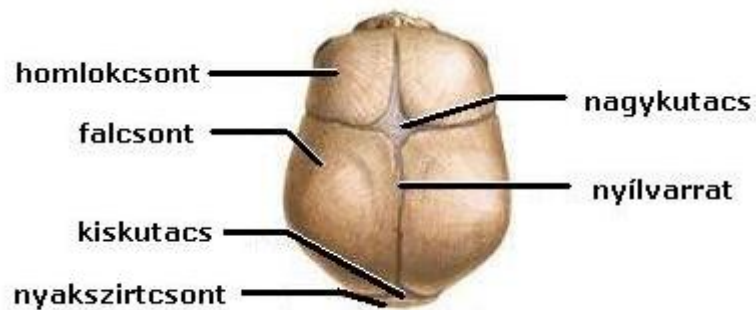


Csecsemőgondozás



Koszmó



Zsikla Ágnes
védőnő, IBCLC laktációs
szaktanácsadó,

Az aranyóra



Widström, A-M., Lilja, G., Aaltomaa-Michalias, P., Dahllöf, A., Lintula, M., & Nissen, E., "Newborn behaviour to locate the breast when skin-to-skin: a possible method for enabling early self-regulation," *Acta Paediatrica*, 100(1), (2010). p.79-85.
 Raylene Phillips, MD, IBCLC, FAAP, "The Sacred Hour: Uninterrupted Skin-to-Skin Contact Immediately after Birth," *Newborn & Infant Nursing Reviews*, 13, (2013), p.67-72.

Reflexek

- Szopóreflex
- Köhögési, tüsszentési, pislogó reflexek
- Fogóreflex
- Moro- reflex: Kiváltása kétféleképpen lehetséges. A megemelt csecsemő fejét hirtelen elengedjük, karjait széttárja, majd a teste előtt karoló mozdulattal zárja. Másik megoldás: hirtelen erős hangot hallatunk vele – a feje mellett az asztalra ütünk, ugyanígy tesz.



Reflexek

- Tónusos nyaki reflex: ülő helyzetbe hozott csecsemő fejének hátrabilленése mérséklődik, amint megfeszülnek a nyak izmai.
- Elemi járás: Derekánál fogva felemeljük a csecsemőt és talpait kemény alapra állítjuk, amire lépegető mozgásokkal válaszol.



