezetünkben mindenhol jelen vannak. Megtalálhatóak a talajban, a vízben és növényeinkben is. Java részük nagyon-nagyon lassan bomlik csak le.

Min változtassunk, hogy ezeket az anyagokat elkerüljük?

- Ellenőrzött, ismert vagy otthon termelt bio-élelmiszereket fogyasszunk.
- Igyunk házilag szűrt vizet. (Ásványvizeink 2-400 mg sót tartalmazhatnak deciliterenként)
- Sószegevényen étkezzünk. Sajnos a napi só szükségletnek akár másfélszerese is benne lehet három nagy szelet kenyérben.
- Környezetbarát mosó és takarítószeret használjunk (ecet, szódadikarbóna, gőzölés).
- Környezetünkben tiltsuk meg a dohányzást.

- Lakásunk intimebb részeiben (fürdőszoba, hálószoba, gyerekszoba) papucsban közlekedjünk.
- Ne vásároljunk lefóliázott készételeket, a műanyag zacskókat felejtjük el.
- Az aerosolos dolgokat veszélyes hulladékként távolítsuk el otthonunkból.
- Ruházatunk pamut, ágyneműnk természetes alapanyagú vagy bio matrac legyen.

Agyunkat, ha a fenti elvek szerint „átállítjuk”, és mint felelős családanya, családtagjainkat is tovább képezzük, nagyon sokat teszünk egészségünk védelme érdekében.

### [Nap elleni védekezés](#)

---

Az évek alatt elszennvedett napozási "traumákat" összegzi, és évek múlva akár bőrrák formájában adhatja meg a választ. Ne tegyük próbára tehát az emlékező képességét, védekezzünk a nap ellen. Remélhetőleg a divat is jó irányba mozdul, talán már nem szépségideál a sötétbarnára napoztatott, szoláriumozott bőr.

A védekezés alapelvei:

- Délelőtt 11 és délután 16 óra között ne menjünk napra.
- Viseljünk könnyű vászonkalapot, sapkát, pamut alapanyagú szellős öltözékkel.
- Kerüljük (kismamaként) a napvédő kenőcsöt vagy folyadékot, mivel kemikáliák.
- Ha kiszáradásra hajlamos a bőrünk, patikai testápolóval gondozzuk.
- A nagy melegben üdítő lehet a gyakori (vegyszerek nélküli) zuhanyozás.

### [Mit igyon a terhes kismama?](#)

---

Ha egy kis buborékos ásványvizet is iszunk, még nem követünk el nagy bűnt. Néhány csepp citromlé és kicsit hűtött folyadék nagyon frissítő és élvezetes lehet.

- A cukormentes italokkal viszont óvatosan bánjunk, mert ezek az esetek nagy részében mesterséges édesítőt tartalmaznak.
- Az ízesített szénsavas italok is kerülendők, főleg az ételfestékek miatt.
- A kávé sokat vitatott kérdés. Kis mennyiségben, (tejjel szelídítve) megengedhető, de ne fogyasszuk rendszeresen! Legyen ez egy ritka kis élvezet.
- Az alkoholt kategorikusan tiltja minden orvos. Még néha-néha se csábuljunk el!

A folyadék bevitel bármelyik formája szükségképpen étkezések után fog bekövetkezni.

Adjuk meg a módját, lessük el a mediterrán népek kényelmes, szertartásos evési, ivási szokásait. Szánjunk rá időt, hogy limonádénkat, ásványvizünket nyugodtan, kényelmesen ülve, jó társaságban kortyolgassuk.

- Kismamáknak javasolt étkezés után rövid szieszta, amit egy kiadós, délutáni séta is követhet.

Egészségünkre!

### [Mama-baba védő étkezés](#)

---

A felkészülés a terhesség előtt megkezdődik. Már a fogamzás előtt figyeljünk oda, hogy mit eszünk. Kemikáliákra a terhes szervezet és a magzat is fokozottan érzékeny. Próbáljunk meg a terhesség előtti három, és a terhesség alatti kilenc hónap alatt biztos forrásból származó, ellenőrzött, termékeket fogyasztani.

- Házilag szűrt vizet fogyasszunk fokozott mennyiségben.
- Idénytermékeket együnk minél többet, mert télen a szállítás közben utóérlelt citrusfélék, banán nem fogja tartalmazni azt a vitamint mennyiséget, amit kiskertünkben, kertészetben gyümölcsfáról frissen szedünk le.
- A téli vitamin és vaspótlást orvosunkkal feltétlenül beszéljük meg.
- Vásároljunk, vagy készítsünk biogabona félékből és teljes kiőrlésű lisztből készült, magas rosttartalmú kenyérféléket.
- A tejtermékek fogyasztása a kalcium, a fehérje és a B vitamin bevitele miatt fontosak. A joghurtfélék, a sajtok és a tej, napi ételmiszerfogyasztásunk 10-20 %-át tegye ki.
- A hal fogyasztása is nagyon ajánlott. Azonban kerüljük a tengeri halak, tonhalak túlzott fogyasztását. Ezekben sok mérgező anyag gyűlik össze.
- A tyúktojás főzve és sütve is ehetjük, de figyeljünk, hogy szabadban kapirgáló szárnyastól legyen.
- Nem javasolt a nyers hús, félig átsült hús, máj és májpástétom fogyasztása.
- Zsíradékra mindenképpen szükségünk van, részben a vitamin felszívódás segítésére / A D E K / , részben pedig az egészséges idegrendszer működéséhez. A napraforgóolaj használata is ajánlott, mert omega 6 zsírsavat tartalmaz.
- Vitaminok szedésével kapcsolatosan csak orvosi konzultáció után döntsünk.

Ha a fenti szabályokat szem előtt tartjuk, magunk és a születendő gyermekünk egészsége érdekében nagyot léptünk előre. Ugye nem is volt nehéz?

## SZOPTATÁS

### [Hogyan készülünk fel születendő gyermekünk anyatejes táplálására?](#)

---

Nagyon akarjunk szoptatni, bízunk magunkban, és sikerülni fog.

Terhességünk alatt mellünk gondoskodik önmagáról. Zuhanyozáskor ne használjunk olyan szappanokat, amik a mellbimbó természetes zsírrétegét eltávolítják. Ezek biztosítják a savas környezetet, és a baktériummentességet.

Szoptatós melltartóra feltétlenül szükségünk lesz, egyrészt a mell megnövekedett tömege nagyon igénybe venné a tartó szalagokat, amik megnyúlással reagálnak, és a későbbiekben hozzájárulhatnak lógó mell kialakulásához. Ez tornával, melltartó viseléssel megelőzhető. Az óhatatlanul szivárgó tej felfogására használatos puha betét rögzítését is biztosítja. Praktikus mert a mellbimbó a melltartó levétele nélkül kihajtható ablakon keresztül hozzáférhető.

A csomag, amit a kórházba viszünk, a babakelengyén és saját holminkon kívül tartalmazzon mellszívót, kézfertőtlenítőt. A kézfertőtlenítőre a fejés előtt feltétlen szükség van, akár kézzel, akár mellszívóval történik az ürítés. Az elegendő tejtermeléshez a szopás utáni mell kiürítés elengedhetetlen az esetek nagy részében. Nincs jelentősége, hogy a fejés kézzel, mellszívóval, vagy gépi mellszívóval történik, amelyik technika hozzánk legközelebb áll, és jó hatékonysággal tudjuk alkalmazni, azt válasszuk.

A bőséges folyadékbevitelről, a kellően változatos étrendről gondoskodjunk.

A pihenés is elengedhetetlen feltétele a zökkenőmentes tejelválasztásnak.

Hatalmas élményben lesz részünk, ha kicsinket fél éves kor környékéig kizárólagosan, egyéves korig szakszerűen hozzátáplálva csak anyatejjel etetjük.

Sok sikert kívánok!

### [Előtej](#)

---

Születendő gyermekünk legelső tápláléka az előtej lesz. Az előtej a terhesség második felében kezd termelődni. Jelentősen sűrűbb, sárgásabb színű, mint az anyatej, ezért is a fehérje tartalma igen magas. A tényleges tej belövellés, ami 2-5 nappal a születés után történik, előtti napokban fedezi az újszülött kalória igényét. Jelentős mennyiségű immunanyagot tartalmaz. Enyhe hashajtó hatása a székletszurok kiürülését segíti, ráadásul a vércukorszint szabályozásában is részt vesz, illetve előkészítő szerepet játszik az anyatejes szoptatáshoz. Kisbabánk az első 24 órában nagyon kis mennyiséget: általában másfél, két evőkanálnyi mennyiséget fogyaszt az előtejből. Ezért is fontos, hogy az első napok kis mennyiségű fogyasztása miatt türelemmel várjon az anyuka, és ijedtében a gyermekét ne táplálja lehetőleg mellé. A mellétáplált baba így nem fogja olyan intenzíven kiszívni a mellet, a tejtermelés egyre inkább csökkenni fog, ezért az anyatej hamarabb elapadhat.

Legyen önbizalmunk, tudatosuljon bennünk, hogyha akarunk, fogunk szoptatni mert az anyatej gyermekünk egész életét döntően befolyásolja.

### [A szoptatás leggyakoribb problémái](#)

---

Az itt felsorolt problémák nem feltétlenül és kötelezően jelentkeznek, de előfordulásuk esetén komoly támpontot nyújthatnak. Az esetek jelentős részében nem kell a babánktól megvonni az anyatejet, a szoptatás élményét, elég egy apró trükk bevetése.

A tejbelövellés első napjaiban gyakran kemény, telt érzékeny a mell, ami néhány nap után elmúlik, de addig is problémát jelenthet a picinek a mellbimbó szája vétele. Rövid fejés után, a mell kicsit megpuhul, és könnyebben tudjuk kicsink szájába helyezni a mellbimbót a bimbóudvarral. A hideg borogatás enyhíti a mell érzékenységét, de csak rövid ideig alkalmazzuk etetés után, mert tejtermelésünket radikálisan csökkentheti.

A befordult mellbimbó az esetek egy részében mellszívóval kiemelhető, rövid szívás után helyezzük a babát mellre, ha ez nem jár sikerrel bimbóvédő segíthet. Ha lehet, csak legreménytelenebb helyzetben döntsünk az anyatej lefejtése mellett. A

berepedt mellbimbó vérzést, fájdalmat okozhat, ezt az esetek nagy részében túl hosszú ideig tartó szoptatás válthatja ki. A mell kiürítése ilyenkor is lényeges, hámosító kenőcsök használata elengedhetetlen, a szoptatás idejét rövidítsük meg. Emlőgyulladás általában nem kellően kiürített vagy berepedt bimbójú mell betegsége, de bakteriális kórokozó is okozhatja. A mell kiürítése itt is nagyon lényeges, szóba jön antibiotikus, esetleg sebészeti kezelés is, ezért is feltétlenül szükséges a rendszeres orvosi kontroll.

A kevés tej termelődés hátterében az édesanya elégtelen táplálkozása, a mell rendszeres kiürítésének hiánya szerepelhet. Bőséges anyai folyadékfogyasztással, változatos táplálkozással, minden szoptatás után fejéssel helyreállítható az egyensúly.

Tejszivárgás élettani körülmények között is előforduló jelenség, normálisnak tartjuk, ha az egyik mellett szívó baba, a másik mell spontán tejszivárgását indítja el. A szivárgó anyatej felfogásához elég a melltartóba helyezhető, cserélhető nedvszívó betét behelyezése. Ha a baba elutasítja a szoptatást ellenőrizzük, hogy orrocskája nem dugul e el, az esetek nagy részében enyhe nátha szerepel a háttérben, ekkor ki kell szívni a baba orrocskáját.

A szoptatás alatt jelentkező havi vérzés megváltoztathatja az anyatej ízét. Néhány nap alatt ez a probléma magától megoldódik, addig is erőltessük a szoptatást. Az édesanya betegsége, gyógyszereszedés esetén az esetek nagy részében folytatható a szoptatás, de minden esetben kérjük ki az orvos véleményét a további teendőket illetően.

## Szoptatási sztrájk

---

A csecsemőknél bármikor előfordulhat, hogy egyik pillanatról a másikra nem fogadja el édesanyja mellét. Ez általában akkor történik, ha a pici nyugtalan, bár néha előfordul lázas betegségek kísérő tüneteként is.

Ha szembetalálkozunk a problémával, többféle kiváltó okot is találhatunk. Duzzadt ínyű, nyolc hónap körüli babánknál nem is nagyon kell tovább keresni, a fogzás állhat a háttérben. Ha a szájnyalkahártyán fehér pöttyöket látunk, az szájpenészre utalhat. Ha a babánk esetleg korábban elesett, megütötte az ínyét, a fájdalom akkor is nehézkessé teszi az etetést. Az egyszerű nátha, vagy a hurutos tünetek megint csak nehezítik a szopást.

Ha picink lázas beteg, mindig nehéz étkezésre számítsunk tőle. Előfordulhat, hogy minden különösebb ok nélkül egyik nap kiválóan, másik nap nehézkesen eszik. Akárhogyan is, egy szabályt soha ne feledjünk: ha az étvágytalanság egy napnál tovább tartana, feltétlenül vegyük fel kapcsolatot gyermekorvosunkkal.

