

Ajánlás anyaságra vállalkozó pároknak és kismamáknak

(Elsősorban a szombathelyi szülészeti osztályt választó anyák / apák számára)

Az összeállítás alapvetően egy nagy tapasztalatú gyakorló szülésznő munkája, aki munkáját hivatásnak éli meg, és ennek szellemében gyakorolja is azt. Fejezetei magánjellegű írások, melyek eredeti célja az volt, hogy a hozzá forduló anyák írásos tájékoztatása (is) megtörténjen. A szó elszáll, az írás, mely a NET birtokában igen ellentmondásos információ tartalommal bírnak, megmaradnak.

Célja egy volt: reális, személyes tapasztalatainak átadása abból a célból, hogy talán egy szülésznő, aki egyben anya is hiteles információforrás. Ő volt segítségünkre egy video klip elkészítésében is, mely a szülőszobáink színvonalas bemutatását eredményezte. A kiadvány célja, hogy elérjék a szombathelyi szülészeti osztályt választó érdeklődő anyákat / apákat, a kórház honlapjára kattintva.

(Dr Horváth Boldizsár)

Oldalszám	Tartalom
2	Bevezetés
2-4	Várandósan ideális életvitel
4-6	Kötelező vizsgálatok várandósság alatt
6-7	Lehet, hogy az anyaság vállalása esetén genetikai vizsgálat is kell? Lehetőségek
7-25	A várandósság és gyermekágy, ami nem mindig „egyszerű állapot”. Amit orvos nélkül, de nem orvos helyett, is megtehetünk (gyakori problémák és lehetséges megoldásuk)
26-28	A „Babakelengye” elkészítése nagyon fontos és kedves feladata a babát váróknak. Íme egy kis segítség!
28-37	Szülésre való felkészülés Milyen alternatívák vannak jelenleg Magyarországon? Milyen alternatívákat kínál a Markusovszky Kórház Szombathelyen? Mivel lehetne még tovább javítani a szülőszobai ellátást szülészetiünkön? Vajúdás és szülés Szülőszobai események Relaxáció, légzés technika a vajúdás alatt és a kitolási szakban Testhelyzetek Vajúdás közben még...
37-40	Császármetszés
40	Egyéb szülésbefejező műtétek
40-43	Az újszülött
43-51	A szoptatás
51-56	Gyermekegység
56-58	Hazamenetel
58-63	Első napok otthon
63-65	Élet szülés után
66-	Mellékletek

Bevezetés:

Bevezetés, de érdemes elolvasni:

Az anyaság nem a szüléssel, hanem a fogamzással, sőt a fogamzásra való felkészüléssel kezdődik. A leendő kismama várandósága akkor lesz remélhetőleg zavartalan és akkor lesz újszülöttje is egészséges, ha már a teherbe esés előtt is egészséges. Ezt hivatott biztosítani az ún. prékoncepcionális gondozás, ami tágabb értelemben a nő egészségét védi, szűkebb értelemben azoknak az egészségügyi ellátását jelenti, akik egészséges házaspár lévén az első gyermek világra hozatalára készülnek vagy újabb gyermeket terveznek, illetve akiknek szülészeti anamnézise-kórtörténete terhelő, előző terhességük sikertelenül végződött. A gondozás feladata az első esetben a tervezett conceptio-fogamzás előtt az esetleges örökletes ártalmak feltárásán és megelőzésén túl az általános tanácsadás. A második csoportban a sikertelenség okának feltárása és annak lehetőség szerinti kiiktatása már a következő várandósság előtt. Pl.: Fontos, hogy anaemiásan – vérszegényen ne induljon egyetlen várandósság sem, cukorbeteg anyák felkészítése a várandósságra, magas vérnyomásos anya kivizsgálása stb. tartozik a prékoncepcionális gondozás feladatai közé, érdemes tehát kihasználni e lehetőségeket

Természetesen fontos a már meglévő terhesség védelme is, ezt a célt szolgálja a terhesgondozás/várandósgondozás rendszere, melynek feladata az egészséges és a potenciálisan veszélyeztetett, valamint a szövődményes terhesség elkülönítése, a további vizsgálatok irányának megszabása. A terhes, várandós – találó magyar szóhasználattal – „áldott állapotban” is van. Mindkettő igaz. A terhesség, várandósság alatt a női szervezetben – bár élettani folyamatként – olyan változások történnek, melyek fokozott figyelmet igényelnek és óvatosságra intenek. „A terhesgondozás olyan komplex egészségügyi szolgáltatás, amely a szülész-nőgyógyász szakorvos, a háziorvos, a védőnő (később talán majd: a szülésznő is) és a gyermeket váró együttműködésén kell, hogy alapuljon”. Fontos, hogy viszonyuk mellérendeltségi legyen, egymást partnerként kezeljék. Fontos, hogy a terhesgondozás mindig az adott személyre szabottan történjen, hiszen nincs két egyforma terhesség, két egyforma probléma sem. Igazolt tény, hogy színvonalas terhesgondozással a komplikációk egyharmada elkerülhető.

Várandósan ideális életvitel:

Egy új élet indítása nagy felelősség. A gyermeket tervező párnak – mind lelkiileg, mind testileg – fel kell készülnie a várandósságra. A felkészülés alatt a szülőknek változtatniuk kell életmódjukon /ha szükséges és eddig nem tették meg/, el kell hagyni a káros szenvedélyeket, olyan étrendet kell kialakítani, amely a születendő gyermek számára az optimális feltételeket biztosítja. Az időben elkezdett, fokozatosan átalakított étrend segít megőrizni, illetve elérni az ideális testtömeget, biztosítani a szervezet optimális energia- és tápanyag-ellátottságát.

A várandósnak sem diétára, sem két személynek megfelelő adagokra nincs szüksége. Ami a mennyiséget illeti, a várandósság a korábbi táplálkozásnak megközelítőleg 10-20%-os emelését igényli, ami körülbelül 200-300 kcal plusz energiabevitelt jelent csupán megfelelő aktivitás esetén. (300 kcal van például 0,5 l tejben, 10 dkg sajtban.) Fontosabb azonban a minőségi összetétel. Nélkülözhetetlenek a fehérjék, melyek kétharmada állati /tej, túró, sajt, hús, máj, tojás/, egyharmada növényi eredetű legyen, mert az állati eredetű fehérjék teljes értékűek, ami azt jelenti, hogy az összes esszenciális aminosavat (olyan összetevőket, melyeket a szervezet nem tud maga előállítani) tartalmazzák. A fehérjeigény növekedését 15-20%-ra becsülik. Fontosak a vitaminok, ásványi anyagok, rostanyagok /gyümölcsök, zöldségek, saláták és főzelékek/ bevitel. A C-, A-, B-vitamin, a cink, réz és jódigény

25-30%-al lesz nagyobb. Kalciumból, foszforból, magnéziumból pedig 50-60%-kal kell növelni a bevitelt. A vasszükséglet a 12. héttől a duplája a fogamzás előttinek. Számottevően növekszik a D-vitamin igény is, a folsav szükséglet pedig megkétszereződik. Azonban szénhidrát /kenyér, tésztafélék, lisztes ételek, édességek/ és a zsír /szalonna/ többlet bevitelére nincs igény. Zsírok esetében is inkább a minőség az, ami fontos. Főként a növényi eredetű zsíradékokat, illetve a tengeri halakban lévő többszörösen telítetlen zsírsavakat részesítsük előnybe. Csökkenteni kell a konyhasó fogyasztását. Folyadékpótlásra pedig inkább a természetes gyümölcsleveket, illetve a vizet részesítsük előnyben. A várandós naponta többször, kisebb adagokban táplálkozzon a következő megoszlásban: 20% a reggeli, 10% tízórai, 30% az ebéd, 10% az uzsonna, 30% a vacsora. Tanácsos viszont elkerülni néhány élelmiszert, pl: a pasztörizálatlan tejből készült lágy sajtokat, nyers húst (tatár, steak), és a nyers halat (sushi), nyers tojást vagy az ezeket tartalmazó ételeket.