I

Ö R Ö M F O R R Á **S**

V I G A S **Z** T A L Á S

G O N D **O** S K O D Á S

T Á **P** L Á L Á S

M E G N Y U G **T** A T Á S

F Á J D **A** L O M C S I L L A P Í T Á S

K Ö **T** Ö D É S

A L T A T **Á** S

I M M U N E R Ö **S** Í T É S



Egyvonalban
Közel
Megtámasztva
Szembefordulva



Szoptatásért Magyar Egyesület nyomán

Az újszülött csecsemő gyomrának mérete és befogadóképessége



Egy naposan:
cseresznye nagyságú
5-7 ml

Három naposan:
dió nagyságú
22-27 ml

Egy hetesen:
sárgabarack nagyságú
45-60 ml

Egy hónaposan:
nagyobb tojás nagyságú
80-150 ml

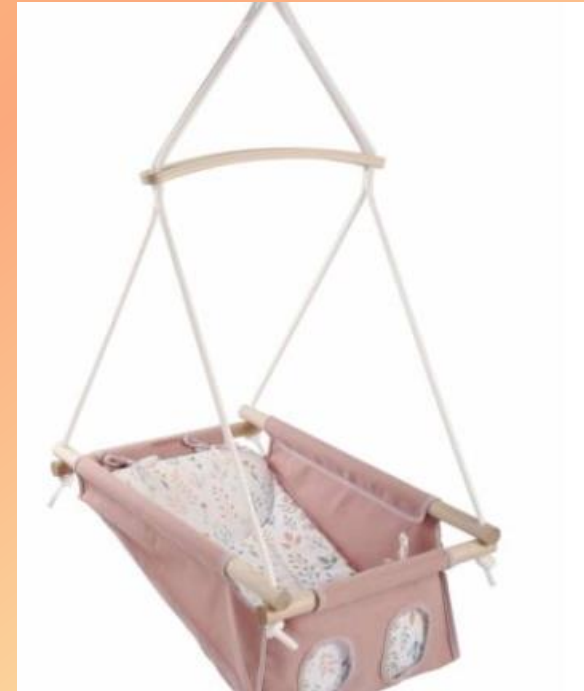
ÚJSZÜLÖTTEK SZOPTATÁSA

A babád kora	1. hét							2 hetes	3 hetes
	1 napos	2 napos	3 napos	4 napos	5 napos	6 napos	7 napos		
Milyen gyakran szopik az újszülött?	       								
	Minimum naponta 8 alkalommal, ilyenkor a babád erősen szív, láthatóan, hallhatóan ritmikusan nyel, de akár 12 vagy még több alkalom is lehet 24 óra alatt (átlag 1-3 óránként)								
Korai éhségjelek	Nyugalanság, mocorgás, fejforgatás, kereső szemmozgás, jellegzetes hangadás, kezét a szájához viszi, nyalogatja, szopogatja, cuppogás, szopó szájmozgás.								
A babád gyomrának mérete	 Cseresznye nagyságú (5-7 ml)		 Dió nagyságú (22-27 ml)		 Sárgabarack nagyságú (45-60 ml)		Tojás nagyságú (80-150 ml) 		
Pisis pelusok 24 óra alatt	 Legalább 1 nedves	  Legalább 2 nedves	  Legalább 3 nedves	    Legalább 4 nedves	      Legalább 6 erősen nedves pelus, a vizelet szintelen vagy halványsárga színű				
Kakis pelusok száma 24 óra alatt és a tartalom színe	  min. 1-2 db, fekete vagy sötétzöld		   min. 3 db, barna, zöld vagy sárga		   minimum 3 db, amelyben legalább 200 Ft-os érme nagyságú krémszerű sárga kaki van				
A babád súlya	A babák a születésük utáni 3 nap alatt átlagosan a születési súlyuk 7%-át veszítik el.			A 4. napra a súlyvesztés megáll, majd a babád gyarapodni kezd napi 20-35 gr-ot, a születést követően legkésőbb a 10-14. napra visszanyeri születési súlyát.					
Egyéb megnyugtató jelek	A babád könnyen ébreszthető, mozgása aktív, ébren élénk. A melled szoptatás után puhább és kevésbé telt, a mellbimbó lehet érzékenyebb, de nem sebes.								

A WHO, az UNICEF és a Magyar Gyermeorvosok Társaságának ajánlása szerint 6 hónapos korig az igény szerinti és kizárólagos szoptatás javasolt. A szilárd táplálékok bevezetése betöltött 6 hónapos kor után javasolt, az anyatejes táplálás - igény szerint 2 éves korig vagy azon túl tartó - folytatása mellett.

Ha segítségre van szükséged, korszerű szoptatási ismeretekkel rendelkező segítőket az alábbi elérhetőségeken találsz: www.ill.hu; www.ibcllc.hu

A csecsemő környezetének kialakítása



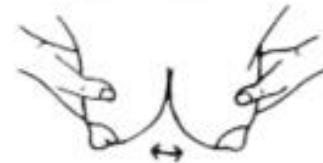
Fejés



MASSZÁZS



SIMOGATÁS



RÁZÁS

(Ábrák Marmet ismertetőjéből)

2. A TEJ FEJÉSE A MARMET MÓDSZERREL



1. ÁBRA: UJJAK
RÁHELYEZÉSE A MELLRE



2. ÁBRA: NYOMÁS A
MELLKAS FELÉ



3-4. ÁBRA: UJJAK ÖSSZENYOMÁSA GÖRDÍTÉSSEL;
GÖRDÍTÉS BEFEJEZÉSE



FELENGEDÉS

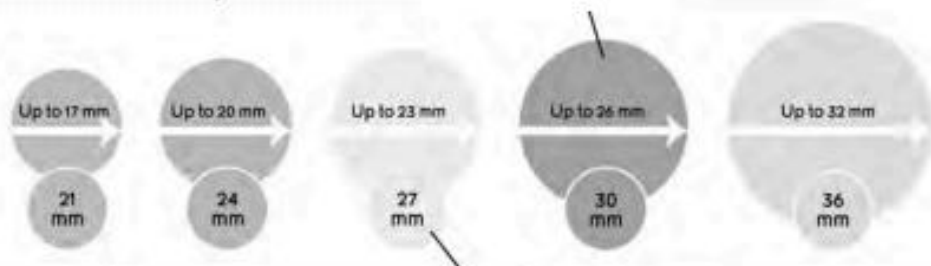
(Ábrák Marmet ismertetőjéből)

Megfelelő tölcserméret



S (21 mm)
M (24 mm)
L (27 mm)
XL (30 mm)
XXL (36 mm)

Szabvány méret: 24 mm



Honnan tudjuk, hogy eleget eszik?

Csecsemő viselkedése és anya testi reakciói a szoptatás alatt

Súlyfejlődés

Pisis, kakis pelusok száma

Baba általános állapota:

- ✓ Ébersége
- ✓ Hangulata, kedve
- ✓ Bőr feszsége, kutacs
- ✓ Érzelmi, értelmi fejlettsége
- ✓ Egészségesnek látszik



Szoptatásbarát pótlás





10. számú táblázat: Anyatej és tápszer maximális tárolási ideje

Tárolási hőmérséklet	Anyatej	Tápszer
Szobahőmérséklet	6-8 óra (felolvasztott 2 óra)	2 óra
4 C°	72 óra	24 óra
-20 C°-tól -40 C°	6 hónap	ne fagyasszuk le

Forrás: Prell, C., & Koletzko, B. (2016). Breastfeeding and complementary feeding: recommendations on infant nutrition. Deutsches Ärzteblatt International, 113(25), 435–444