Ha már mindent megpróbáltunk és ki tudtunk zárni minden szervi betegséget, megpróbálhatjuk elalvó félben lévő kicsinket mellre tenni. Ilyenkor az esetek nagy részében sikerrel járunk.

Sokat segítenek az etetés körülményeire is. Semmiképp se a lakás legkisebb, legsötétebb zugában szoptassunk, hanem mindig egy napsütötte, kellemes helyen. Ami a legfontosabb: a hely legyen állandó. A változó szoptatási helyek az új ingerek miatt elvonhatják a baba figyelmét az etetésről.

Ne feledjük azt sem, hogy ha az édesanya feszültebb, idegesebb, akkor bizony ezt a kicsi is megérzi. Sokszor ráadásul a korábban jelentkező vérzés ideje alatt is anyatej elutasító magatartással találkozhatunk.

Gyermekorvosunkkal pontosan osszuk meg megfigyeléseinket, amivel nagy segítséget nyújtunk a pontosabb diagnózis felállításában. Azért nem kell aggódni, egy kis átmeneti étvágyromlás nem vezethet oda, hogy a picink többé ne fogadja el az anyatejet. Addig is, amíg picink étvágya vissza nem tér, ne felejtjük el kiüríteni a mellünket.

## Anyatej és tápszer

---

A baba tápcsatornája öt- hat hónapig kizárólag anyatejre van kódolva. Minden egyéb táplálék problémás lehet. A legtökéletesebb tápszer sem közelíti meg az anyatej tökéletességét. De miért is? Egyrészt a kicsinknek szüksége van a testkontaktusra. Ez az, amit egy kanáltól vagy cumitól nem kaphat meg. A fogazata fejlődéshez ráadásul szüksége van az intenzív szopásra, szervezete védekező képességének pedig az immunanyagokra. Egyszóval: nagyon, nagyon, nagyon akarjunk szoptatni! Sikerülni fog.

Sajnos előfordul, szerencsére ritkán, hogy kevesebb az anyatejünk, vagy valami miatt nincs is egyáltalán. Ettől még babánk egészségesen felnőhet. Ilyenkor segít a mellétáplálás. Ezt azonban csak úgy kezdjük meg, hogy kikértük gyermekorvosunk véleményét. Nagyon sokszor a túl korán adott tápszer akadályozza a tejtermelést, mert ilyenkor a kicsi nem kellőképpen üríti ki a mellet. Ha feltétlenül és mindenáron pótolni kell a táplálékot, a gyermekorvos mondja meg, hogy mivel etessük kicsinket.

Örök szabály: minden etetést anyatejjel kezdünk, és ha már egy csepp sincs a mellünkben, akkor adjuk csak a pótlást. A pótlást a kicsiknek cumisüvegből, a nagyobbaknak vastag falú pohárból adhatjuk. A cumisüvegből ne dőljön a tápszer, dolgozzon meg érte a pici rendesen. Ha hozott anyatejet adunk neki, azt is hasonló módon kell hogy megkapja, nehogy leszokjon az édesanyja melléről.

A tápszert mindig frissen készítjük el. A cumisüveg, pohár, cumi tisztítását forralással fejezzük be. Rendkívül fontos, hogy tiszta körülmények között, fertőtlenítőszert használva kezdjük csak meg a baba ételének elkészítését.

Az etetés befejezése után még reménytelen helyzetben is próbáljuk meg mellünket kifejni, hiszen ez az egyetlen lehetőségünk - a helyes táplálkozás és a bőséges folyadék bevitel mellett - anyatej termelésünk fokozására.

Ahogy láttuk, rengeteg fölösleges tevékenységtől mentesülünk, ha van elég anyatejünk. Hűteni, melegíteni nem kell, főzni sem, a mosogatás is sokkal egyszerűbb utána. Kívánom, hogy minél több édesanya részesüljön ezekben a természet adta előnyökben!

## [Anyatej táplálás cumis üvegből](#)

---

Szerencsére ritkán, de azért előfordul, hogy az anyatejet cumisüvegből vagyunk kénytelenek adni. Ennek oka lehet a baba esetleges szájfajlódási rendellenessége, idegrendszeri betegsége, vagy az édesanya esetleges betegsége. Ha véletlenül kevés lenne az anyatejünk, akkor hozott anyatejet adjunk a picinek. Másik édesanyától anyatejet persze csak úgy fogadhatjuk el, ha az illetőt alaposan kivizsgálják. Ez vérvizsgálatot, mellkas röntgent, széklettenyésztést, AIDS tesztet jelent.

A hűtőszekrényből kivett – még túl hideg – anyatej, a megfelelő hőmérsékletét vízfürdőben éri el. Egyszerre csak egy étkezésre való mennyiséget melegítsünk fel. A hozott anyatej fogyasztásával kapcsolatosan egyébként a védőnők tudnak nagyon szakszerű tanácsokat adni.

Kicsink szájának és fogainak későbbi alakulásában az intenzív szopásnak óriási szerepe van. Sajnos a károsodott idegrendszerrel vagy száypad hasadékkal született picik nem tudják azt a vákuumot létrehozni, amire a szopáshoz szükség lenne. Náluk speciális technikát kell alkalmazni, de ne aggódjunk, ezt a kórházban megtanítják nekünk.

Az a legjobb, ha egy egészséges baba legalább úgy megdolgozik a cumisüvegből történő szopáskor, mintha mellből szívna. Persze ha cumisüvegből etetünk, akkor is meg kell lennie a szoros baba mama kontaktusnak, így tartjuk picinket közel magunkhoz. Arra is figyeljünk, hogy mindig teljesen tiszta, sőt inkább steril cumisüveget kapjon a pici.

## [Meddig szoptassunk?](#)

---

Az anyatej nemcsak a testet, hanem lelket is táplálja. Elmondhatatlanul mély kapcsolat alakul ki anya és baba között, az együtt töltött idő alatt. Ha jóllakott a gyermekünk, és még mindig sír, próbáljuk meg mellemre fektetni, a hátát kicsit simogatni, és megjön a csoda, a sírás elmúlik. Ez a boldog, szoros kapcsolat testi, lelki biztonságot jelent. Ettől nehéz igazán a szoptatás elhagyása a mamának és a babának egyaránt.

Persze van fél év felkészülni erre a nehézségre. Ezután már jönnek a főzélékek, és gyümölcsfélék. Egyéves kor körül viszont nagyon jótékony, immunhatású terápia lehet egy kis anyatejes etetés. és A magunk és a babánk lelki békéjét is könnyebb egy kis szoptatással biztosítani.

A tej íze megváltozhat az anyuka vérzése alatt. A gyermekek egy része ezt az ízt nem kedveli, ezért van, hogy ilyenkor el is választják maguk. A csökkenő tej mennyiség nagyobb megerőltetést jelent a babáknak, mint a pohárból vagy a kanállal történő evés. A kényelmesebb gyerekek nem is küzdenek az anyatejért. Vannak viszont olyanok is, aki ha már csak két csepp tej van, akkor is ragaszkodnak a szoptatási ceremóniához. Akár naponta tíz, tizenöt alkalommal is, a legváratlanabb időpontokban felhúzzák édesanyja pulóverét, és átmennek önkiszolgálóba. Nem zavarja őket, hogy utcán vagyunk, vagy társaságban, üzletben vagy orvosnál. Ez nagyon nehéz helyzet, mert egy a kicsi a biztonságát érzi veszélyben a radikális mell megvonás miatt.

Az egyéves koron túli szoptatás még bocsánatos bűn, de próbáljuk meg ezt kezdetben csak reggelre és estére, majd a későbbiekben csak estére korlátozni. Ha csökkentjük folyadékbevitelünket, a melleket rövid idő alatt ürítjük ki és borogatjuk, előbb utóbb a tejelválasztás megszűnik. Ezzel a problémánk is megoldódik.

Ha másfél-kétévesen gyermekünk még mindig szopik, sokat segíthet, ha néhány napra a nagyszülőknél felejtjük. Ne felejtsük: az elválasztásnál mindig fontos a türelem és a szeretet. Csak így zajlódhat le lelki törés nélkül.

## Szoptatási stressz

---

Az anyai szervezetre nagyon nagy megterhelést jelent az a hirtelen hormonváltozás, amit a baba megszületése és a szoptatás vált ki.

Friss anyukaként könnyen érezhetjük úgy, hogy nem tudunk megfelelni a piciről való gondoskodás 24 órás feladatának. Úgy érezhetjük, hogy csak nehézségek vesznek körül: Izgulunk a tejelválasztás miatt, zavar minket, hogy a közelünkben lévő segítő hozzátartozó nem úgy takarít, ahogy mi megszoktuk. A konyhánkat feldúlják, az intim szféránkba próbálnak férközni, férjünk egy inget sem tud kivasalni, magyarul semmi sem kerek. Emellett a baba is sír, hát hogy ne lennénk depressziósak?

Korábban bármennyire is szerettük, hogy kézben tudtuk tartani a dolgokat, hogy egyszerre dolgoztunk, főztünk, mostunk, bevásároltunk, óvodába (ha van már egy gyerek a háznál), iskolába, különórákra, szülői értekezletre mentünk, be kell látnunk, hogy ez egyedül már nem megy. A segítő kezeket igenis el kell fogadni, jöjjenek akár a családból vagy szoros baráti körből.

Ha hajlandóak vagyunk máshogy nézni a dolgokat, az egész világ megváltozik. Akkor remélhetőleg hamarosan így érezünk majd:

„Nem szorongok, van anyatejem, a kisbabám szépen fejlődik, az anyósom remekül főz, kicsit felületesen, de takarít, gyönyörűen vasal, hagyom őt kibontakozni. A párom rendesen vásárol, nagyobb gyerekeinkkel remekül el van, már egyszer szülői értekezleten is volt.

Nagyon jól esik, hogy mindig biztat, dicsér. Nagyon hálás, hogy a kicsi, akit a szívem alatt hordtam kilenc hónapig teljesen rá hasonlít. Boldog tőle!

Nagyon jó a testközelség, ami lehet, hogy csak egy kézfogásban, nyak vagy hát simogatásban, három pusziban nyilvánul meg, de mindkettőnket nagyon erősít.

Tervezzük, hogy két hét múlva már együtt megyünk sétálni. Séta közben nem csak a gyerekről beszélünk, további jövőnket is tervezgetjük. Beülünk egy teára a kávézó teraszára, és közben az agyamban tornyosuló „nem tudok megfelelni” gondolatoknak már nyoma sincs. Igenis megfelelek, mindenben megfelelek. Nagyon jó anya, feleség és családösszetartó vagyok.”

Ha a fenti sorok szemléletét magunkévá tudjuk tenni – legyünk akár anyukák, apukák vagy egy hozzátartozójuk -, könnyedén megelőzhetjük a depressziót, méghozzá bármiféle gyógyszer nélkül. Ha kismamaként ez sikerült, ám valamiért állapotunk mégsem javult, feltétlenül vegyük igénybe orvos, pszichológus vagy pszichiáter segítségét.

## Az apa teendői szoptatáskor

---

„Babánkat fél éves koráig kizárólag anyatejjel szeretnénk táplálni!” - Ez a jelmondat lebegjen az édesanya és az édesapa szeme előtt.

Elképzelhetetlenül nagy az apa szerepe abban, hogy az édesanya tudja-e teljesíteni szoptatási feladatát. Az a családfele, aki nem csak a terhességet, de a szülést is szorosan együtt élte meg feleségével, könnyebben tud majd segíteni.

Rengeteget számít a szóbeli segítség, a biztatás és a dicséret. Egy-egy simogató kézmozdulat is csodákat tud tenni. Ezeket túl az otthoni ideális feltételek biztosítása is nagyon fontos. A hivatlan látogatókat vagy a népes rokonságot tartsuk távol! Tudomásul kell venni, hogy a baba ellátása, gondozása főállású tevékenység, nem napi nyolc, hanem huszonnégy órás feladat. Apaként tevélegesen is segítsünk az anyuka huszonnégy órás műszakjában.

Ha eddig a domináns családfele szerep esetleg teljes körű kiszolgálást jelentett nekünk, ezt most kellő alázattal felejtjük el. Nem esik le a gyűrű az ujjunkról, ha napi munkánk mellett a bevásárlásban, a személyes holmik rendbetételében vagy a konyhaművészetben, takarításban is jeleskedünk.

Ne felejtjük, hogy párunk ebben az időszakban rendkívül érzékeny. Esetleges súlyfeleslege vagy szivárgó melle véletlenül se legyen céltábla és viccelődés témája. Ingadozó érzelmi állapota elég baj önmagának is, kiszolgáltatott helyzetében védjük meg őt mások kritikájától. Sugározunk felé hálás szeretetet!

Ha a pici böfizéskor néha nem anyu, hanem apu vállal szuszog, az nem csak az apa-gyerek kapcsolatot fogja mélyíteni, de az anyukának is lehetőséget ad egy kis zuhanyozásra, frizura vagy smink rendbe hozásra, ami sokat javít a közérzetén.



Egy ilyen gondoskodó légkörben lesz elegendő anyatej, kedvesünk nem lesz depressziós, gyermekünknek az „apa élmény” pedig már korán beiródik agyacskájába. A családfő szerepet szép fokozatosan visszavehetjük, de igazán boldogok akkor leszünk, ha a gyermekekkel kapcsolatos feladatokon és örömeiken arányosan osztozunk kedvesünkkel.