A dohányzást szintén már a várandóságra való felkészülés időszakában abba kellene hagyni, nemcsak az anya részéről, hanem apai oldalról is (passzív dohányzás!). Ez azonban igen nehéz. Több vizsgálat is bebizonyította, hogy a már „tizes” éveiben dohányzásra szokott, komoly nikotinfüggőségben lévő anyák fele nem is tud leszokni e káros szenvedélyéről, csupán csökkenteni tudja az elszívott cigaretták számát, hiszen valójában a függő viselkedés egy fajtájáról van szó. A dohányzás elhagyása szempontjából kedvezőtlen körülmény a várandósság abból a szempontból, hogy azok a nikotinpótló és egyéb készítmények, amelyek kiküszöbölik, vagy enyhítik a nikotinmegvonási tüneteket és a cigaretta utáni vágyat, és ezzel megkönnyítik a cigaretta elhagyását, a várandósság és szoptatás időszakában nem alkalmazhatók. Mégis megemlítenék néhány, szerintem, praktikus tanácsot a dohányzás okozta magzati ártalmak csökkentésére várandósoknak:

- ❖ a lehető legkevesebbre /az ideális az lenne, ha nullára tudná/ csökkenteni az elszívott cigaretták számát
- ❖ ha már szívja a filteres cigaretta a legkisebb kátrány- és nikotintartalmú legyen
- ❖ ne szívja le a füstöt
- ❖ ne szívja végig a cigarettát /a legtöbb kátrány a cigaretta második felében van/
- ❖ ha valaki csak idegességében gyújtana rá, kezeit foglalja el mással
- ❖ ha a várandós úgy érzi valamit a szájába kell vennie, az ne cigaretta, hanem pl. rágógumi
- ❖ gondolja végig a szokásos napirendjét és azokat az alkalmakat, amikor rá szokott gyújtani /kávéhoz, étkezéshez stb./ találjon ki olyan módszereket, amelyek segítségével ki tudja védeni ezeket a buktatókat /pl. kávé helyett igyon teát, vagy gyümölcslevet, étkezés után rögtön álljon fel az asztaltól és foglalja el magát valamivel/
- ❖ kerülje a dohányosok társaságát
- ❖ eddig sok pénzt költött cigarettára, ezt most rakja félre és lepje meg magát vagy a babát valamivel.

Ami talán segítségünkre lehet az a tény, hogy a gyermeket váró nők figyelmét, gondolat- és érzélemvilágát (optimális esetben) rendszerint a születendő gyermek tölti ki, mindent abból a szempontból mérlegelnek, hogy az a magzatra kedvező vagy kedvezőtlen hatású-e. Ebben az időszakban a nők talán nyitottabbak, motiváltabbak az egészséges életmódra, így nagyobb a valószínűsége, hogy a cigaretta elhagyása mellett döntenek.

Jelenlegi álláspontunk szerint a mérsékelt kávéfogyasztás várandósság alatt nem káros, az alacsony vérnyomásúaknak még használhat is.

Az alkoholfogyasztás várandósság alatt teljes mértékben TILOS!

Hazánkban is találkozhatunk a kábítószer problémájával. Az „élvezet” szót ebben az esetben – azt hiszem – nem szabad használni. Ilyenkor az egészséggel való súlyos visszaélésről van szó.

A terhesség megállapításától kezdve nem szabad /szabadna/ az asszonyokat egészségre káros, megerőltető munkakörökben alkalmazni. Optimális az lenne, ha már az első kimaradó havivérzéstől a várandós áthelyezhető lenne egy könnyített munkakörbe. Ez azonban sajnos a jelenlegi gazdasági és társadalmi helyzetben nem megvalósítható.

Kötelező vizsgálatok várandósság alatt:

Mikor kell először terhesgondozásra menni?

A 6. és 12. hét között érdemes, mert sok feltárandó baj jó, ha a korai várandósság időszakában kiderül!

Az első megjelenéskor, az első harmadban elvégzendő vizsgálatok:

- ❖ anamnézis – kórtörténet felvétel: kikérdezik a kismamát az eddig volt vagy jelenleg is fennálló fontosabb betegségekről, műtétekről, terhességeiről, szüléseiről, a családban előforduló betegségekről
- ❖ hüvelyi vizsgálat
- ❖ kolposzkópos vizsgálat (mikroszkópos vizsgálat hámrendellenességek kiszűrésére)
- ❖ cytológiai vizsgálat (rákszűrés)
- ❖ emlő vizsgálat történik (tapintható elváltozások szűrése),
- ❖ laboratóriumi vizsgálat: Vértétel előtt fontos a folyadék-víz fogyasztás, mert megkönnyíti a véna punkcióját. Ha ájulásra hajlamosak vagyunk, azt közöljük a vértételt végző személlyel! Ebben az esetben valószínűleg az is megoldható, hogy fekdjön a páciens mialatt vért vesznek tőle.
 - ❖ vérkép (vashiány, vérszegénység, gyulladásos folyamatok szűrésére)
 - ❖ vizelet (veseműködés ellenőrzése, húgyuti fertőzések kizárására)
 - ❖ HBSAG (a korábban lezajlott ill. jelenleg is fennálló fertőző májgyulladás, hepatitisz B felismerése)
 - ❖ Wassermann vizsgálat (nemi betegség – szifilisz felismerése)
 - ❖ gyanú esetén (macska a háztartásban) toxoplasma vizsgálat
 - ❖ vércsoport Rh státusz megállapítása (magzati anyai Rh összeférhetlenség felismerése)

A vértétel befejezését követően fontos, hogy legalább 5 percig szorítsunk tamponat a szűrés helyére, hogy megakadályozzuk a duzzanat és vérömleny kialakulását.

- ❖ UH (terhesség korának pontos megállapítása, korai rendellenességek kiszűrése) A terhességgel kapcsolatos szakkifejezések rövidítése: AC: has kerülete, TAD v. AD: has átmérője, BPD: a magzati koponya harántátmérője, CRL: ülőmagasság, a magzat hossza a fejétől a farokcsontig, FL v. FEM: combcsont hossza, TIB: sípcsont hossza, FIB: szárkapocscsont, RAD: orsócsont, HUM: felkarcsont hossza, HC: a mellkas kerülete, NB: orrcsont, NT: tarkóredő
- ❖ fogászat (szuvas fogak kezelése, fogászati góc megszüntetése),
- ❖ EKG (szívműködés ellenőrzésére),
- ❖ belgyógyászat (a terhesség kiviselését befolyásoló betegségek felismerése, kezelése), Vérnyomás-, pulzusmérés (fontos: a vizsgálat mindig nyugodt körülmények között, 5-10 perces pihenőt követően történjen; bizonyos felkarméret felett a szokásos szélességű mandzsettával felszerelt eszközök magasabb értéket mutatnak a valódinál!)
- ❖ esetlegesen genetikai vizsgálat. fogamzáskor 35. életévüket betöltött várandósok esetében, vagy ha az előzményben, illetve ha a családban genetikai betegség fordult elő.

