

7 jel, hogy a baba eleget szopik

1. A heti 200 g-os vagy havi minimum 750 g-os gyarapodás elegendő táplálékbevitelt jelez, ezért ajánlott a baba heti rendszeres mérlegelése.
2. Szopás közben nyugodt, lassan szopik, szüneteket tartva.
3. Legfeljebb 30 percig szopik; ha túl sokáig tart, ellenőrizze, hogy a baba helyesen kapta-e be a mellbimbót.
4. Elégedett, vagy jól elalszik két etetés között.
5. Az első 5 napban a széklet sárgává és lazává válik.
6. Sok pelenkát nedvesít be.
7. Élénk és általában vidám.

3 testhelyzet, amelyben segíthetsz a babának büfizni

- Emeld fel, és tartsd a fejét a válladon, miközben egyik kezoddal a fenekét támogatod, a másikkal pedig finoman masszírozd vagy paskold meg a hátát.
- Ültesd az öledbe, és egyik kezoddal támogasd a fejét, miközben a másikkal finoman masszírozod vagy paskolod a lapockáját.
- Fektesd hasra az öledbe úgy, hogy a pocakja az egyik térdedre, a mellkasa pedig az ellentétes alkarodra támaszkodjon. A baba arca kifelé nézzen. Finoman masszírozd vagy paskold meg a hátát.

A szoptató anya táplálkozása

- Magas kalóriatartalmúnak kell lennie (ahogy a terhesség alatt is), kiegyensúlyozottnak, gazdagnak fehérjékben, tejtermékekben, zöldségekben, gyümölcsökben és kenyérben, kevesebb zsírt és koncentrált cukrokat tartalmazva.
- Napi 2–3 liter folyadékot kell fogyasztania, melyből legfeljebb 1 liter tej lehet, továbbá természetes gyümölcslevek, gyógynövényteák vagy víz.
- Kerülje az alkoholfogyasztást, a dohányzást, és csökkentse a kávéfogyasztást.
- Az allergiás anyáknak kerülniük kell az allergén ételek fogyasztását (eper, hal, tojás, dió, csokoládé).

Növények, amelyek serkenthetik a tejtermelést

1. Kakukkfű magjai

2. Édeskömény és ánizsmagok

3. Kapormagok

4. Köménymagok



Az anyag az Egészségügyi Minisztérium egészségértékelési, egészségfejlesztési és egészségnevelési alprogramja keretében készült ingyenes terjesztésre.

2025. augusztus 1–7.

A SZOPTATÁS VILÁGHETE



A szoptatást népszerűsítjük az egészséges jövő érdekében!

A WHO és az UNICEF hangsúlyozzák az első 6 hónapban történő kizárólagos szoptatás fontosságát, és javasolják annak folytatását két éves korig vagy azon túl is, a hozzátáplálás mellett.



Egészségügyi
Minisztérium



Nemzeti
Közegészségügyi
Intézet

A szoptatás előnyei

Előnyök a csecsemő számára



Az anyatej ideális táplálék a csecsemők számára



Erősíti a baba immunrendszerét



Megelőzi az alultápláltságot és az elhízást is



Megvédi a gyermeket a súlyos fertőzésektől

Előnyök az anya számára



Csökkenti az emlőrák, a petefészekrák és a 2-es típusú cukorbetegség kockázatát



Elősegíti a szülés utáni fogyást



Pénz és idő takarítható meg



Kapcsolatot teremt az anya és a gyermek között

Az anyatej fő összetevője

- 87% víz
- 7% szénhidrátok
- 4% lipidek
- 1% fehérjék
- 1% mikrotápanyagok



Az anyatej = teljes értékű táplálék

- Mindig elérhető
- Könnyen emészthető
- 100%-ban természetes
- Ingyenes

A szoptatás kezdete

- A szoptatást közvetlenül a szülés után el kell kezdeni.
- Kezdetben akkor szoptasd, amikor a baba kéri.”
- Az első 4–6 hétben próbáld meg elkerülni a vegyes táplálást (szoptatás és cumisüveg együtt).
- A szoptatott babának nincs szüksége teára, vízre vagy más folyadékra.
- A csecsemők gyorsan nőnek. A növekedési ugrások idején gyakrabban van szükségük szoptatásra.
- A szoptatás teljes ideje alatt ne fogyassz alkoholt. Az elfogyasztott alkohol bekerül az anyatejbe. Emellett ne szedj gyógyszert orvosi jóváhagyás nélkül.
- Ne hagyj abba hirtelen a szoptatást! Az etetéseket fokozatosan, több héten keresztül váltsd ki.
- Ha nehézségeid vannak a szoptatással, ne csüggedj: kérj tanácsot szakképzett egészségügyi személyzettől (orvosoktól, ápolóktól, szülésznőktől).

<https://www.who.int/westernpacific/activities/protecting-supporting-and-promoting-breastfeeding>

A szoptatás technikája

- Tartsd a mellet úgy, hogy az ujjaidat az areola alá és mögé helyezed, a hüvelykujj pedig enyhén a mell felső vagy oldalsó részére kerüljön.
- Ingereld a kisbabád ajkait a mellbimbóval, és várd meg, amíg nagyra nyitja a száját (mintha ásítana), a nyelve pedig kint van és lefelé irányul.
- Hozd a babát a mellhez úgy, hogy az alsó ajkát a mellhez érinted, kb. 2,5 cm-re a mellbimbó alapjától.
- Irányítsd a baba felső ajkát a mellbimbó fölé és túl, hogy a mellbimbó fölött érintkezzen a mellhez.

A szoptatás rutinja

- Szoptass nyugodt és pihentető környezetben.
- Tarts egy pohár vizet kéznél.
- Győződj meg róla, hogy te és a baba is kényelmesen ültök.
- Ülj egy széken/fotelban egyenesen, a karjaidat alátámasztva.
- Kezdd azzal a mellel, amit legutóbb használtál.
- Az első 5 perc a legfontosabb az etetés szempontjából.
- Ne lépd túl a 30 percet etetésenként.

Az anyatej egy teljes értékű táplálék, amely elengedhetetlen a baba harmonikus fejlődéséhez, mert tartalmazza az összes szükséges tápanyagot, és elősegíti az immunrendszer megerősödését, ezáltal hozzájárulva az egészséges növekedéshez.