## Szoptatás, ha beteg vagyok

---

Gyakran fordul elő, hogy kisebb-nagyobb betegségeket kapnak el a szoptatós édesanyák. Nagyon kevés olyan eset van, amikor átmenetileg fel kell függeszteni a szoptatást emiatt. A lázas állapot vagy a vírusfertőzés miatt még nem kell abbahagynunk a szoptatást. Az anyatejjel bekerülő immun és védő anyagok segítenek megelőzni, hogy kicsink fertőződjön.

Mindig problémát vet fel a gyógyszeresedés. Egy nagy tapasztalattal rendelkező gyermekorvos minden esetben korrekt felvilágosítást tud adni arról, hogy milyen gyógyszerek mellett szoptathatunk, vagy melyik gyógyszerre lehet leváltani a szoptatást tiltó szert. A gyermekorvos jártas az antibiotikumok, fájdalomcsillapítók és egyéb szerek adhatóságában. Felnőtt családorvosok is gyakran kérik ki a gyermekorvos véleményét a szoptatás fenntartásának érdekében.

Természetesen az alkohol és a dohány, a betegségektől függetlenül tilalmi listán vannak, ezekben ne ismerjünk tréfát! Minden egyéb problémás esetben kérjük ki orvosunk, gyermekorvosunk véleményét.

## Tejtermelést fokozó trükkök

---

A tejtermelés beindítása már a terhesség alatt kezdődik, amikor gondolatainkban is erősen koncentrálnunk arra, hogy csecsemőnk anyatejjel akarjuk táplálni. Az anyatejen kívül más ételt adni 6 hónapos korig eszünkbe se jusson! Ne féljünk, ha akarunk szoptatni, tudni fogunk szoptatni. Egyébként születése után minél hamarabb mellre tesszük a babát, annál jobb neki.

Három dolgot nagyon fontos, hogy ne felejtünk:

- Anyatejünk akkor lesz elegendő, ha kellő mennyiségű folyadékot fogyasztunk, a táplálkozásunk az orvossal megbeszéltek szerint történik.
- Mellünk legyen rendszeresen kiürítve, ha a baba nem szívja ki, ki kell fejni. Minél többet fejtünk, annál több tejünk lesz.
- Legyünk kipihentek. A baba igénye szerinti szoptatás bizony éjszakai ébrenléteket is jelent. Napközben bátran pihenjünk le, sőt próbáljunk meg aludni is.

A fentieket betartva nyugodt, kiegyensúlyozott, boldog anyukái leszünk kicsinknek.

## Ikrek szoptatása

---

Az ikerbabák érkezése nagy boldogságot, de nagy feladatot is jelent az édesanyáknak. Lehetőleg már terhességünk alatt konzultáljunk iker babákat nevelő, tapasztalt szülőkkel. A családi és baráti körből felajánlott segítséget, tapasztalatokat mindig vegyük igénybe!

Komoly feladat vár az örömapára is. Kezdetől engedjük, hogy minden a babák körül végzendő tevékenységben részt vehessen. A természet csodálatos. Ha kell, kettő, három vagy négy gyermeknek is tudunk biztosítani anyatejet.

Technikailag két baba szoptatása jól kivitelezhető, főleg egy U vagy C alakú, magunk köré tehető párnával. Nincs kőbe vésett szabály a szoptatási technikára. Van olyan helyzet, hogy a baba kiköveteli, hogy a szoptatás alatt csak vele foglalkozzon édesanyja. Ilyen esetben rövid sorban állás következik.

A szoptatás utáni fejtés nagyon fontos tejtermelésünk fokozása miatt. Sokat igyunk, napközben is pihenjünk.

Az étrendünket egy dietetikussal beszéljük meg.

## Táplálkozás szoptatás alatt

---

A tejelválasztás energiát igénylő folyamat. Átlagban 500 kalória plusz igénye van a szoptató édesanyának. A fehérje bevitelre nagyon oda kell figyelni.

Étrendünk legyen változatos: friss zöldségféléket gyakran fogyasszunk. Ehetjük salátában, párolva és rántás nélküli főzelék formájában is. Szerencsére itthon a zöldpaprika, a paradicsom, a karfiol, a brokkoli, a káposzta és a saláta télen is hozzáférhető. Az olyan zöldségeket, melyekről tudjuk, hogy puffadást szoktak okozni nekünk, kerüljük el. Tejet, joghurtot, sajtot fogyasszunk rendszeresen, de ne túl nagy mennyiségben. Gyümölcsfélék, vagy néhány szem dió is rendszeresen szerepeljen étrendünkben. Húsfélékből mindegyik fogyasztható, de a tojással és a citrusfélékkel óvatosan bánjunk. Tea, kevés kávé vagy egy falatka csokoládé még megengedhető. Súlyunkat rendszeresen ellenőrizzük, hízás esetén forduljunk dietetikushoz.

Összefüggés lehet az anya által elfogyasztott étel, és a babán megjelenő bőrjelenségek, görcsök, székletállag megváltozás közt. Orvosunk segít az összefüggések megtalálásában. A változatos étrend mellett a megfelelő folyadékbevitel is fontos. Jobb lesz a tejelválasztás, ha az éjszaka is szoptató édesanya kicsit pihen, alszik is babájával. A megértő, szeretetteljes családi légkör, a simogató, biztosságot nyújtó férfikéz, anyatej növelő hatású.

## Az anyatej lefejtése

---

Számtalan alkalommal fordulhat elő, hogy az anyatejet ki kell fejnünk. Nem feltétlenül csak kóros állapotra gondolok, hiszen egy túlfeszülő mell is okozhat szoptatási akadályt mindaddig, amíg fejtéssel fel nem puhítjuk, és kicsink szájába a teljes bimbóudvart be nem tudjuk tenni.

Hasznos a jó kifejtési technika a szoptatás után bennmaradt anyatej kiürítésére, és az anyatej természetes mennyiségi fokozására. (Minél jobban kiürítjük a mellet, annál több tej termelődik.)

Sajnos előfordulhat, hogy babánk betegen született, vagy szájpada hasadékkal szoptatásra képtelen. Ilyenkor is a lefejtés adása a megoldás. A jó technikával elsajátított kézi fejtés népszerűbb, mint a mell különböző eszközökkel való kiürítése.

A helyes kézi fejtés technikája a következő: Fogjuk mellünket úgy, hogy hüvelykujjunktat mellünk felső részén, a bimbóudvar széle fölé helyezzük, mutatóujjunktat pedig tegyük a bimbóudvar alá. A fejtés kicsit olyan, mintha fogkrémet nyomnánk ki a tubusból. Először nyomjuk a hüvelyk és mutatóujjunktat mellkasunk irányába, majd egymás felé, végül engedjük vissza ujjainkat. A fejtés közben forgassuk kezünket 45, majd 90 fokkal elfordítva, megismételve a fejtési folyamatot.

A fejtésnek fájdalommentesnek kell lennie. Fejtés közben a baba legyen közelünkben, mert ez jó hatással lesz a tejelválasztásunkra, és lelkünknek is sokkal kellemesebb.

A különböző mellszívó eszközök vákum létrehozásával ürítik ki mellünket. Ezeknél sem szabad fájdalmat éreznünk. Ha panaszunk van, védőnőnk, nőgyógyásznánk és gyermekgyógyásznánk biztos segítséget jelent.

## Elválasztási tanácsok

---

Nehéz ideális kort meghatározni a baba elválasztására. Más- más kultúrákban eltérő korban választják el a gyermekeket. Ez nagyban függ attól, hogy milyen élelmiszerekhez tudnak hozzájutni.

A mi kultúránkban féléves kor környékén indul meg a hozzátáplálás. Ezt igen nagy gonddal, odafigyeléssel, a baba biológiai igényeit messzemenően figyelembe véve kell végeznünk. A részleteket külön cikkben fogom elmondani, de általános elvként próbáljuk megvalósítani a következőket:

Gyümölcslével kezdjük, aztán gyümölcspéppel, majd főzelékkel folytassuk az elválasztást.

Egyéves korig szívesen szopnak a babák. Nemcsak az éhségük, szomjúságuk enyhítése miatt, hanem az anyai testkontaktus biztosságot adó érzése miatt is. Elalváskor vagy éjszakai felriadáskor nincs jobb nyugtató, mint néhány korty tejecske kiszívása édesanya meleg, biztosságot adó melléből. Egy testvérke érkezése (ami remélhetőleg egyre gyakrabban fog előfordulni) egyébként meg szokta oldani a problémát, főleg ha egy év korkülönbséget szeretnének tartani a gyermekeink között.

Az egy éven túli szoptatás bizonyos mértékig rabszolgává teszi az édesanyát. Főleg akkor, ha a kisdéd a szülői ágyban (el nem ítéhető módon) papa-mama között alszik.

Az elválasztás lehetőleg fokozatosan, a gyermek lelkivilágát nem fölborítva zajljódjon le. Pici megalkuvás itt is engedélyezett. Baj abból sosem származott, ha a tervezett időpont után 1-2 hónappal még „bűnözőtünk” kicsit. A boldog, kiegyensúlyozott csecsemő picit mindig később hagyja el a szoptást, mint felpörgöttebb társai.

## Szoptatási problémák

---

- Halljuk, ahogy kisbabánk minden kortynál nyel.
- Mozgást látunk a baba halántéka és füle közé eső részen.
- Szoptatás közben nem hallunk cuppogást vagy csámcsogást (így a szívó hatás nem szakad meg).
- Mellünk szoptatás után sokkal puhábbá válik.
- Mellbimbóknak nem fáj az első pár szoptatás után.
- A baba szoptatás közben nyugodtnak tűnik.

Szopási akadályt képezhet a baba lenőtt nyelve, esetleges sárgasága, szájpenész, ajak, szájüregi fejlődési rendellenesség, helytelen szoptatási technika.

Figyeljünk rá, hogy szoptatáskor a bimbó udvart is be kell tenni a baba szájába. Gyakori probléma, hogy feszes mell esetén ezt nem tudja a baba megtenni. Ne aggódjunk, kézzel rövid fejtés után biztosan sikerülni fog.

Ne érjen meglepetés: gyulladt mell, berepedezett emlőbimbó megváltoztathatja a tej ízét, ugyanez fordul elő a menstruációs vérzés meglétekor is.

A befelé forduló mellbimbó speciális technikát és bimbó kiemelő használatát teszi szükségessé.

A szoptatási pozíció nagyon sokat számít babának, mamának, egyénileg kell megválasztani.

Az anyák jogosan legyenek büszkék, ha problémamentesen, sikeresen szoptatnak. Önbizalommal az átmeneti kisebb problémák sokkal könnyebben megoldhatók. Ne feledjük: anyukánk is átment ugyanezen, és sikerült neki!

## A szoptatás előnyei

---

Minden ami tápszer, csak közelíti az anyatej nyújtotta előnyöket. Ezek a következők:

- Betegségek megelőzésében az aktív sejtszervi fontos szerepet játszanak.
- Immunerősítő hatása évekre kiható. Sokkal kisebb eséllyel fordul elő az asztma, ekcéma, bélfertőzés, vírusfertőzések, középfülgyulladás, hörghurut, tüdőgyulladás, vesegyulladás a szoptatott csecsemőknél.
- Az anyatej mindig friss és a baba számára kedvező hőmérsékletű.
- A szopás a száj, fogak, garat fejlődésében, valamint a későbbi beszédfejlődésben lényeges szerepet játszik.
- Az anya-baba testkontaktus a gyermek pszichés és idegi fejlődését nagyon pozitív irányba tereli.

A szoptatást a csecsemő megszületése után minél hamarabb meg kell kezdeni. Az első hat hónapban a szoptatás az ideális táplálás a gyermek optimális növekedéséhez, fejlődéséhez.

## [Anyatej](#)

---

Az anyatej a baba - mama kapcsolatra is kölcsönösen pozitív hatással van. Segítségével a testi, lelki fejlődés kiegyensúlyozott.

Rossz, vagy gyenge anyatej nincs. Függetlenül attól, hogy állaga nagy különbséget mutathat. Tehát ne izguljunk, tejünk csak jót tehet a picinek. Ha lehet, félévig csak anyatejjel tápláljuk. A hozzátáplálás fél éves kor után szóba jöhet, de az anyatejet további félévig adjuk a babának.

A várandósság második felében előtej (colostrum) képződik az anya mellében. Ez egy kis mennyiségben képződő, fehérjében gazdag tej, ami előkészíti a szülés után egy-négy nap múlva beinduló anyatej érkezését.

Ne feledjük: Az anyatejes táplálás életre szólóan megtérülő befektetés!

## HOZZÁTÁPLÁLÁS

### [Fogzás](#)

---

Csecsemőknél nagyon gyakori probléma a fogzás. Étvágytalanságot, alvász problémákat, hőemelkedést, nyűgösséget, fokozott nyáleválasztást, laza székletet okozhat.