11-13.hét: UH szűrővizsgálat (a magzat anatómiájának, normális ütemű fejlődésének, méhlepény tapadásának ellenőrzésére, a fejlődési rendellenességek kiszűrésére,

valamint a nyaki redő vizsgálatára, mely 60-80%-os pontosságú), melyre időpontkérés védőnő által történik

A második harmadban végzendő vizsgálatok:

- ❖ UH vizsgálat a 18-20. héten, az időpontot a 11-13. heti UH szűrésén adják
- ❖ terheléses vércukor vizsgálat (terhespathológiai szakambulancián, kórház, fsz. 33-as vizsgáló) a 24-28. héten a terhességi cukorbetegség szűrésére (10órás éhezés után éhomi és 75g glukóz fogyasztás után –melyhez ambulanciánkon mindent biztosítanak- 60 ill. 120perccel végzett vérvizsgálat – közben nem sétálunk, mert az a cél, hogy felmérjük, hogy nagy mértékű cukorbevétel a szervezet milyen ütemben képes feldolgozni). Kóros lelet esetén először szénhidrát-megszorító étkezést vezetünk be (diétás tanácsadást tartunk minden kedden és pénteken 9,45h-tól az ambulancián), majd VCP vizsgálatot végzünk (eközben viszont már lehet sétálgatni, mozogni). A vizsgálatot megelőző este 19h-tól vizeletet kell gyűjteni másnap reggelig, melyből mintát kell hozni, de fontos az is, hogy a gyűjtött vizelet mennyiségét megjegyezzük. Vizeletet a vérvételek ideje alatt is kell majd gyűjteni. Vérvételek közvetlenül étkezés előtt és étkezés után 1h-val történnek, ez tehát 6X vérvételt jelent a nap folyamán. Negatív esetben elegendő a továbbiakban a diétát folytatni, és havonta megismételni a VCP-t (az ismételtség azért szükséges, mert a terhesség előre haladtával növekszik a szervezet inzulinszükséglete, és nem biztos, hogy ezzel a diétánk lépést tud tartani). Amennyiben a VCP is pozitív, a diéta mellett inzulin terápiát is be kell vezetni (terhesség alatt tilos a szájon át szedhető antidiabetikum alkalmazása!).
- ❖ egyéb labor vizsgálatok a 24-28. héten: vérkép, vizelet vizsgálat, vércsoport – ellenanyag szűrés az Rh negatív anyáknál.

A harmadik harmadban végzendő vizsgálatok:

- ❖ UH vizsgálat a 30-32. héten ill. a 38. héten (a magzat fekvésének, testméreteinek, magzatvíz mennyiségének, méhlepény érettségének, a magzati és lepényi keringésnek a vizsgálata -FLOW) A méhlepény érettségét számokkal fejezik ki: 0: sima magzati felszín, homogén szerkezet; 1: enyhén hullámos felszín, mészszemcsék közel a magzati felszínhez; 2: szabdalt felszín, mészlerakódások az anyai felszín felé tolnak; 3: érett lepény, fészkes mészlerakódások.
- ❖ laborvizsgálatok: vérkép-, vizeletvizsgálat a 32. héten, vércsoport – ellenanyagszűrés a 36. héten
- ❖ Magzatmozgás számolás a 34. héttől naponta 3x 1 órán át, és a három óra összegét kell lejegyezni. A magzatmozgások csökkenése lepényi elégtelenségre utalhat.
- ❖ a 38. héttől hetente CTG /NST (Cardiotokográf – maga a készülék neve/ Non stressz teszt- a vizsgálat): a magzati szív működés és mozgás, valamint a méhtevékenység rövid (20-30') monitorizálása. Alkalmas a magzat pillanatnyi állapotának megítélésére, az esetleges oxigénhiány felfedezésére. Normális körülmények között magzatmozgáskor a magzati szív működésnek átmenetileg gyorsulnia kell, ezt hívjuk reaktív NST-nek. NST előtt érdemes enni v. inni valamit, hogy a vizsgálat során ne aludjon a baba.

Teminustúllépés esetén végzett vizsgálatok:

- ❖ 40. hét után másnaponta NST, 3-4 naponta UH- FLOW, esetleg amnioszkópia, mellyel a nyitott méhszájon keresztül ellenőrizhető a magzatvíz színe – ezek ambulanter megoldhatók
- ❖ Betöltött 41. héten viszont már osztályos felvétel szükséges
 - ❖ Kontrakciós stressz teszt (ST): hasonló az NST-hez, csak mindezt hosszabban (1h), és oxitocinos fájáskeltés mellett végezzük.
 - ❖ Priming: 4h-ás vizsgálat oxitocinos fájáskeltéssel

- ❖ szülésindítás a méhszáj gyógyszeres előkészítésével, fájáskeltéssel, burokrepesztéssel a baba és a mama állapotától – leletétől függően

32-36.között ajánlott vizsgálat: B típusú Streptococcus szűrés hüvely váladékból.

Lehet, hogy az anyaság vállalása estén genetikai vizsgálat is kell? Lehetőségek:

A genetikai tanácsadásra minden szerdán 14-17h-ig van lehetőség előzetes időpont egyeztetés után a gyermekambulancián.

Chorionboholy – biopszia (mintavétel)(CVS):

Kimutatja a kromoszóma és egyéb genetikai rendellenességeket. 8-13 .héten szokták végezni, helyi érzéstelenítés és UH-os vezérlés mellett, szondát vezetnek a hasfalra vagy a hüvelyen keresztül a méhbe és szövetmintát vesznek a méhlepényből (a méhlepény ugyanazt a genetikai információt tartalmazza, mint a baba). A vizsgálat több mint 99%-ban pontos eredményt ad. Vetelés kockázata kb. 1-2%.

Amnioncentézis (magzatvízcsapolás)(GAC):

Kimutatja a kromoszóma és egyéb genetikai rendellenességeket. 16-18. héten helyi érzéstelenítés mellett vesznek mintát a magzatvízből (mely magzati sejteket tartalmaz) hasfalra keresztül. A vizsgálat több mint 99%-ban pontos eredményt ad. A vetelés kockázata 0,5-1%.

Cordocentézis:

’Magzati vérvétel.’ A köldökzsinórból vesznek vért. Csak területi központokban végezhető. A vizsgálat több mint 99%-ban pontos eredményt ad. Vetelési arány 3-5%.

Anyai vérből történő magzati DNS szintű vizsgálatok:

Önköltséges formában állnak rendelkezésre. Ezek a másodlagos tesztek a kromoszóma rendellenességek (21-es, 18-as, 13-as és a nemi kromoszómák) kimutatására szolgálnak. Pozitív eredmény esetén a magzati karyotipizálás szükséges. Negatív eredmény nem jelenti a magzat minden ártalomtól való mentességét. A negatív eredmény nem garantálja a kromoszóma rendellenesség teljes kizárását sem.