Ideális D vitamin adagolás mellett 6- 12 hónapos kor körül várható a fogacskák megjelenése. Az esetek nagy részében 1 éves korban 4-6 fogacska van. Nem mindenkit visel meg egyformán, de a fenti tünetekből valamelyik mindig jelen van. Észrevétlenül áttörő fog inkább csak a mesében létezik. A fogzással kapcsolatos időszak arra késztet, hogy vizsgáljuk felül gyermekünk étrendjét. Általában ilyenkor csak anyatejet fogyasztanak, gyümölcsrel, főzelékkel kiegészítve. Cumisüveg, ha van otthon, ilyenkor ajándékozzuk el, kiskutyák cicák anya nélküli táplálásához életmentő lehet. Kicsink pohárból igyon. Sajnos még ma is gyakori látvány, hogy a nemrég áttört fogacska tövig tűnik el, fekete kis csontok látszanak csak. Az ő szülei sajnos nem ajándékozták el a cumisüveget időben, sőt valamelyik szülő vagy nagymama cukros teával próbálja nyugtatni a kicsit éjjel nappal. Az eredmény katasztrofális, az új fog csak 6 év múlva érkezik.

A fogacskák maradandóságát rágással, fogmosással, édességek, édes italok kerülésével biztosíthatjuk.

Fogáttörés alatt ínyecsetelő, különböző homeopátiás szerek adása megengedett.

Borostyánkőlánc a nyakban, főleg ha mágnes záras (nem tudja megfojtani a kicsit) nagyon jól mutat. Hinni kell fájdalomcsillapító hatásában. Úgy gondolom, inkább csak lelkünknek tesz jót.

Alvász problémák hosszú levegőztetéssel enyhíthetők. A gyakori friss levegőzés az étvágytalanságot is gyógyítja.

Pelenkaváltásra nagyon figyeljünk oda, mert a megváltozott széklet hamar felmaródást okoz.

Olyan rágókák, amik kemények, vagy fagyosak jól enyhítik az ínyfájdalmat és gyorsítják a fogáttörést.

Az esetleges hőemelkedés nem igényel beavatkozást.

Ha a fenti tanácsok ellenére nem boldogulunk csecsemőnkkel, családorvosunk segítségét vegyük igénybe.

### [Miért fontos, hogy a hozzátáplálást szakszerűen végezzük?](#)

---

A csecsemő tápcsatornája rendkívül kényes. Az anyatejet jól viseli, de minden más egyéb ételt, csak megfelelő időben, és megfelelő technikával szabad adni.

- A hozzátáplálás tudomány, de könnyen el lehet sajátítani.
- Szoros kapcsolatot alakítsunk ki gyermekorvosunkkal, védőnőnkkel.
- Sok kárt okozhatunk, ha nem a szakma szabályai szerint tápláljuk kicsinket.
- Bélhurut, hányás, bőrküetés, ekcéma, allergia, asztma lehet a következmény.

Többször fordult elő praxisomban, hogy 8-9 hónapos baba édesanyja örömmel újságolja, hogy picije nagyon jó ízűen fogyasztja a tehéntejet. Semmi mellékhatást nem észlel. Ilyenkor rövid ideig nem kapok levegőt, szemem kidülled, és nagy önfegyelemmel, türelemmel kezdem magyarázni, hogy a korán adott fajidegen fehérje nem feltétlenül azonnal, lehet, hogy csak évek múlva okoz allergiás bőrelváltozást.

Alapelv 5-6 hónapos korig csak anyatej, majd fokozatos gyümölcs, főzelék beépítés anyatej megtartása mellett. Majd fehérje dúsítás, és darabos ételek adása. Mindig probléma, hogy milyen mértékben adhatunk darabosat kicsinknek. A legjobb minta az előre elkészített, boltban megvásárolható bébiétel. Gyermeink korának megfelelő bébiételt válasszunk, ebben az ideálisan feldarabolt méret található, amellettt hogy hozzáadott cukrot, és tartósítószer tartalmazna.

Ne szégyelljünk szakembertől tanácsot kérni gyermekünk töretlen fejlődése érdekében!

### [Az ideális főzelék hozzátáplálás](#)

---

Fél éves kor körül kezdjük a főzelék beépítését. Burgonyával, répával sütőtökkel kezdünk.

Azért lényeges a fentiekkel indítani, mert ezek a legkevésbé allergizálnak, könnyen emészthetők, és ízlenek is a babáknak.

Eleinte sűrítésre is burgonyát használunk.

Főzelék elkészítéséhez lehetőleg friss bio nyersanyagot használjunk, de téli időszakban mirelit nyersanyag sem kifogásolható. A leggondosabban elkészített „nagy mama főzeléke” „sem nyeri meg minden esetben kicsink tetszését. Ilyenkor bátran nyúljunk bébiételhez, ami szintén gondosan, szakszerűen készül hozzáadott cukor és tartósítószermentesen.

7 hónapos kor környékén sóskát, spenótot, paradicsomot, zöldborsót-zöldbabot adunk, az utóbbiaknál a passzírozás a héjuk görcskeltő, puffasztó hatása miatt szükséges. Sóskát, spenótot oxalát tartalma miatt egy héten egyszer adjunk csak. Az oxalát kőképződésben játszik szerepet, pl. vesekő, de ugyanakkor gátolja a vasszívódását. K betűs főzelékek kelkáposzta, karalábé, karfiol, kelbimbó inkább csak egyéves kor után. Eleinte javasolni szoktam, hogy krumplifőzelékkel keverve „szelídítsük meg” „intenzív gázképző hatásukat.

Főzelékeink, hús, tojássárgája túró, sajt hozzáadásával 7 hónapos kor után fehérjében gazdaggá válnak, és változatosságot biztosítanak.

Ugye nem is olyan komplikált ez a csecsemőtáplálás. Nem szégyen szakember segítségét igénybe venni.

## Vitaminhiány tünetek kisgyermekkorban

---

Ha kicsink ismételtelen beteg, növekedése meglassul, szóba jön A-vitamin hiány, ez a vitamin a látásban is aktív szerepet játszik.

Ha a baba emésztése nem tökéletes gondolhatunk B1 vitaminhiányra.

Immunrendszer gyengeség esetén, vagy ha ínyelváltozásunk van, valószínű C-vitamin adása jótékony hatású lesz.

Ha gyermekünk csontosodása zavart szenved, fogzása szabálytalan D vitamin bevitel ellenőrzendő.

Ha a kisded bőrbetegségei renyhén gyógyulnak, E-vitamin hiányra gondolhatunk.

Sápadt, vérszegény csecsemő szenvedhet folsav hiányban, de a B12 vitamin is szerepet játszhat a vas mellett.

Elhúzódó véralvadás K-vitamin hiányra utalhat.

Kellően vegyes étrend mellett legalább egyéves korig feltétlenül szükséges a rendszeres D vitamin bevitel, K-vitamint is pótolni kell, amíg kizárólag anyatejet fogyaszt a baba, vérszegény betegségek megelőzésére. A többi vitamint az ételek tartalmazzák, ha kellően változatosan etetjük gyermekünket.

A vitaminhiány megállapítása orvosi feladat. Vitamint, multivitamint orvosi javaslat nélkül ne kezdjük el adni.

## A székrekedés okai

---

Gyakori panasz csecsemőkorban és gyermekkorban a székrekedés. Ha egy baba anyatejet kap, nem jelent gondot, ha a két- vagy háromnaponként kenőcsös széklete van. Van baba, amelyik csak a negyedik, esetleg ötödik nap produkál székletet. Ha nem görcsöl a kis pocakja, és puha lágy széklete van, nem kell gondot csinálni belőle. Az első hetekben szinte minden tisztázásnál találunk kis mennyiségű székletet, de ilyenkor is elvárás, hogy két-három naponként alaposan ürüljön ki.

Ha picink széklete száraz, kemény, rögzös jellegű, azonnal be kell avatkoznunk. Kérjük orvos tanácsát. Ne vegyük félvállról a dolgot, mert ha tartósan így maradna, az a végbél berepedéséhez is vezethetne.

Ha nagyon vastag lenne a kicsi széklete, az beidegzési zavarra utalhat, de okozhatja szorulást pajzsmirigy probléma is.

Akármilyen probléma jelentkezzen is csecsemőkorban, a picinket mindenképpen látnia kell egy gyermekgyógyásznak. Ő majd eldönti, hogy milyen vizsgálatokra van szükség.

Nagyobb gyerekeknél a székrekedés leggyakoribb okai a helytelen táplálkozás és a mozgásszegény életmód. Szerencsére a jó időben elkezdett gyümölcs és főzelékfogyasztás már önmagában is megoldhatja a problémát. A szorulásra hajlamos

gyermekeknél kerüljük el az almát, répát, banánt. Jó hatású lehet azonban rájuk az őszibarack, sárgabarack, sütőtök, meggy. Feltétlenül igyon a kicsi bőségesen folyadékot, ez nagyon lényeges minden esetben.

Sajnos lelki problémák is gyakran okozhatnak panaszokat, pl. a túl korai, agresszív szobatisztaságra szoktatás. Egy-egy kemény széklet kicsiknél vagy nagyoknál is végbélbepedést okozhat. Ennek gyógyulása lassú, a fájdalom miatt széklet visszatartást okoz. Figyeljünk hát oda rájuk.

A jó emésztéshez a picinek is lényeges a sok mozgás. A csecsemőnk lábacskaáját nyomjuk fel a hasára, és csináljunk egy kis helyben járást, magas lábemeléssel. Még fekvő helyzetben masszírozzuk kicsi pocakját is.

Ha gyermekünk már nagyobb, lehetőleg tornázzon, kocogjon. Az is jó módszer, ha hétvégéken egy-egy nem túl nehéz családi kirándulást együtt teszünk meg vele, így könnyedén segíthetjük őt. A sok főzelék és a változatos gyümölcsfélék fogyasztása persze idősebb korban is fontos.

Az utolsó ok, ami még szóba jöhet, a gyógyszerek mellékhatása. Főleg a vaskészítményeknek van olyan stoppoló hatása, amely fékezheti a normális bélműködést. Gyermekorvosunk minden esetben segítségünkre lesz e kellemetlen probléma gyors megoldásában.

## [Az elhízás mint népbetegség](#)

---

Ha a kívánt testsúlyunknál 20%-al nehezebbek vagyunk, akkor már elhízásról beszélünk. Az elhízás mértékét a testtömeg index adja meg: A kg-ban mért testsúlyt elosztjuk a méterben kifejezett testmagasság négyzetével. 18 alatt kóros soványság, 35 felett kóros elhízásról van szó. Az ok az esetek jelentős részében az, hogy többet eszünk, vagy egészségtelenül megválasztott ételeket eszünk, mint amire, és amennyire szervezetünknek igénye lenne. Ha ez mozgásszegény életmóddal társul, biztos az elhízás.

A bajok gyakran már csecsemőkorban kezdődnek. Sajnos még ma is a szülők, nagyszülők jelentős százalékának elvárása a barokk angyalka típusú gyermek. A csecsemőkorban elkövetett táplálási hibák egy életen át elkísérik az embert, ezért nagyon fontos, hogy a gyermekkori hozzátáplálással a szülők megalapozhatják a felnőttkori egészségi állapotot. De nézzük, a helytelen táplálkozás milyen veszélyeket hordoz magában:

A családi, munkahelyi, baráti társaság körében tapasztalható plusz kalória bevitel „fertőző” lehet. Lelki tényezők, bánat vagy öröm sok évsre sarkalhat. Szervi betegségek, mint az agyalapi mirigy, pajzsmirigy, hasnyálmirigy is gyakran lehetnek ennek a problémának az okai.

Akárhogy is, a végeredmény mindig kóros zsírlerakódás. Előfordul, hogy a lerakódás az alhasra és a combokra korlátozódik, ilyenkor körte típusú alkat jön létre. De rakódhat arcra, mellre és még a hasra is (a köldök körül), ilyenkor beszélünk alma típusú alkatról.

Az elhízottak gyakrabban szenvednek a magas vérnyomástól, koszorúér betegségtől, érlemeszedéstől, ízületi kopástól, epebetegségtől, depressziótól és a betegségekből úgy általában is lassabb a gyógyulnak fel. Ráadásul gyakrabban kapnak szívinfarktust, agyvérzést, cukorbetegséget, bizonyos fajta daganatos betegséget (vastagbél, petefészek, emlő).

Szerencsére soha nem késő lefogyni. A jó fogyókúrához az agyunkat kell átkódolni. Keveset, de tápanyagokban gazdag dolgokat enni. Sok rostot fogyasztani és mozogni, mozogni, mozogni! Napi 20 perc intenzív séta sok évvel hosszabbíthatja meg életünket. Tegyük érte!

## [A glutén allergia](#)

---

A Glutén allergia a lisztérzékenység néven ismert autoimmun betegség, amit a kalászos gabonafélék egyik fehérjéje vált ki. Ettől a fehérjétől sérül a vékonybél nyálkahártyája, ami felszívódási problémákat okoz. Sajnos Magyarországon ezer emberből minden harmadik lisztérzékeny. Általában a búza, az árpa, a rozs és zab felelős a reakcióért, a bélbolyhok pusztulásáért.

Mivel ettől a folyamattól a táplálékunk felszívódása tökéletlen lesz, sok kellemetlen dologgal szembekerülhetünk. Általános fizikai állapotunk leromolhat. Kialakulhat vérszegénység, csontritkulás, de lehet, hogy egyszerűen az értékes ásványi anyagokból és vitaminokból veszítünk majd.

Babánknál a liszt érzékenységet legjobban a hasmenésről, fogyásról, rossz fizikai állapotról ismerhetjük fel. A betegség egymásfél éves kor környékén kezdődik és fokozatosan alakul ki. A picinek jellemzően megnő a hasa a fokozott gázképződés

miatt, a széklete jellegzetesen bűzös, zsírfényű lesz. Hogy biztosan megtudjuk, liszt érzékeny-e, forduljunk gyermekorvosunkhoz.

Ezek ellen a kellemetlenségek ellen egyedül gliadin mentes étrenddel tudunk védekezni. Szerencsére a glutén mentes élelmiszerekhez egyre szélesebb körben tudunk hozzájutni. Nyugodtan fogyaszthatunk szója, kukorica, rizs és a sárgaborsó lisztet is. Ezeken kívül bízhatunk még a burgonya illetve kukoricakeményítőben is.

Ennek a diétának a hatására székrekedés szokott előfordulni babánknál, amit zöldségek és gyümölcsök adásával tudunk kompenzálni.

Ha meg akarjuk előzni a lisztérzékenységet, a legfontosabb, hogy az anyatejes táplálás mellett a mellétáplálást is részletesen beszéljük meg egy orvossal vagy egy védőnővel. A kellő időben beépített gyümölcs, főzelék, és gabonafélék nagyban segítik, hogy ez a betegség ritkábban alakuljon ki. Szerencsére a glutén mentesnek jelzett bébiételek garantáltan glutén mentesek is.

## [A hasmenés okai](#)

---

A hasmenés igen gyakori és kellemetlen tünet gyermekkorban és felnőttkorban egyaránt. A kiváltó okok között enyhe vírusfertőzéstől kezdve felszívódási zavaron keresztül, a daganatig rengeteg dolog szerepelhet.

Persze a leggyakrabban vírusfertőzés vagy baktérium okozza. Ilyen esetben cukor helyett édesítőszer használatával, sok gyümölcs és zöldség fogyasztásával, na meg némi diétával néhány nap alatt rendeződik a helyzet. Különböző gyógyszerek is lehetnek okozói. Főleg az antibiotikumok és az ideggyógyászati készítmények lazíthatnak székletünkön. A stressznek szintén lehet gyakori hatása a hasmenés.

A hasmenés tulajdonképpen felgyorsult bélmozgást jelent. Ez görcsös fájdalmat válthat ki. Közben sok folyadékot és fontos ionokat veszít a szervezet. Figyeljünk oda a kiszáradásra. Igyunk vagy babánkkal itassunk elegendő folyadékot! Székletfogókat ne használjunk, mert ezek anyaga tartósan a bélben maradhat.

Feltétlenül orvoshoz kell fordulni, ha a széklet véres, vagy fekete színű, ha magas láz kíséri, ha tünetei két napon túl fennállnak.

A kiszáradás tüneteit is könnyű felismerni: ilyenkor a nyelv száraz, könnyen tapad, a szem beesett, a has bőre fokozottan ráncolódik. A legokosabb, ha orvoshoz fordulunk, amikor ilyen tüneteket észlelünk. Hároméves kor alatt már a tünetek megjelenésének napján vegyük fel a kapcsolatot az orvossal.

A bőséges folyadékfogyasztás mellett lényeges az ionpótlás, és a normális baktérium flóra visszaállítása. Ennek módját, valamint a megfelelő étrend kialakítását orvosunkkal beszéljük meg. Mindentől függetlenül az innivaló kortyokban fogyasztása és többszöri, de kevés étel fogyasztása csodát tehet meggyötört gyomrunkkal.

Ha szeretnénk megelőzni, hogy egész családnak elkapja a fertőzést, akkor a beteg és az egész család akár naponta harmincszor is fertőtlenítsék kezét és a közösen használt mellékhelyiséget, amíg a betegség tart.

## [Táplálékallergia, felszívódási zavarok](#)

---

Az allergia felismerése viszonylag könnyű. Miután babánk megeszik valamit, amire allergiás, elég gyorsan jelentkeznek a kellemetlen gyomor és bélrendszeri tünetek: hasmenés, véres széklet, puffadás, hasi görcs. Persze nem mindegyik tünet következik be törvényszerűen és az intenzitásuk is változhat. Gyakori a súlyállás is. Azt hívjuk így, amikor a vékony lábak mellett túl nagy a baba hasának mérete. Sajnos ekcéma, csalánkiütés, asztmás tünetek is kísérik az ételallergiát. Ezen kívül gyakran fordul elő középfülgyulladás vagy vérszegénység.

Nem kell félni, ételallergiánál lehetőleg egyéves korig szoptassunk, hisz az anyatej hihetetlen immunerősítő hatással bír. A szilárdabb ennivalókat pedig a szokottnál is nagyobb odafigyeléssel építsük be picink étrendjébe, miután családorvosunkkal konzultáltunk. Igyekezzünk sorban kizárni az egyes ételeket, melyek az allergiát okozzák.

Ha ez nem vezet eredményre, egy terheléses vizsgálatnál (amikor a feltételezett allergénnel provokálják a szervezetet), biztosan meglesz a ludas étel.

Ez azonban még nem minden! Nagyobb figyelmet kell fordítani saját étrendünkre is. Ha eszünk valamit, mindig figyeljünk rá, hogy allergénmentes legyen. Babánknak is ez lesz a legjobb. A leggyakoribb érzékenyítők a következők: tejfehérje, tejcukor,



gliadin (lisztérzékenység), tojás, hal, rák, kagyló, apró magvas gyümölcsök, mogyoró, dió, fűszerek. Ezeket mindenképpen zárjuk ki az étrendből, ha esetleg mi vagy babánk fogyasztott ilyet.

Előfordulhat az úgynevezett „intolerancia” is. Ez tulajdonképpen az emésztőrendszer lassú immunválasza egy-egy ételre. Általában enzimhiány, vagy csökkent enzimtermelés okozza.

Minél többet fogyasztunk az érzékenyítő anyagból, annál erősebbek a tünetek. Ezek lehetnek: hányás, fejfájás, gyomorfájás, puffadás, hasmenés vagy feszült idegállapot.

A legjellemzőbb intolerancia a tejcukor érzékenység (laktóz intolerancia). Természetesen gyógyszeres kezeléssel és diétával ezek a tünetek is nagyon jól befolyásolhatóak.

## Tej okozta betegségek

---

A leggyakoribb ételallergén csecsemő és kisdedkorban a tehéntej. Hasmenést, köhögést, allergiás ekcémát okozhat. A gyermekek 2 %-át érinti ez a probléma. Akkor fordul elő, ha tehéntejet egyéves kor alatt sehol, semmilyen körülmények között nem kapott a baba. Azonban az édesanya bőséges tejfogyasztása is válthat ki allergiás reakciót.

Tüneteket a tejfehérje, és tejcukor egyaránt okozhat. Tejfehérje allergia esetén hasmenés, hasi görcs, puffadás, esetleges véres székürítés fordulhat elő. Kísérheti még hányás, csalánkiütés és egyéb allergiás bőrjelenségek is.

A tehéntej bizonyos esetekben az asztmás hörghurut hátterében is állhat. Ismétlődő fülgyulladások, állandó orrfolyás kiváltó oka is lehet. Szerencsére nagyon ritka az eszméletvesztéssel vagy súlyos keringési elégtelenséggel járó rosszullét. Nem kell aggódnunk, a tejfehérje érzékenység a gyermek hároméves korára az esetek 90 %-ban megszűnik. Tejmentes diétával és speciálisan felbontott tejfehérjéket tartalmazó tápszerekkel egyébként is könnyen úrrá lehetünk a problémán.

Az étrend kialakításánál figyeljünk oda, mert tejfehérjével más ételekben is találkozhatunk. Ezekre érdemes odafigyelni: csokoládé, különböző húsipari termékek, kekszek, nápolyi, fagyi, pékáruk, margarin és természetesen joghurt, kefir, tejföl, túró, tejszín, sajt, vaj. Feltétlenül olvassuk el az élelmiszerek címkéjét, mielőtt gyermekünknek adjuk. A csomagoláson a „tejfehérje, kazein vagy tejpor” neveket keressük. A forgalomban lévő tápszerek közt szója alapúak is vannak. Ezek ugyan tejfehérjét nem tartalmaznak, de a babáknál gyakori a szójafehérje iránti érzékenység is.

Tejallergiásoknál fontos a kalciumpótlás. A felnőtt ember napi szükséglete 800mg/nap. A babáknak való mennyiségről családorvosunkkal konzultáljunk, hiszen az apró korkülönbségek is sokat jelenthetnek.

A másik gyakori tej okozta probléma a tejcukor érzékenység (laktóz intolerancia). Ez az emésztőrendszer lassú immunválasza a tejcukorra. Enzim hiány vagy csökkent enzimtermelés okozza. A szervezet reakciója ilyenkor az elfogyasztott tejcukor mennyiségétől függ.

Tünetei: hányás, gyomorfájdalom, fejfájás, puffadás, hasmenés. Nem kell aggódnunk, mert adhatunk picinknek gyógyszert rá, de akár egyszerű diétával is jól befolyásolhatjuk a problémát. Tapasztalati úton meg tudjuk határozni, mekkora az a mennyiség, ami még nem okoz tüneteket. Ezt a mennyiséget nyugodtan adhatjuk a kicsinek. Ha szervezetéből teljesen hiányozna a megfelelő enzim, az sem probléma, hiszen létezik olyan tablettá, mely segít a tejcukor feldolgozásában.

## Gyümölcsök beépítése

---

Féléves kor körül eljön az ideje, hogy csecsemőnk étrendjét anyatejen kívül mással is kiegészítsük. Először gyümölcslével próbálkozzunk, ami téli időszakban alma, nyáron alma vagy barack lé legyen. Két- három kiskanállal kezdjük, majd kibővíthetjük répa lével, süttők lével is.

Fokozatosan emeljük az adagot. Egy hét után, amikor már a gyümölcslé mennyisége eléri a 30-40 gr-ot megkezdjük a gyümölcspép óvatos adását. Fontos, hogy kiskanállal, ne cumisüveggel tessünk! A pépet is két-három kiskanállal kezdjük, és fokozatosan emeljük az adagot kb. tíz nap leforgása alatt a délelőtti etetést már egy teljes adag gyümölcspép, vagy gyümölcslé elfogyasztását fogja jelenteni.

A gyümölcsadag növelésével az anyatej mennyiséget arányosan csökkenteni tudjuk. Nem jelent problémát, ha a gyümölcs elfogyasztása után picink néhány korty anyatejet elfogyaszt még.

Gyümölcsből lehetőleg frisset, a mi égővünknek megfelelő fajtákat részesítsük előnybe. A fent említetteken kívül sárgadinnyét, meggyet, hámozott szilvát, körtét bátran adjunk picinknek. Az apró magvas gyümölcsöket csecsemőknél még hanyagoljuk.

Friss gyümölcs hiányában mélyhűtött gyümölcsöket, gyárilag készített gyümölcsleveket vagy gyümölcspépeket bátran adhatunk.

A gyümölcs beépítésénél is érvényes a szabály, hogy erőltetnünk semmit sem szabad. Ha valami nem ízlik, egy hónap múlva próbáljuk újra.

## Főzelékek beépítése

---

A gyümölcsök étrendbe építése után rendkívül fontos hat hónapos kortól a főzelékek beépítése is. Könnyű dolgunk van, mert a baba már úgyis főzelék állagú gyümölcsöt eszik. Általában ilyenkor már kiskanállal is jól tud bánni, de csak édesanyja kezéből.

Burgonyával, sárgarépával, sütőtökkel kezdhetünk. Kis adagokkal próbálkozunk. A főzelék adagok növelésével csökkenthetjük az anyatej mennyiségét. Tíz nap-két hét próbálkozás után egy étkezés már csak főzelékből áll majd. A fenti kezdő nyersanyagok után cukkini, zöldbab, zöldborsó /passzírozva /, cékla, brokkoli, spenót jöhet még. Ne essünk kétségbe, ha a legfinomabban elkészített főzelékünket nem fogadja el a baba.

Nyugodtan próbálkozunk bébiételekkel is. Ellenőrizzük, hogy hozzáadott cukrot, tejfehérjét ne tartalmazzon. Ne felejtjük el, hogy a gyárilag készült ételek rendkívül szigorú ellenőrzésen esnek át, a nyersanyag beszerzésétől a kiszállításig. A házi ételek választékbővítésére téli- nyári időszakban egyaránt jók.

Kezdetben kizárólag pürésített formában etessünk. Darabos, vagy villával összenyomott főzelékeket csak később, nyolc hónapos kortól adjunk. Erről majd egy külön cikkben lesz szó.

## Húsok beépítése

---

Rendkívül fontos, hogy csecsemőnk időben kezdjük el fehérjével táplálni. A fehérjék a szervezet építőkövei. A baba fehérje forrása az anyatej, a tejtermékek, a húsok, tojás, a zöldségfélék és gabonafélék.

A fehérjék biológiai értékét összetételük határozza meg. A nyers hús fehérje tartalma 20% aminek jelentős része tökéletesen hasznosul. A testsúly kg-ra eső fehérje szükséglet felnőtt korban 0,9 gr /kg, a fejlődő csecsemő szervezetnek dupla ennyire van szüksége. Hét-nyolchónapos korban feltétlenül szükségük van a húsfélékre.