Hármas-teszt / Tripla –teszt (Bart-teszt):

A 16-18. héten végzik. Anyai vérből az AFP, béta HCG, és az ösztriol szintet nézik. 50-70%-os találati pontosságú, a vetelés kockázata nem áll fenn, viszont 5-6,5%-ban ad álpozitív eredményt.

Négyes –teszt / Quartett-teszt:

A terhesség 15-20. hetében, négy jelző (AFP, ösztriol, béta HCG, inhibin – A) értékelésével végzett anyai érvizsgálat. Csupán 75%-os találati biztonságú. Itt is előfordulhat álpozitivitás kb. 3,7%-ban. A vetelés kockázata viszont nem áll fenn.

Kombinált-teszt:

80-85%-os találati biztonságú. 11-14. hét között a PAPP-A és a béta HCG hormon szintjét nézik anyai vérvételből (melyeket a méhlepény termel) és vetik össze az UH-val mért nyaki bőrredő (NT) vastagságával, orrcsont meglétével vagy hiányával, ill. az áramlási viszonyokkal. Ezekkel a paraméterekkel módosítják a kiinduló anyai életkori kockázatot. Vetelés kockázata nem áll fenn. Az álpozitivitás aránya 2-3%.

Integrált – teszt:

90-95% -os találati arányt biztosít. Első fázisban a terhesség 11-14. hetében végzett vizsgálat, melynek során egy speciális, csak a terhesség alatt előforduló fehérje (PAPP-A) szintjét mérik az anyai vérben, ill. UH-val meghatározott nyaki bőrredő vastagsága kerül számbavételre. Ezt a két eredményt integrálják a második trimeszterben elvégzett Quartett-teszttel, és így a lehető legpontosabban meghatározható a rendellenességek előfordulásának kockázata. Az álpozitivitás aránya kb. 2%. Vetélés kockázata nem áll fenn.

Prena-teszt (NIPT / NIFT):

Anyai vérvétellel elvégezhető, tehát vetélési kockázattal nem járó vizsgálat, mely 9-20. hét között a méhlepényből az anyai vérbe jutott szabad magzati DNS-t vizsgálja. A CVS-el és az Amnioncentézissel végzett vizsgálatokkal azonos hatékonyságú eljárás.

A várandósság és gyermekágy, ami nem mindig „egyszerű állapot”:

Amit orvos nélkül, de nem orvos helyett, is megtehetünk (gyakori problémák és lehetséges megoldásuk):

I. harmad - trimeszter:

émelygés, hányás, szagérzékenység, kíváncság

- ❖ együnk azt, amit a szervezet diktál, igyunk sok vizet
- ❖ együnk gyakran, keveset
- ❖ kerüljük a zsíros, fűszeres ételeket
- ❖ könnyen emészthető, semleges ízű szénhidrátokat fogyasszunk, pl. száraz pirítós, burgonya, rizs.
- ❖ tartsunk pár falatot az ágy mellett és kapjuk be reggel, még felkelés előtt
- ❖ kerüljük azokat a helyeket, ahol intenzív szagokra lehet számítani.
- ❖ cinkhiány is lehet a hányinger hátterében, melyet pótolhatunk sovány húsok, napraforgómag, bab, borsó, mandula, teljeskiőrlésű pékáru, gabonacsírák fogyasztásával
- ❖ B6 vitamin hiányt pótolhatunk: csicseriborsó, mogyoró, mazsola, barnarizs, banán, káposzta, lencse, húsok, hal, máj, hagymafélék fogyasztásával.
- ❖ gyógyteák: lándzsás útifű hideg teája napi 1 csészével, gyömbér-, kamilla-, édeskömény-, fodormenta-, fűrtös menta-, borsmenta enyhére főzött teája (0,5 teáskanál teafű 2,5dl vízben, max. naponta 2 csészével). A citromfűből készült főzet csillapítja a terhesség alatt fellépő, idegi eredetű gyomorpanaszokat.
- ❖ az első hetekben hordjunk magunkkal aromaüvegcsét: citrom-, narancs-bergamott-, mandarin-, neroli-, grepefruitolajat, gyömbér illóolajat közvetlenül az üvegből lélegezve
- ❖ hányással magnéziumot, káliumot veszítünk, ezért fontos annak pótlása (diófélék, gabonacsírák, gabonamagvak, spenót, hüvelyesek, aszalt sárgabarack a magnéziumért, igyunk magasabb magnézium tartalmú, pl. Apenta ásványvizet) (banán, mazsola, füge, görögdinnye a káliumért)
- ❖ Gyakori, erős hányás esetén, ha úgy érzed, semmi sem marad meg benned, orvoshoz kell fordulni!!

kóros nyálfolyás:

- ❖ gyakori szájöblítés összehúzó oldatokkal, pl. kamillateával, szájvízzel, jeges italokkal: limonádé, tea, melyekkel a folyadékvesztés is pótolható
- ❖ gyakori, kis mennyiségű étkezés
- ❖ cukormentes rágógumi használatával nem lesz kevesebb a nyáltermelés, viszont könnyebb talán annak lenyelése.
- ❖ nyugtató- hangulatjavító terápia

a mell feszülése, mellbimbók érzékenysége:

- ❖ melegvizes borogatás
- ❖ segíthet a melleket jól alátámasztó, megfelelő melltartó viselése is

keresztsonti fájdalmak.: masszázs jázmin-, mandarin-, boróka-, rozmaringolajjal

- ❖ Kinesio Tape használata

alacsony vérnyomás:

- ❖ végezzünk gimnasztikai gyakorlatokat, menjünk úszni (az úszást egészen a harmadik trimeszter végéig üzheted)
- ❖ igyunk sok folyadékot, pl.: nagyobb sótartalmú ásványvizet, 1-2 csésze zöld vagy fekete teát
- ❖ reggeli zuhany langyos hőmérsékletű vízzel

szédülés:

- ❖ oka lehet az alacsony vérnyomás, kezelés l. fent.
- ❖ az alacsony vércukorszint, étkezések között rágcsáljunk némi kekszet, gyümölcsöt.
- ❖ hirtelen mozdulattal történő felkelés; lassan álljunk fel, hogy szervezetünk hozzászokjon a változáshoz.
- ❖ hányás miatti folyadékvesztés, növeljük a folyadék bevitelt.

fenyegető vetélés.