Kezdetben 1 kiskanálnak megfelelő húspépet adjunk, amit egyéves korra 6 kiskanálnyira emeljük fokozatosan.

Először csirkemell adásával kezdjük. Ez egy könnyen emészthető, rostszegény, sovány hús. Később pulykamellel folytassuk a fehérje dúsítást, majd jöhet a marhahús. A marhahús B vitaminban és vasban gazdag. Nyolchónapos kor után már adhatunk sovány disznóhúst és halat is. Kötszövetessége miatt feltétlen daráljuk meg. Csirkemájat lehetőleg kertben kapirgáló, szabadon tartott csirkéből nyerjük, és hetente csak egyszer adjuk. Zsírban dús húsféléket, mint a kacska vagy a liba, egyéves kor alatt ne adjunk.

Első lépésként a csirke elkészítési módja: A bőrétől megszabadított csirkemellet vagy csirkecombos addig főzzük, amíg villával vágni nem tudjuk. Kis főzővíz hozzáadásával összeturmixoljuk, majd egy tetszőleges főzelékbe tesszük.

Minden egyes új étel, de főleg fehérje feleség beépítésénél számítanunk kell az esetleges allergiás reakcióra. Ne feledjük, sóznunk még a húsokat sem szabad!

Jó étvágyat a babának!

## A válogatós gyermek

---

Minden gyermek átesik olyan korszakon, amikor válogatóssá válik, nehezebben etethető. Ilyenkor nemcsak elutasítja, hanem szétkeni, kiköpi, a földre is dobja az ételt. A lényeg, hogy ne váltson ki belőlünk teátrális hatást, kétségbeesést, mert a gyerek élvezni fogja az anya megsemmisülését, és annál jobban csinálja, minél nagyobb reakciót tud kiváltani vele.

Lényeges szerepe van az együtt evésnek. A szülők, testvérek kulturált étkezése „ráragad” a csecsemőre is. Ha kettesben eszünk, ne a konyha sötét zugában tegyük, hanem valami világos „főhelyen”. Beszéljünk a babával, dicsérjük az ételt és az ő ügyes együttműködését. Ha mi éppen nem eszünk, valami innivalót vigyünk magunkkal, amivel jelezzük, hogy közös feladatot teljesítünk.

Az elutasított ételt ugyanazon étkezéskor ne kínáljuk.

Zavaró lehet a hiperaktív háziállatok rohangászása is. Az evés alatt a tévét és a rádiót kapcsoljuk ki. Egy-egy kedvenc játék jelenléte azért még bocsánatos bűn.

A tartós ételutasítás esetén fogzásra vagy betegségre gondolhatunk. Az étkezés mindig kellemes élmény legyen. Amikor már meg tudja fogni a kanalt, rögtön adjuk a kezébe.

Az elutasított ételt csak következő etetésnél, és más formában kíséreljük meg odaadni.

Az erőszakosság dacot szül.

## [Szilárd étel adása](#)

---

Az elválasztási időszakon belül izgalmas időszak a szilárd étel kezdése. Babát az etetőszékbe vagy az ölkébe és indulhat az akció!

Az időpont kiválasztásánál ne a nyugós, alvós periódust, hanem a baba legélénkebb napszakát, a 10-12 óra körüli időpontot válasszuk. Tegyük a kanalat a baba szája elé, majd a falatot felső fogsora (ínye) mögé. A puha villával elnyomott főzelékeket, gyümölcsöket a foggal még nem rendelkezők is meg tudják már rágni. Ne lepődjünk meg, ha a baba nyelvvel rögtön kitolja az ételt. Próbálkozzunk újra bátran. Ha felizgatja magát a pici, fejezzük be a programot, és másnap kezdjük újra. Néhány nap alatt eredményes lesz a darabos hozzátáplálásunk.

A puhára főtt répát, vagy hasonló állagú gyümölcsöt adjuk a baba kezébe. Kis segítséggel rövid idő alatt megtaníthatjuk, hogy ügyesen apró falatot harapjon belőle. Később virslivel ugyanezt a műveletet csinálhatjuk. Nagyobb falat leharapása esetén gyors mozdulattal szedjük ki szájából a darabot, mielőtt öklendezne, hányna.

Alapszabály: a baba a próbálkozások közben elveszítheti a türelmét, de a mama sosem.

## [Hogyan etessünk cumis üvegből?](#)

---

Szülés után a baba első mellre tétele meghatározó lehet a későbbi szoptatás sikerességében. Egy tapasztalt egészségügyi dolgozó hihetetlenül sokat segíthet a jó technika megtanulásában.

Sajnos nem minden esetben valósítható meg a baba mellből történő táplálása. Anatómiai rendellenességek, mint a befelé forduló mellbimbó, a száypad hasadék, a renyhe szopási funkciók vagy a baba gyors elfáradása rákényszeríthetnek minket a cumisüveges táplálásra. Ha így kényszerülünk táplálni, figyeljünk arra, hogy ne csurogjon a lefejt anyatej a baba szájába. Dolgozzon meg a tej kiszívásáért csecsemőnk, mivel a szopó mozgás a száj helyes anatómiai fejlődéséhez nélkülözhetetlen.

Üvegből etetéskor gondosan ügyeljünk a tej hőmérsékletének beállítására és a cumiztatás közbeni pihenők beiktatására. Figyeljünk oda, hogy levegő ne kerüljön a baba szájába. Kis mennyiségű pótlás esetén a kanalat részesítsük előnybe. A pohárból történő itatás különleges technikát igényel. A cumisüveg nem a legegyszerűbb, de a legcélravezetőbb megoldás lehet. Később utazáskor, séta közben, víz vagy gyümölcsle adása is jó lehet cumisüvegből.

Az ideális hőmérséklet beállítását termoszal biztosíthatjuk, de mégiscsak az édesanya melléből kiszívott tejecske az igazi. A cumisüveg csak az etetés idejére, 5-10 percre adható a baba szájába. Nyugtatónak adni, édes itallal töltve órákig a kézben hagyni tilos. Hetek alatt kipusztíthatjuk vele csecsemőnk fogait, melyekre még 5-6 évig szüksége lenne a rágáshoz.

## [Hogy működik emésztőszervrendszerünk? Egy kis anatómia](#)

---

Az emésztőrendszer a szájnírással kezdődik, és a végbélnírással végződik.

A szájban már elindul az amiláz nevű enzim segítségével a keményítő bontása. A fogak az aprítást végzik, ezek a kis vésők szervezetünk legkeményebb anyaga. Nagyon fontos a rágás, amit csecsemőkortól kell alaposan megtanulnunk. Nyeléskor egy kicsi csapóajtó a gégefedő elzárja a légcsövet nehogy fulladást okozzon a falat. Az orrüreg felé a lágy szájpad gátolja meg az étel rossz irányba menetelét.

Második állomás a gyomor, ahova a nyelőcsövön keresztül jut az étel. Itt egy savfürdőt kap, és 4-5 órán keresztül időzik a táplálék. A vékonybélbe folytatódik az út, ahol a máj, hasnyálmirigy és a vékonybél emésztőnedvei lebontják a táplálékot, amely a vékonybél falán keresztül felszívódik. A felszívódó felületet a bélbolyhok borítják, együttes felületük teniszpályányi.

A vastagbélben emésztés már nem történik, csak víz és az ionok felszívása. A nem hasznosítható részek a végbélben összegyűlve 10-15 óra elteltével a végbélen át távoznak széklet formájában.

### Csecsemőtáplálás nagy vonalakban

---

A hozzátáplálásnál szempont legyen, hogy az étel hozzáadott cukortól mentes, tejfehérje és allergénmentes legyen. Fűszerezni kezdetben nem szoktunk.

8 hónapos kor után a szükséges fehérjét hússal biztosíthatjuk. Csirke, pulyka, könnyen emészthető fehér húsokat javaslok, amelyek nem zsírosak. A marhahús szívós, kötőszövetes ugyan, de B vitaminban és vasban gazdag, ezért 10 hónap után darálva adható.

A máj (lehetőleg kertben kapirgáló csirkéből) heti egyszer, a vasbevitelt biztosítja.

Az ételek beszerzésénél próbáljunk meg dokumentált biotermékeket beszerezni. Bébiételnél figyeljünk, hogy hozzáadott cukortól és allergénektől mentes legyen, illetve ellenőrzött nyersanyagokat tartalmazzon.

Az ételt mindig frissen készítjük, a bébiételt felbontás után 24 órán belül egye meg a baba.

### Allergia megelőzés csecsemőkorban

---

Az allergia leggyakoribb megjelenési formája az ekcémás bőrgyulladás, a szénanátha, asztmás hörghurut.

Régebbi irányelvekhez hasonlóan az anyatejes táplálás szerepe a legnagyobb. Hat hónapos korig kizárólag, fél és egy éves kor között a mellétáplálás mellett továbbra is javasolt az anyatej.

Kockázati csoportba tartozik az a csecsemő, akinek szülei vagy testvérei közül valamelyiknek dokumentált allergiás betegsége van. Náluk sajnos nagyobb eséllyel alakul ki allergia.

A legfontosabb ajánlások a következők:

- Allergént kerülő anyai diéta a terhesség alatt.
- Szoptatás, szoptatás, szoptatás!
- Allergénkerülő anyai diéta a szoptatás alatt is.
- Allergén mentes hozzátáplálás.

Újabb kutatások bizonyították, hogy a várandósság alatti szigorú diéta nem előzi meg az allergiát, sőt bizonyos hiánytünetek alakulnak ki, a tej, tojás, halmentes diéta hatására, mert a telítetlen zsírsavak a fejlődő idegrendszer számára nélkülözhetetlenek. A szoptatás alatti allergénkerülő diéta sajnos nem előzi meg a gyermek allergiáját. Ne kínozzuk meg hát a magunk és babánk testét, de ügyeljünk a helyes táplálkozásra!

Érdekes és bizonyított a tény, hogy az anyatejesen táplált gyermekek kisgyermekkorban kevésbé válnak ekcémássá.

Anyatej hiányában hidrolizált tápszereket alkalmazunk, amelyek segítik az atópia megelőzését.

Igazolt, hogy a baktériumok tanítják meg az immunrendszert a helyes immunválaszra, a túlzottan steril vegyszerekben, fertőtlenítőszerekben gazdag háztartás nem előnyös.

A hasznos baktériumok a magzatvízzel kerülnek a csecsemők szervezetébe. Későbbiekben az anyatej biztosítja a szükségletet.

Összefoglalásul csak annyit, hogy az anyatejnél csodálatosabb allergia megelőző szer nem létezik. A szoptatást követő hozzátáplálási időszakban fontos, hogy a baba étele hozzáadott cukrot ne tartalmazzon, allergénmentes legyen.

## ÉLET A BABÁVAL

### [Amit a d vitamin \(vigantol\) adagolásáról tudni kell](#)

---

Szervezetünknek különböző mennyiségben van szüksége D vitamínra, annak függvényében, hogy hány évesek vagyunk, és van-e valamilyen krónikus betegségünk. A táplálékkal bevitt és a napsugárzás hatására a bőrben keletkező D vitamin általában felnőtt korban elegendő, főleg ha tejben, tojásban, vajban, halban gazdag az étrendünk.

Gyorsan növekvő szervezet fokozottan igényli a D vitamint. Amennyiben nem kapja meg, angolkór alakul ki, jellegzetes kocka fejű, koponyán, tarkótájékon pingpong labdaszerű csontelvékonyodással, mellkasi deformitással, x lábval, fokozott izzadási hajlammal, pókhassal, laza ízületekkel, székletszorulással, gyakori légúti fertőzéssel, esetleg törpe növéssel.

Megelőzésben a kellően változatos D vitaminban gazdag étrend, friss levegőn tartózkodás, szűrt napfény kihasználása, a D vitamin szintézishez.

Csecsemőknek legalább 1 éves korig folyamatos D vitamin profilaxis, az orvos által meghatározott mennyiségben. Ez heti 6-12 csepp közötti mennyiséget jelent, 1 éves kor után is egyénre szabva kell meghatározni.

A D vitamin túladagolás étvágytalanságot, hányást, fejlődés megállást, vese elváltozásokat, mézlerakódást okozhat.

Gyermekünk egészsége érdekében szoros, rendszeres kapcsolatot tartsunk fenn gyermekorvosunkkal, aki tanácsaival biztosítja a legideálisabb D vitamin bevitt.

### [Testvérke érkezik](#)

---

Gyakorló orvosként naponta találkozom a testvér érkezés problémájával. Nincs ideális korkülönbség két gyermek között. A nagyon gyorsan pl. 1,5 – 2 évvel egymás után születők nagy megpróbáltatást jelentenek az édesanyának. Van két önállóan, pelenkás vagy éppen szobatisztaságra szokó, enni önállóan nem tudó, nagy anyai odafigyelést igénylő gyermeke. Ha több idő telik el a két szülés között az édesanya éve is telnek, amíg huszonévesen könnyen vesszük az éjszakai felkeléseket, harminc éven túl önmagában ez is megterhelő lehet. Természetes, hogy kárpótol kicsink első mosolya, és minden egyes új tevékenység, amit jelenlétünkben sajátít el. Remek érzés, amikor nagyobb gyermekünk átöleli lábunkat, felnéz ránk és közli, anya én nagyon szeretlek téged.

A féltékenység kisebb nagyobb mértékben szinte törvényszerűen jelentkezik nagyobb gyermekünknel. Gyakori a pelenkára való visszaszokás, a sok sírás, akár búskomorság is, megmagyarázhatatlan érzelmi, dühkitörések, akár agresszió is, a kisebb testvér fizikai bántalmazása. Dadogás, arc, szemrángatózás is előfordulhat.

Minél gondosabban készítjük fel az első találkozástól a haza vitelen át, a későbbi együttlétre nagyobb csemeténket, várhatóan annál enyhébb reakciók lesznek. Kórházban az első látogatáskor meséljünk arról, hogy ő is ugyanilyen volt picinek. Fényképezéskor ne csak az újszülött és a mama legyen csak a képen. Az ölelés, szoros testkontaktus az édesanyával első perctől kezdve legyen meg ugyanúgy, mint a picivel. A hazavitel örömét fokozhatjuk azzal, hogy a kisebb testvér „ajándékot ad” a nagyobbaknak, és fordítva is. Minden tevékenységénél vegyük igénybe a nagyobb testvér segítségét. Szoptatáskor ne csak a kicsi bújjon hozzánk. A mesét mindkettőnek mondjuk.

A rokoni, családi segítséget vegye igénybe az édesanya, de túl sok időre ne távolítsuk el az idősebbet az édesanyától. A közös séták, főleg amíg a kicsi alszik nagyon jó lehetőség a nagyobb testvér lelki gondozására és a játékigényének kielégítésére.

Az apa jelenléte nagyon sokat könnyít a harmonikus családi együttlét kialakításában.

Ha rendellenességet észlelünk, gyermekorvosunk segítségét kérjük.

### [Influenza mint napi aktualitás](#)

---

Környező országokban már nagy számban, Magyarországon még nem járványszerűen fordul elő az influenza, amelynek A, B, és H1N1 típusa fontos. Cseppfertőzéssel terjedő vírus.

1-3 nappal a fertőzést követően hirtelen magas láz, hidegrázás elesettség jelentkezik. Fejfájás, torokfájás, köhögés, izomfájdalom szédülés szinte kötelező tünetek. Szövődményként tüdőgyulladás, középfülgyulladás, arcüreggyulladás, szívizomgyulladás, agyhártya, agyvelőgyulladás előfordulhat, de gyakori hogy a vírus által legyengített szervezet bakteriálisan is felülfertőződik.

Az elsősorú gyógyszer a lázcsillapítás, ágynyugalom, bőséges folyadékbevitel. Antibiotikumra kezdetben biztos nincs szükség. A betegeket el kell különíteni, a tünetek függvényében legalább 3-6 napra.

Minden évben van halálos szövődmény, ezért nem is kérdés hogy oltani érdemes. Gyermekek, öregek, terhesek fokozottan veszélyeztetettek.

Aki még nincs beoltva, most keresse fel orvosát, még van értelme beadatni az oltást.

Csecsemőket 1 éves kor alatt nem javasoljuk oltani, őket az anyatej védi, és az, ha a környezetükben mindenki be van oltva.

## A leggyakoribb őszi megbetegedések

---

Az időváltakozás és a gyermekek közösségbe kerülése nagyon sokféle betegséget provokálhat. Leggyakrabban vírusos és meghűléses betegségekkel találkozunk. A vezető tünetek: a nátha, a köhögés, a szemváladékozás, a fül-fájás, esetleg láz vagy hőemelkedés.

Orvoshoz akkor érdemes mennünk, ha a tünetek két-három napja fennállnak, és tüneti terápia mellett nem látunk javulást.

Mit is jelent ez a tüneti terápia? Elsősorban bőséges folyadék bevitelt, orrcsepp, szükség esetén hurutoldó adása C vitamin kíséretében, lázcsillapításra szirupot használjunk. Ha két napon túl is fennáll a magas láz, és a tünetek nem enyhülnek, keressük fel háziorvosunkat.

Közösségbe járó gyermekünk láz esetén feltétlenül otthon tartandó.

Közösségből kizáró ok továbbá a hányás, a hasmenés, a bőrkiütés, az erős köhögés és a szemváladékozás, vagy ha a kezelőorvos úgy dönt.

Vírusfertőzéseken kívül, bakteriális torokgyulladásra, középfülgyulladásra, melléküreg gyulladásra, hörghurutra, tüdőgyulladásra is számítanunk kell, de gyakori a hólyaghurut és vesemedence gyulladás is.

A fertőzőbetegségek szezonja is főleg az őszi, téli időszak. Ha a fentiek lehetősége felmerül, a gyógyszerbeállítás orvosi feladat. Gyógyulás után orvosi igazolással tér vissza gyermekünk a közösségbe.

Ne felejtjük el, hogy influenza, bárányhimlő, bizonyos fajta agyhártyagyulladás ellen létezik védőoltás, amit nagyon ajánlatos beadatni.

Ne keseredjünk el, ha ősszel télen gyermekünk gyakrabban beteg. Ez főleg a közösségbe járó gyermekeknél fordul elő.

Orvosunk a megelőzésben, az immunerősítésben, a vitamin ellátásban, a vaspótlásban nagy segítségünkre lehet, amellet hogy a fennálló betegségeket, amennyiben lehetséges, antibiotikum nélkül fogja meggyógyítani.

## Teendő hányás esetén

---

Igen gyakori tünet gyermekkorban a hányás. Önálló kórkép is lehet, de számtalan betegség kísérő tüneteként is felléphet. Sok gyermek utazás közben a himbálódzó mozgásra hányással reagál. A fenti kellemetlen tünet gyógyszerrel, helyes táplálkozással, utazás közben a lefelé és oldalra nézés mellőzésével megelőzhető.

A gyomor bélrendszer betegségei esetén is jellemző a hányás. Ezáltal a tápcsatorna tehermentesítődik.

Sok esetben a vakbélgyulladás tipikus kísérő tünete.

Egyéb betegségek, mint például a torokgyulladás, a tüdőgyulladás, a melléküreg gyulladás, a középfülgyulladás, az agyhártyagyulladás, a vesegyulladás szintén hányással járhat.

Agyrázkódásnál esetén is előfordulhat hányás.

A fenti betegségeket és a fertőzőbetegségeket oly mértékű hányás kísérheti, ami kiszáradáshoz vezet. Ilyen esetben infúziós terápiára van szükség.

Csecsemőkorban a sugárhányás hátterében a gyomorkimeneti izomszűkület (pylorus stenosis) szerepel. A terápia az esetek nagy részében műtéti.

Bármilyen eredetű a hányás, alapszabály hogy az orvos megérkezéséig itatni kell a beteget. Többször keveset, kis kortyonként, lehetőleg csak buborékmentes ásványvizet. Bármilyen terápia beállítása orvosi feladat.

## Teendő hasmenés esetén

---

Gyermekkorban gyakori kórkép. Az esetek nagy részében a normál baktérium egyensúly felborulásáról van szó, mely probiotikumok adásával gyógyítható.

Rendkívül kellemetlen a stressz hatására jelentkező hasmenés. Pszichológus segítségét kérjük, ha erős tüneteink vannak.

Fertőzőesés bélbetegségek általában bűzös székletet, hasi görcs meglétét, hőemelkedést is jelentenek. Székletminta vétel elengedhetetlen.

Daganatos betegségek szintén váltakozó szorulást, lazulást okozhatnak.

Ha tüneteink diétára, bőséges folyadékbevitelre 1-2 nap alatt nem szűnnek, orvosunkat keressük fel. Vigyünk magunkkal székletmintát.

Véres széklet nem jelent minden esetben feltétlenül nagy betegséget, lehet oka végbélberepedés, aranyér, de soha ne bagatellizáljuk el, mert az esetek egy részében bélgyulladás vagy daganatkísérő tünete lehet.

Bizonyos déli országokban jellemzően fordul elő halmozottan hasmenés. Utazás előtt orvosunk tanácsát kérjük ki.

Laza széklet kísérheti bizonyos gyógyszerek (antibiotikumok) fogyasztását is.

Tejcukor, tejfehérje érzékenység, édesítőszer fogyasztása, egyes gyümölcsök, főzelékek evése után is jelentkezhet székletlazulás.

Hasmenésben is ki lehet száradni, ebből adódik, hogy az elsődleges terápia bőséges folyadékbevitel. Fontos az ásványi anyag pótlása, kálium, mert a kalcium, magnézium hiány nagyfokú gyengeséget okozhat.

Gyermekeket nem szűnő tünetek esetén egy nap után, felnőtteket két nap után orvos feltétlenül nézze meg.

Alma, répa, banán, keserűcsokoládé, keksz, ropi, krumpli, rizs adása jótékony hatású. Fontos, hogy többször keveset fogyasszunk.

Ne feledkezzünk meg a végbél gondos ápolásáról, ami langyos folyóvízes lemosást, és zsíros krémmel történő bekenést jelentsen. Így nem fog előfordulni, hogy a hasmenést már rég elfelejtettük, de kellemetlen végbélpanaszainkkal még napokig kínlódunk.

## A baba mozgás és beszéd fejlődése

---

Megszületett gyermekünk orvosi vizsgálatánál meglepve fogjuk látni, hogy az orvos különböző reflex vizsgálatokat végez. Kezénél fogva felemeli, fejtartását figyel, köldök reflexét nézi, hasra fordítja, levegőbe emeli, majd leírja véleményét. Ha az újszülött kori reflexvizsgálatoknál eltérés mutatkozik fejlődés neurológiai gondozás, és gyógytornáztatás következik.

A hallásra ijesztő fejlődés neurológiai vizsgálat nem is olyan ijesztő, szintén reflex vizsgálatokból, a baba megfigyeléséből, esetleg néhány kiegészítő vizsgálat elvégzéséből áll.

Az esetek nagy részében a szakszerű tornáztatás megoldja a kezdeti mozgás zavarokat.

Mire kell odafigyelniünk?

- 1 hónapos korban hasra fektetve kicsi fejét emeli és oldalra fordítja. Rövid ideig tárgyakat figyel. Arc mimikája van.
- 2 hónapos korban tárgyak után nyúl, rövid ideig meg is fogja. Tárgyak személyek mozgását szemével követi, hangra odafigyel. Mosolyog, hangokat ad ki.
- 3 hónapos korban a megfogott tárgyakat szájához igyekszik vinni. Kezével hosszan játszik. Gőgicsél.
- 4 hónapos korban fejét hason fekve jól tartja, ujját szopja, tárgyak után fordul, kurjongat, nevet.



- 5 hónapos korban hasra fordul, játékait dobálja, édesanyját felismeri, magánhangzókat mond.
- 6 hónapos korban ülni, kúszni kezd, tárgyakat stabilan fog, szótagokat utánoz.
- 7 hónapos korban minden irányba forog, kezeit váltva használja, idegenektől fél, családtagjait felismeri. Szótagokat próbál mondani.
- 8 hónapos korban egyedül ül, talán már a mamát is mondja.
- 9 hónapos korban sokat mászik, kiságyában feláll kapaszkodva, tapsra már megtanítható, gépek hangját utánozza.
- 10 hónapos korban egyet- egyet lépeget csak kapaszkodva, pá-pát integet.
- 12 hónapos korban kapaszkodva jár, építő kockákat egymásra rak, kézzel eszik, néhány szótagot mond, talán egy-egy szót is.
- 15 hónapos korban önállóan jár.
- 18 hónapos korban fut, 5-10 szavas szóincse van, játékokat "szerel".
- 24 hónapos korban lépcsőn stabilan közlekedik, egyszerű rajzokat produkál, székletét, vizeletét szakaszosan üríti, talán jelzi is, de lehet, hogy csak utólag. Állandóan mondatokban beszél.

Ha a fenti sémától lényeges eltérést látunk, jelezzük orvosunknak.

Babaúzás, torna nagyon jó hatással van kicsink fejlődésére.

## Túlsúlyos a gyermekem

---

Testtömeg index BMI meghatározással tájékozódhatunk a gyermek tápláltsági fokáról. BMI = testtömeg kg osztva a testmagasság méterben mért négyzetével. Túlsúlyos a 25, elhízott a 30 feletti érték. Ez a számítás 18 éves kor felett megbízható.

Gyermekeknél hossz, súly percentil görbét használunk az ideális súly meghatározáshoz.

Rendkívül sok az elhízott gyermek. Elhízott minden ötödik fiú, és minden hetedik lány. Az egészségügyi következmények: mozgásszervi problémák, magas vérnyomás, agyvérzés, szív érrendszeri betegségek, cukorbetegség, bizonyos rákféleségek gyakoribb előfordulása. Lelki zavarokat is okoz, szorongó, zárkózott, depresszióra hajló, szégyenlős és önbizalom hiányos lehet.

A kövér gyermekből nagy valószínűséggel kövér felnőtt válik.

A helyes táplálkozásra nemcsak 1 éves korig, hanem életünk végéig oda kell figyelni.

Túlsúlyos gyermek kivizsgálást igényel. Ha betegség igazolódik, gyógyítani kell, ha csak kalória többlet beviteléről van szó, akkor szakember segítségével beállított diétát következetesen tartjuk be.

Mozgás nélkül nincs fogyás, a sport rendkívül fontos, legyen az akár napi fél óra séta, kocogás, futás, úszás, kerékpározás, vagy bármi más, csak az a fontos, hogy rendszeresen végezzük.