- ❖ kerüljük a forró fürdőt
- ❖ pihenjünk minél többet
- ❖ növeljük a magnézium bevitelt
- ❖ az E vitamin javítja a lepény keringését (édesburgonya, zöld leveles zöldségek, teljes kiőrlésű lisztek, avokádó, mák, szőlőmagőrlemény-olaj, tökmag, tökmagolaj naponta 1ek., szezám, mogyoró)
- ❖ jódiában is emelkedik a vetélés aránya (MO. bizonyos területei jódihiányosak!), ezért fogyasszunk jódozott sót, tengeri halakat: szardínia, lazac, tonhal, tejet és tejterméket, a zöldségfélék a talaj jódtartalmától függően tartalmazzak jódot
- ❖ kerüljük a petrezselyem átlagosnál több fogyasztását, mert ingerli a méh izomzatát, így növeli a fenyegető vetélés kockázatát
- ❖ napi 600mg-nál több Koffein is vetélést okozhat (1 adag kávé kb. 100mg.)

meghűlés, felsőléguti hurut:

- ❖ apiterápia:
 - ❖ akácméz – jó köhögéscsillapító
 - ❖ édesharmatméz - jó immunerősítő, légúttisztító (tejben fogyasztva különösen finom) - virágpor tartalma elenyésző, ezért allergiások is fogyaszthatják
 - ❖ hársmez - jó hurutoldó,
 - ❖ medvehagymaméz - köhögéscsillapító
 - ❖ napraforgóméz – roboráló (viszont nagyon savas, ezért savtúltengésben szenvedők ne fogyasszák.)
 - ❖ selyemfűméz (virágportartalma elenyésző, ezért allergiások is fogyaszthatják)
 - ❖ vegyes virágmez
 - ❖ levendulaméz
- ❖ inhalálás teafaolajjal, tömjénnel, mirtuszoalajjal
- ❖ orrdugulás esetén szárazinhalálás mirtusszal

- ❖ toroköblögetés:
 - ❖ a teafaolaj vizes oldatával (3-6 csepp olaj 1 pohár vízhez)
 - ❖ keverjük össze 1 csepp bergamottolajat 1 csepp teafaolajjal, 1 ek. sóval 10ml langyos vízben
- ❖ C-vitamin: citrusfélék, csipkebogyó (teaként fogyasztva a csipkebogyó húsát nem forrázzuk, mert az értékes C-vitamin elvész, hanem akár egy teljes éjszakára áztassuk be hideg vízbe, majd reggel szűrjük le ízesítsük mézzel), kivi, paprika, savanyú káposzta.

II. harmad- trimeszter:

gyomorégés, reflux:

- ❖ együnk naponta többször keveset, (az étkezések közötti idő lehetőleg rövid legyen, a gyomor sose ürüljön ki teljesen), az ételt lassan - jól megrágva fogyasszuk
- ❖ a késő esti étkezés tilos (az utolsó étkezés 2-3h-val lefekvés előtt legyen)
- ❖ fekve nem szabad étkezni
- ❖ a fehér kenyér, péksütemények fokozhatják a panaszokat, próbálkozhatunk a teljes kiőrlésű változatokkal, pirítóssal, pászkával
- ❖ a rostok csökkentik a savelválasztást (mediterrán étrend)
- ❖ a jó minőségű fehérjék fogyasztása (sovány húsok, húskészítmények, tojás) jó hatású, mert a nyelőcső záródását kissé fokozza
- ❖ a kömény, a kapor, az édesköménymagok enyhíthetik a panaszokat, ledarálva az ételbe keverhetjük, vagy elrághatunk néhány szemet étkezés után.
- ❖ igyunk lúgos vizet
- ❖ gyomornyugtató teák: citromfű, kamilla, édeskömény, ánizsmag, cickafarktea (kesernyős íze csökken, ha éppen csak leforrázzuk, és azonnal szűrjük a növényt) – étkezés után 15 perccel fogyasztva.
- ❖ kerüljük az élvezeti szerek pl.: kávé (koffeinmentes is), tea, szénsavas italok, alkohol, ill. az édességek (csokoládé), csípős paprika, torma, chili valamint a zsíros ételek fogyasztását, mert a nyelőcső alsó záróizmát elernyesztik
- ❖ jót tesz a magnézium felvétel is, hámozott mandula, száraz kenyér rágcsálása, a tejfogyasztás.
- ❖ az éhgyomorra bevett magnézium tableta kiváló savkötő
- ❖ kipróbálhatjuk a hasonlót a hasonlóval elvet, fogyasszunk enyhén savas élelmiszereket, pl.: narancsot, ananászt, papaja némi mézzel dúsítva, savanyú uborkát, citromot, paradicsomot.
- ❖ apiterápia: állandósult gyomorsavtúltengés esetén napi 3 x1 kk. repceméz
- ❖ naponta 1 ek. tökmagolaj jó gyomorsav- megkötő, a gyomor falon olajos filmréteget képez, így csökkenti a gyomorbántalmakat
- ❖ savkötő gyógyszereket (Ludea) csak végső esetben használjunk, mert megkötik az ásványokat, pl: vasat, magnéziumot, így megakadályozzák a szervezetbe való felvételüket. (Kerüljük viszont a Na-bikarbonátot!)
- ❖ alvásnál használjunk több párnát,

vérszegénység: - oka lehet: vas-, folsav-, B12-vitamin hiánya

- ❖ vashiány megelőzésére fogyasszunk sok leveles zöldséget, brokkolit, tökmagot, paradicsomot, szezámagot, céklát, sárgarépat, cseresznyét, aszalt sárgabarackot, halat, húst, tojást, májat, szeder, málna, fekete ribizlit, vörösfenyőt. dió- és mogyoróféléket, pisztáciát.
- ❖ a réz elősegíti a vas felszívódását, rézforrás: hal, máj, búzakorpa, szójaliszt, mogyoró, bab, sárgaborsó, lencse, fekete gyökér, borsó, dió.
- ❖ fogyasszunk sok C-vitamint, pl. frissen facsart narancslé formájában, de jó a kivi, ribizli, savanyú káposzta, brokkoli, karalábé, karfiol, sütőtök, paprika,

citrom, egres, málna, csipkebogyó, homoktövis, medvehagyma, szőlőmag, burgonya is, mert egyrészt segíti a vas felszívódását, másrészt csökkenti a gátló vegyületek hatását.

- ❖ B12-vitaminhiány pótlására együnk húst, tojást, sajtot, tejet, élesztő kivonatot.
- ❖ a folsavat pótolhatjuk diófélékkel, búzacsírával, hüvelyesekkel. Figyelem! A folsav hőre- fényre érzékeny, sőt az alkohol nagy mértékben rontja folsav felszívódását!
- ❖ a csalán tea gazdag ásványianyag forrás, bár várandósság alatt óvatosan fogyasszuk vízajtó hatása miatt.
- ❖ javasolt a vastartalmú ásványvizek fogyasztása, pl.: parádi Clarissa forrás vize, csopaki víz, Mohai Stefánia forrás vize
- ❖ apiterápia:
 - ❖ repceméz napi 3 kávéskanállal (alacsony savtartalma miatt a gyomorsavtúltengésben, gyomorégésben szenvedőknek is ajánlható)
 - ❖ gesztenyeméz napi 1-2 kávéskanállal
 - ❖ édesharmatméz
 - ❖ virágpor
- ❖ mondjanak le a fekete tea és kávé fogyasztásáról, mert rontja a vas felszívódását. Ugyancsak gátlólag hatnak bizonyos gyógyszerek is, pl. egyes antibiotikumok, cink, magnézium, kalcium és a rostban gazdag ételek fogyasztása is, ezért ha egyidejűleg van szükség a vas és a magnézium szájon át történő tablettás pótlásra, akkor a két gyógyszer bevétele között min. 3 óra teljen el!
- ❖ amennyiben szájon át történő vaskészítmény szedése szükséges azt lehetőleg éhgyomorra vagy étkezések között vegyük be, így a felszívódását egyéb tápanyagok nem befolyásolják, esetleg narancslével, citromlével, mivel hasznosulását segíti a savas közeg!
- ❖ vaskezelésre nem reagáló vérszegénységben gondoljunk az esetleges B6 vitamin hányra is!
- ❖ Krauterblut szirup, Iron vital F szirup– gyógyszertárban recept nélkül kapható, B vitaminokat és folsavat is tartalmaz

hátfájás:

- ❖ úszás, terhestorna, vizitorna - aerobics, jóga, Pilates
- ❖ Kinesio Tape használata
- ❖ masszázs (kamilla, levendula, római kömény, szantálfa illóolajjal) 1 csepp illóolaj 5ml bázisolajhoz
- ❖ ellazíthatjuk a hátizmokat, ha hanyatt fekszünk a padlón, lábunkat pedig alátámasztjuk egy gimnasztikai labdával, fallal v. székkal.
- ❖ megoldást jelenthet az ágybetét cseréje is valamilyen kemény v. közepesen kemény matracra.
- ❖ figyeljünk a testtartásunkra, egyenesen ülünk- megpróbálhatjuk használni a szülőlabdát
- ❖ használjunk lapos cipőt
- ❖ paracetamol tartalmú tbl.-t is használhatunk, de csak rövid távon, alkalmanként, kerülendő viszont az acetilsalicilsav és az ibuprofen!

székrekedés:

- ❖ tegyünk hosszú sétákat, ússzunk, de jó hatású a vízi torna, a kismama torna, tánc is (a fizikai aktivitás az emésztőrendszeri panaszok gyakori okozójának, a stressznek a levezetésére is alkalmas)
- ❖ ha székelési inger jelentkezik, engedelmeskedni kell, még akkor is, ha nem alkalmas az időpont
- ❖ a székletürítés legyen rendszeres, lehetőleg reggel, nyugodt körülmények között

- ❖ helyes étrend kialakítása fontos: napi 5X, de kis mennyiségű étkezés
- ❖ igyunk sok folyadékot, napi 2,5-3 litert, egyes gyógyvizek is segíthetnek (Ferenc keserű, Mira, Hunyadi János gyógyvíz)
- ❖ fogyasszunk sok rostot (napi 20-35g-ot), pl.: aszalt gyümölcsöket (kajszi, barackot, szilvát), 1-2ek. lenmagot (összetörve és elkeverve gyümölcspürével, joghurttal vagy mézzel), búza- v. zabkorpát (natúr joghurtot v. sovány kefirt keverjük el 1 kk. búzakorpával, és édesítsük 1kk mézzel. Reggelente együnk belőle, de makacs székrekedés esetén naponta 3x, 2-3 napon át), káposztát, borsót, salátát, almát, fügét.(reggel és este 1-2 szemet), datolyát, mandulát, teljes kiőrlésű pékárut, babot, lencsét,
- ❖ a rosttartalom az aprítás mértékétől független, nyugodtan turmixolhatunk!
- ❖ reggel 1ek. mustármag szétrágás nélküli elfogyasztása szintén hatékony, nemcsak a székrekedés ellen, hanem mert az apró magocskák leszedik a bélfalról a rátapadt szennyeződések is, így a későbbiekben a tápanyagok felszívódása is jobb lesz.
- ❖ magnéziumhiány is okozhat székrekedést, fogyasszunk pl..diófélét, napraforgómagot.
- ❖ motilitást fokozó, bélműködést fokozó hatású a koffein
- ❖ a széklet sikosításához együnk mézet, paraffinolajat vagy olívaolajat reggel és este 1-1 evőkanállal
- ❖ 2 csepp narancsolajat keverjük el 1 kávéskanál mézben, melyet naponta egyszer fogyasszunk étkezés előtt.
- ❖ ha lehet mellőzzük a hashajtó tabletták szedését – hozzászokás veszélye miatt
- ❖ ha szükséges fogyasszunk laktózt, mely növeli a széklet vízmegkötő és vízmegtartó képességét, emiatt a széklet lágyabb lesz, könnyebben távozik (Duphalac)
- ❖ fontos a kiegyensúlyozottság, a rendszeres étkezési és alvásritmus
- ❖ bizonyos alapbetegségek is kiválthatják a székrekedést (pl: pajzsmirigybetegség, hasnyálmirigy betegség, v. cukorbetegség), okozhatják bizonyos gyógyszerek is (pl: vérnyomáscsökkentők, nyugtatók, fájdalomcsillapítók) is. - ezekben az esetekben az alapbetegséget kell kezelni!

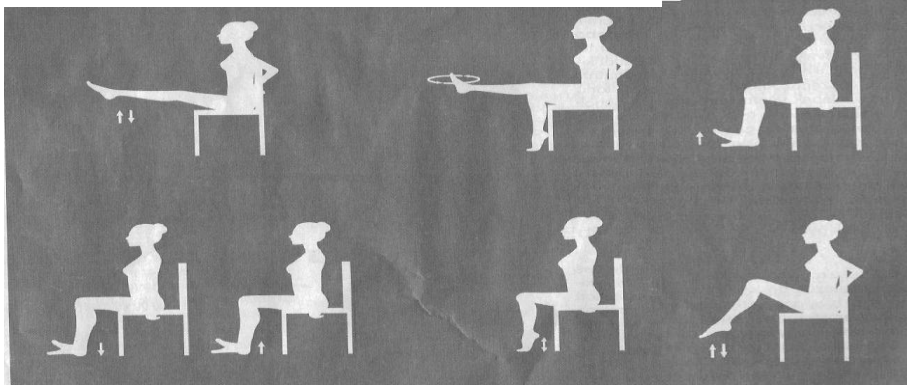
aranyér:

- ❖ diéta mint előbb + C-vitamin
- ❖ dőlj le, amikor csak lehetőség van rá, mert a vízszintes testhelyzet enyhíti a visszerekre nehezedő nyomást!
- ❖ körömvirág-, aloe vera-, vadgesztenye- vagy varázsdíó- készítményekkel kezelhető.
- ❖ 10 csepp teafa-, 5 csepp kamilla-, 5 csepp levendulaolaj, 50ml semleges bázisolajban elkeverve, melyet naponta többször is alkalmazhatunk
- ❖ 50ml körömvirág bázisolajba tegyünk 5-5 csepp ciprus, narancs illóolajat, valamint 10 csepp citrom illóolajat.
- ❖ tegyünk egy leforrázott, kihűlt kamillatea filtert a farpofák közé éjszakára (a kamilla gyulladáscsökkentő hatású),
- ❖ ki lehet próbálni egyéb vény nélkül kapható készítményeket is. A kenőcsöket és a kúpokat (terméktől függően) napi 1-3 alkalommal javasolt alkalmazni. Intenzívebb panaszok vagy külső és belső aranyeres problémák együttes jelentkezésekor (külső aranyér: kidudorodó, kézzel tapintható, sűrűlődsnek kitett, égő érzéssel járó, néha váladékozó; belső aranyér: a végbélnyíláson belül elhelyezkedő, kívülről nem tapintható, esetenként akár ijesztő vérzéssel járó elváltozás) a kenőcsök és a kúpok együttesen is alkalmazhatók. A panaszok érezhető mértékű enyhülésére 3-4 nap elteltével lehet számítani. Amennyiben 2-3 hetes kezelés sem vezet eredményre, indokolt orvoshoz fordulni! !