Általánosságban mondható, hogy rántás nélküli levesek, főzelékek, nem édes gyümölcsök, zöld saláták öntet nélkül, ha lehet csak kevés olívaolajjal, sovány sajtok pl. köményes, illetve a húsok párolva, sok hal, szárnyasok köret nélkül jó fogyási eredményt hozhatnak. Süteményeket, csokoládét, cukorkákat, kifőtt tésztát, krumplit, rizst, fehér kenyeret el kell felejteni. Teljes kiőrlésű kenyérből egy vékony szelet engedélyezett naponta. Hat óra után ne együnk, ha éhen akarunk halni egy-egy alma, kalóriaszegény joghurt, kefir fogyasztható.

A fentiekhez komoly akaraterőt kívánok, ha a mozgás is megvan garantált a heti mínusz 1 kg. Gyors fogyókúra, eszetlen koplalás nem hoz tartós eredményt.

## Beszoktatás bölcsődébe, óvodába és az ezzel kapcsolatos problémák

---

Nagyon jelentős változás gyermekünk életében a közösségbe járás. Az a kicsi, aki idáig fészek meleghez, személyes gondoskodáshoz szokott, bekerül egy olyan közösségbe, ahol a gondozónő, óvónő szeretete 10-15 kicsire irányul, kedvenc játékunkért esetleg meg kell küzdeni, és az eddig kizárólagosan mellettünk lévő édesanya, ha rövid időre is, de magunkra hagy.

Ahány gyerek, annyiféle reakció várható. Van, aki csendben hüppög órákon át, van, aki drámai szín-padra illő hisztériás rohamot produkál, hangos sírással fűszerezve, találkozunk a némán beletörődő, és a magát minden helyzetben feltaláló talpraesett típussal. Az óvodai dolgozók szerepe óriási. Legyen az óvónő, dadus, konyhas néni, takarító néni. Ennek a csapatnak kell jó szóval, sok szeretettel, megértéssel, türelemmel, simogatással átsegíteni a krízis helyzetben lévő kicsiket. Embert próbáló munka, a végeredmény nem minden esetben azonnali sikerélmény, de távlatokban mindenképpen az.

Sok múlik a szülő és az óvoda kapcsolatán. Kést szúrunk az igyekvő óvó néni szívébe, ha méltatlankodunk, hogy gyermekünk miért nem szokott még be. Óriási megértés kell mindenki részéről, nagyon kell tudni bánni gyermekünkkel, soha nem hazudhatunk neki. Ha otthagyjuk, ezt közöljük vele. Többszörösen tudassuk, hogy rövidesen visszajövünk érte.

Gyermekkel kapcsolatosan minden információt osszunk meg az óvó nénivel, mert a látszólag lényegtelen információ is segíthet a pánikba lévő kicsin. Tudassuk, hogy a testi kontaktust, ölbe vevést, simogatást elviseli-e a gyerek jó hatással van rá, vagy ép ellenkezőleg. Mi a kedvenc meséje, kedvenc játéka stb. Egy leharcolt sarokból előkerülő maci csodát tehet néhány pillanat alatt.

Előbb utóbb minden gyerek beszokik, és a neheze csak ezután jön. Megszámálhatatlan mennyiségű betegség leselkedik gyermekünkre. Tudomásul kell venni, hogy hurutos, cseppfertőzéssel járó bajok gyakrabban fordulnak elő közösségbe járóknál. Családdorvosunkkal tisztázzuk, milyen tünetek mellett mehet, és milyen tünetek mellett nem mehet közösségbe. Lázás állapot, hányás, hasmenés, fülfájás, erős köhögés, szemváladékozás abszolút értelemben kizáró ok. Enyhe kis hurut, köhécselés, ami az első hónapokban szinte folyamatosan van, általában nem jelent kizáró okot. Ha a gyermekünk egyik lázas állapotból a másikba esik, több héten keresztül visszaesés tüneteit mutatja, akkor családdorvosunk kivizsgálást fog javasolni, esetleg szóba jön a közösségbe járás néhány hónapig való felfüggesztése. Erre szerencsére ritkán kerül sor.

Családdorvosunkkal történt megbeszélés alapján vitaminok adása, immunerősítés, vaspótlás sokat segíthet, de ezt saját magunktól soha ne tegyük, minden esetben kérjük ki az orvos véleményét.

## A beteg gyermek ápolása

---

Amikor a kicsink megbetegszik, szokásos napirendünk fenekestől felfordul, hiszen 24 órás teljes odafigyelést igényel a beteg gyermek.

- Apró panaszok: nátha, hőemelkedés, kis köhécselés, étvágytalanság esetén nyugodtan várhatunk 1-2 napig, ha babánk általános állapota jó, és folyadékot jól fogyaszt.
- Láz, hányás, hasmenés esetén, vagy ha elesett állapotú kicsink, és nem szívesen iszik folyadékot, keressük fel orvosunkat.
- Hasi görcs, fájdalom, zavart magatartás, bizonytalan járás, főleg ha magas lázzal társul, azonnali ellátást igényel.
- A lázcsillapítással bánjunk óvatosan. 38 °C alatt elég a bőséges folyadékbevitel, és a kicsi folyamatos megfigyelése, ha emelkedik a hőmérséklet 38-39 °C között kornak megfelelő lázcsillapítót adjunk, de 40 °C körül már orvosi segítség kell, ha hűtőfürdővel sem boldogulunk. A hűtőfürdő 28 °C fokig fokozatosan visszahűtött víz, amiben a nyakáig ellepve üljön gyermekünk körülbelül bő negyed órát.
- Fulladás, légzészavar, vérzés, eszméletlen állapot, görcs, baleset, égés esetén azonnal hívjuk a mentőt.

A kórházba kerülés nagy traumát jelent babának, családnak egyaránt. Sajnos nem minden kórházban van lehetőség, hogy kicsinkkel egy külön kórteremben tudjunk mi is pihenni, amíg ő alszik. Napközben feltétlenül tartózkodjunk bent, ha lehetséges egymást váltsa a férj, a feleség és esetleg a nagyszülők. Ha este a pici elaludt, nyugodtan bízzuk a nővérekre, hogy mi is pihenhessünk, így reggel ébredése előtt már a kicsi ágya mellett ülhessünk. A kezelőorvossal lehetőleg egy családtag tartsa kapcsolatot. Az orvosok munkáját hátráltatja, ha hol a nagymama, a keresztanya, az édesapa vagy az édesanya kérdezősködik. A nővérek munkáját az ápolási munkákkal tehermentesíthetjük.

Kórházból hazamenetel után családorvosunkat haladéktalanul keressük fel a zárójelentéssel. Ha gyermekünk egészségi állapotával kapcsolatosan valami nem egyértelmű, illetve akármilyen megmagyarázhatatlan tünet van, nyugodtan kérjük ki orvosunk, vagy az ügyeletes orvos véleményét.

Remélhetőleg nagyon keveset lesz szükségünk a gyors segítségre. A helyesen táplált, odafigyelve nevelt gyermek keveset lesz beteg.

## Gyermekkori mérgezések

---

A sürgősségi gyermekellátásba legnagyobb részben mérgezéssel kerülnek be a gyermekek. Méregnek azokat az anyagokat nevezzük, amik kis mennyiségben a szervezetbe jutva az életfolyamatokat átmenetileg, vagy véglegesen megzavarják.

Csecsemőkorban a szülő által helytelenül adagolt gyógyszer okozhat mérgezést, ha a gyermek furcsán viselkedik, váratlanul rosszul lesz, aluszékony vagy izgatott, akkor felvetődik a mérgezés lehetősége. A gyermek nem minden esetben tud, vagy akar együttműködni környezetével, vizsgáló orvosával, ezért a gyors szakszerű beavatkozás itt valóban életmentő lehet. A mérgezett gyermek ellátásánál elsődleges a légzés, a keringés fenntartása, vagy újraindítása. Lényeges a méreg további felszívódásának megakadályozása (bőrlemosással, szennyezett ruha eltávolításával stb.) A gyomor bélrendszerében lévő méreg eltávolítására, ha nincs ellenjavallat, akkor gyomormosással, hánytatással kerülhet sor.

A felszívódott mérget vízajtóval távolítjuk el, de szóba jöhet egyéb ellenszerek adása, mint pl.: K-vitamin, C-vitamin, atropin stb.

A mentő, illetve az orvos megérkezéséig a jelenlevő megakadályozza a méreg további felszívódását, nyugalomba helyezi a beteget, és meggyőződik a keringés, légzés meglétéről, aminek hiányában az újraélesztést meg kell kezdeni.

A szakellátás keretében történhet meg a hánytatás, ami 2 éves kor alatt nem alkalmazható, illetve tilos eszméletlen betegeknél, mosószer, marószer, benzin mérgezés esetén. A hánytatás mérgezést követő fél órán belül alkalmazható csak.

A gyomormosás leghatékonyabb egy órán belül, de bizonyos esetekben, még hat óra múlva is találhatunk méreganyagokat a gyomorban. Marószer mérgezés esetén a gyomormosás is tilos. A mérgezések gyógyításában a leghatékonyabb módszer a megelőzés. Gyógyszert otthon csak a legszükségesebbet, azt is csak kis mennyiségben, gyermekek elől elzárt szekrényben tartunk. Permetezőszer, oldószer, egér-, patkányméreg, marószer szintén elkülönítve, zárral és lakattal ellátott szekrényben tárolható csak.

Hat éves kor alatt felnőtt felügyelet nélkül a gyermek egy percig se maradjon. Sajnos nagy igazság, hogy könnyebb egy zsák bolhára vigyázni, mint egy kisgyermekre, de baleset, sajnos, a legnagyobb odafigyelés mellett is előfordul.

## Vesekőbetegség gyermekkorban

---

A gyermekkori vesekő, sajnos, nem ritka, sok egymástól függetlenül ható tényező következménye. Nagyban befolyásolják a táplálkozási szokások, az életmód, és az éghajlati tényezők. Szerzett, vagy veleszületett húgyúti fejlődési rendellenességek, szűkületek, gyulladás utáni állapotok. Általános betegségek, mint pl.: mellékpajzsmirigy működési zavar, szérum húgysavszint emelkedés, csontbetegségek is.

A fájdalmas vizelet, görcsös hasi fájdalom a nemi szervekbe, de deréktáji fájdalom is jelentkezhet. A hidegrázás, a láz, baktériumos fertőzésre utalhat. Hányás nagyban gyengítheti a kis beteg általános állapotát.

Minden esetben kötelező a vizeletvizsgálat (a mikroszkópos is). Ultrahangos vizsgálattal tájékozódhatunk a kő meglétéről, pillanatnyi helyzetéről. Ultrahang mellett ún. natív hasi röntgenfelvételt is készítünk. A véres vizelet a jellemző vezető tünet.

Anyagcsere betegség, húgyúti fejlődési rendellenesség kizárása után folyamatosan szemmel tartjuk betegünk állapotát, mert a fertőzés, a köelakadás gyakori szövődmény lehet.

Terápia: görcsoldás, fájdalomcsillapítás, bőséges folyadék bevitel indokolt. Kőanalízis után, diéta, életmód tanácsok adása következik. Ritkán sor kerülhet sebészeti kezelésre, kőzúzásra.

Gondozásba vétel a betegség visszatéréseinek hajlama miatt szükséges.

A visszaesés 20 %-ban fordul elő. Ebben a betegségben is nagyon lényeges az orvosi utasítás pontos betartása, mert nagyon szívfájdító a vesegörcsben szenvedő gyermek látványa. Gondos orvosi kezelés mellett sem tudjuk teljesen fájdalommentessé tenni a kő ürítését.

## Gyermekekori magas vérnyomás

---

Magas vérnyomás betegségről akkor beszélünk, ha egy hónapos periódus alatt legalább három alkalommal mértünk, a kornak megfelelő vérnyomásnál magasabb értéket. Ez 6 éves kor környékén 100/70 Hgmm, 10 éves kor körül 120/70 Hgmm, 15 éves korban 130/85 Hgmm. A magas vérnyomás a családokban halmozottan fordulhat elő. A vese, a szív, a belső elválasztású mirigy problémáinál gyakoribb a vérnyomás eltérés. Ismételten emelkedett érték indokoltta teheti a 24 órás folyamatos ellenőrzést, ún. ABPM készülékkel.

A magas vérnyomás okai, az elsődleges magas vérnyomás betegség, semmilyen jól megmagyarázható oka nincs, másodlagos magas vérnyomásnál a vérnyomás emelkedést okozó betegség igazolható. Minél kisebb korban észlelünk magas vérnyomást, annál nagyobb a valószínűsége, hogy valamilyen másodlagos okot kell találni. Az esetek legnagyobb részében indokolt a fogyókúra. Kalória és sószegény étrend kötelező, a fizikai aktivitás elengedhetetlen, de a túlzott megerőltetés tilos, a gyógytestnevelés jótékony hatású lehet, de a gyógyszeres beállítás szakorvosi feladat. A rendszeres ellenőrzés üteme függ a betegség súlyosságától, és stabilitásától. Az orvosi utasítások fokozott betartása egy életre kihatóan befolyásolja pozitívan a kis beteg életét, életminőségét.