- ❖ fontos a higiénia: minden székletürítést követően alaposan tisztálkodjunk meg, használjunk puha-nedves kamillás törlőkendőt

visszerek:

- ❖ rendszeres gimnasztikai gyakorlatok alkalmazása (pl.: hanyatt feküdjünk a padlóra, emeljük fel a lábunkat, végezzünk bicikliző mozdulatokat), a sportolás hatására az izmok összehúzódnak és ellazulnak, ez az ún. izompumpa segít továbbítani a vért az érpályákban.



- ❖ az úszás, vizitorna, gyaloglás is jó hatású
- ❖ viseljük lapos cipőt
- ❖ lábát helyezze napközben is magasra, éjszakára pedig az ágyvéget polcolja fel
- ❖ reggelente váltakozva zuhanyoztassa a lábát hideg-meleg vízzel, a vízsugarat alulról felfelé vezesse
- ❖ kerüljük a napozást, ill. napozás közben lábunkat törölközővel fedjük le (melegben az erek kitágulnak, pangás alakulhat ki)
- ❖ az étkezés tekintetében fontos tudni, hogy minden felesleges kiló a lábat terheli
- ❖ a vénák tehermentesítésére használjon gumírozott térdzoknit -harisnyát
- ❖ masszázs (alulról felfelé történjen naponta 1x, de előtte feltétlenül nedvesítsük be a bőrt v. nedves kézzel kenjük fel az olajkeveréket)
 - ❖ orbáncfűolajba v. szezámolajba citromolajat téve
 - ❖ körömvirág- mandula bázisolajban levendula, citromfű, mirtusz cickafark, boróka, és ciprus illóolajjal,
 - ❖ 100ml hordozóolajban 12 csepp ciprusolaj, 6 csepp citromolaj
- ❖ varázsmogyoróvízbe v. tinktúrába mártott vattapamaccsal kenje be az érintett területet
- ❖ 3ek csodamogyoró-levelet felöntünk 1/2l forrásban lévő vízzel és 15 percig állni hagyjuk, az így készült forrázatot borogatásra használhatjuk.
- ❖ szűrös csodabogyó, körömvirág vagy vadgesztenye kenőcs napi 2x-i használata is segít, melyeket korlátlan ideig lehet használni./ Veneherb balzsam/
- ❖ a feketebizli, a fekete áfonya és a földi szeder segíti az új hajszálerek képződését, valamint az erek falát erősíti, így javítja az általános keringést (áfonya létezik kapszula formájában is)
- ❖ apiterápia: gesztenyeméz napi 1-2 kávéskanállal (fogyasztásával megelőzhető a thrombozisz kialakulása)
- ❖ visszérgyulladásra jó hatású túrópakolás, melyet egy óra múlva távolítsunk el, v. a sima hidegvizes borogatás

depresszió, alvászavar.

- ❖ illóolajokkal magunknak is kialakíthatunk Pavlovi reflexeket, pl. ha levendulaolajat használtunk rajtunk egy isteni masszázs közben, ez az illat kevésbé békés körülmények között is segíthet felidézni az a jóleső érzést. A

narancsvirág-, mandarin-, grapefruit-, levendula-, citromfű-, rózsaoaj javítják a hangulatot.

- ❖ 50ml bázisolajhoz 10 csepp rózsza-, 10 csepp geránium-, 5 csepp levendula-, 3 csepp narancsvirágolaj
- ❖ nyugtató és ápoló olaj: 100ml bázisolajba 7csepp rózsza, 6csepp mandarin, 3csepp narancs, 2csepp narancsvirág vagy a bázisolajhoz 7csepp rózsza, 7csepp levendula, 3csepp jázmin, 3csepp kamilla
- ❖ levendula-párna v. 3-4csepp olaj kockacukorra
- ❖ kamilla, levendula v. citromfű tea, mely egy jó ízű tea, korlátlan ideig lehet fogyasztani, akár naponta több csészével is, a citromfű teát lefekvés előtt fogyasztva segíti az elalvást és zavartalanabbá teszi azt. (Vigyázat a citromfű anidepresszánsokkal kombinálva több kárt okoz, mint hasznot!!)
- ❖ a háziállatok közelsége is jót tud tenni.,de ha nem megoldható hogy legyen otthon sajátunk, az állatkertek télen- nyáron is nyitva vannak.
- ❖ a játék a legjobb tanulásmód a lazuláshoz, a felfedezéshez, sőt az élethez elengedhetetlen rugalmas hozzáálláshoz is. Ne felejtsünk el felnőttként sem játszani!
- ❖ művészetterápia: festés, szobrászkodás, zenélés közben kifejezhetjük érzéseinket, melyek sokszor olyan mélyen rejlenek, hogy szavakba nem tudjuk őket önteni, ilyenkor a művészettel kitudjuk ezeket „írni” magunkból
- ❖ de szószerint is kiírhatjuk magunkból a problémákat
- ❖ Mosolyogni Tessék!
- ❖ színterápia: a színek ugyanis stimulálják az agyunkat, így megfelelő alkalmazás mellett jókedvűek, energiával telítettek lehetünk.
 - ❖ kék- nyugtat, hűsít, ellazít – segít álmatlanság esetén
 - ❖ zöld: harmonizál, nyugtat - megszabadít a stressztől
 - ❖ piros, narancssárga, általában a meleg színek javítják a hangulatot, erőt adnak– segítenek depresszió és szorongás esetén, felpörgetik a vérkeringésünket. Lényeg, ha egy - egy ragyogó színtől másképp érezzük majd magunkat, erre valószínűleg a környezetünk is pozitívan fog majd reagálni. pl.: smink- rúzs, takaró, felsőruházat használatával
- ❖ beszélgetés, mint terápia: osszuk meg problémáinkat másokkal, barátokkal, ismerősökkel, rokonokkal, akik biztosságot, támaszt tudnak nyújtani. A bonyolult helyzetek sokszor egy ilyen beszélgetést követően átláthatóbbá válnak. Ha azonban ez a megküzdés nem megy valamiért (pl. nincsenek bizalmas kapcsolatok az illető körül) szükségessé válhat a szakemberrel való konzultáció.
- ❖ ha lehetőségünk van rá, mozduljunk ki otthonról, a városból, sétáljunk nagyokat; a természet, a jó levegő sokat segíthet, különösen a napsütéses órákat töltsük a szabadban; a testmozgás alapvetően segít a hangulat javításában és az elégedettség elérésében
- ❖ néha legyünk egy kicsit önzők! Ne helyezzünk mindenkit magunk elé! Magunk számára legyünk mi a legfontosabb! Nézzünk ki jól! Készíttessünk új frizurát, lépjük meg magunkat egy új kismamaruhával,....
- ❖ aludjunk magunkat egészségesre: alvásbarát napi ritmus kialakítása (felkelési és lefekvés napirend-még hétvégén is, lehetőleg ne szunyókáljunk napközben, mert az rontja az éjszakai alvás minőségét)
- ❖ vegyünk meleg fürdőt elalvás előtt
- ❖ az éjszakai pihenés helyszíne legyen a nyugalom szigete, legyen teljesen sötét (ha sötétben vagyunk az alvási hormon- melatonin szintje emelkedik),

távolítsunk el minden elektromos készüléket a közelből, a helyiség megfelelő hőmérsékletű legyen: 18-20C, a levegő pedig ne legyen túl száraz, szellőztessünk, használjunk légátteresztő ágyneműt, kényelmes legyen a párna és a matrac.

- ❖ a terhesség vége felé egyre nehezebb a nyugodt alvás, a nagy has miatt nehezebb kényelmesen elhelyezkedni, ebben segíthet a szoptatós párna használata, amivel oldalt fekvő helyzetben jól kitudjuk magunkat támogatni
- ❖ hallgassunk lassú, nyugtató zenét.
- ❖ a délutáni rendszeres testmozgás- terhestorna javítja az alvást, ezzel szemben, a lefekvés előtti mozgás viszont zavarhatja azt.
- ❖ Wellness álompárna, Herbafill párna, de magunk is készíthetünk illatpárnát levendulával és citromfűvel kitömve
- ❖ apiterápia: éjjeli nyugtató 1 evőkanál méz (hárs, levendula, édesharmatméz) 2dl tejbe
- ❖ az ebéd legyen tartalmas, a vacsora könnyű, vacsoraidőben ne fogyasszunk kávé, csökkentsük a vízajtó hatású folyadékokat (leves), este ne igyunk sokat, óvakodjunk az erős fűszerektől, zsíros ételektől, és az olyan ételektől, melyek elfogyasztása fokozott gázképződéssel, gyomorégéssel jár, a gyorsan felszívódó cukroktól, mert gyakori felébredéshez vezetnek
- ❖ a táplálkozási hiányok is okozhatnak lelki zavarokat, pl.:cink hiány, melynek pótlására fogyasszunk sajtot, tojást, napraforgómagot, diót, mogyorót, mandulát, zabpelyhet, barna kenyeret, májat, húsokat
- ❖ Bár a stresszt kiváltó tényezők az életünk szerves részét képezik, hatásukkal szemben szervezetünk ellenállóbb, ha megfelelő magnéziumellátottságot biztosítunk. Együnk magnéziumban gazdag ételeket, a magnézium kalciummal együtt természetes nyugtatószerként hat.
- ❖ gyakran előfordul, hogy valamilyen, a háttérben meghúzódó alapbetegség okozza az alvászavart, pl. gyomorégés - reflux, ilyenkor az alap betegség kezelése jelenti a megoldást.
- ❖ bizonyos gyógyszerek szedése is okozhat mellékhatásként alvászavarokat, pl. az antidepresszánsok, ilyenkor ezek bevitelét a reggeli órákra tegyük át; de a magas vérnyomás kezelésére alkalmazott metoprolol hatóanyag is gondot okozhat.

terhességi csíkok, striák:

- ❖ rendszeres testmozgás, az ideális testsúly megtartása terhességben is segíthet a striák minimalizálásában
- ❖ nem kettő helyett, hanem kettőért eszünk! Várandósan mindössze 200-300 többletkalóriára van szükség naponta, étkezzünk táplálóan és kiegyensúlyozottan!
- ❖ fogyasszunk többet az E vitamin tartalmú ételekből
- ❖ Shea vaj és kakaóvaj segít elasztikussá tenni a bőrt.
- ❖ testápoló olaj naponta 2x a hasra, csípőre, mellre:
 - ❖ 60ml bázisolaj (búzacsíra és mandulaolaj 1:9 keveréke), melybe 8 csepp levendulaolajat, 8 csepp kamillaolajat, 8 csepp narancsvirágolajat, 4 csepp rózsolajat csepegtünk.
 - ❖ geránium-, levendula-, mandarin olajat keverjük össze 7:6:5 arányban, a keverékből 4 cseppet 2 evőkanál búzacsíra olajban keverjük el.
 - ❖ jojobaolajból és mandulaolajból készült keverékben rómaikamilla-, rózs-, neroli-, és cédrusillóolaj.
 - ❖ 100ml mandulaolaj és 50csepp mandarinolaj keveréke erősíti a kötőszöveteket

- ❖ 50ml mandulaolaj vagy 10ml búzacsíra és 40ml olívaolaj keveréke, 10csepp narancs, 5 csepp tömjén, 10 csepp narancsvirág – neroli
- ❖ 50ml körömvirág, 25ml mandula, 10 csepp tömjén, 20 csepp levendula, 10 csepp geranium – gólyaorr,
- ❖ 25ml búzacsíra, 25ml körömvirág, 5 csepp rózsza, 10 csepp geranium, 5 csepp tömjén, 15 csepp levendula
- ❖ 15ml mandula- és 5ml sárgabarackmagolajhoz 1csepp levendula- és 1 csepp mandarinolaj.

fenyegető koraszülés:

- ❖ ágynyugalom
- ❖ kerüljük a forró fürdőket
- ❖ ne dohányozzunk
- ❖ kerüljük koffein fogyasztását
- ❖ tartózkodjunk az átlagosnál több petrezselyem fogyasztásától, mert ingerli a méhizomzatát, így növeli a fenyegető koraszülés kockázatát
- ❖ E vitamin bevittelt fokozzuk, pl.: édesburgonya, zöld leveles zöldségek, avokádó, teljeskiőrlésű lisztek, mák, tökmag, tökmagolaj naponta lek., szeszamag, mogoró, szőlőmag formájában

III. harmad- trimeszter:

magasvérnyomás:

- ❖ pihenjünk sokat, aludjunk sokat, próbáljuk csökkenteni a stresszt
- ❖ színterápia.:
 - ❖ kék: nyugtat, hűsít, ellazít,
 - ❖ zöld: harmonizál, megnyugtat, csökkenti a belső feszültséget, szabályozza a vérnyomást, pl :takaró, felsőruházat használatával
- ❖ megfelelő étrend
 - ❖ só-fűszer szegény, napi só fogyasztását korlátozzuk 3g-ra FIGYELEM! Magas NA tartalmú ételek: chipsek, sós mogoró, sajtok egy része, kolbász-hurka félék, füstölt áruk, gillezett hús, szalámik, konzervek, némelyik ételízesítő, levesporok, készételek, és a gyors büfék kínálata. Alacsony NA tartalmú élelmiszerek közé tartozik pl.:a burgonya, a hús, a halak (tonhal, lazac, pisztráng), a zöldségfélék, zabpehely, gyümölcsök, rizs, tészták. A NA jelentős forrásának tartják az ásványvizeket is, de ez tévedés. A magas ásványianyag-tartalmú vizeket csak gyógyszerárban lehet kapni ivókúrák céljára. Közértekben csak a kis és közepes ásványianyag-tartalmú vizek vásárolhatók, melyeknek címkéje elárulja azok ásványianyag-összetételét. Jó ha tudjuk, hogy bizonyos fűszerekkel kiválthatjuk a sót, pl. az őrölt kömény sóra emléketető ízével becsaphatjuk az ízlelőbimbóinkat.
 - ❖ magnéziumban gazdag, min. 500mg/nap, mert csökkenti a reflex ingerlékenységet, tágítja az ereket, mely megtalálható a gabonafélékben, kakaóban, hüvelyesekben, olajos magvakban, banánban, spenótban, magnéziumban gazdag ásványvíz pl. az Apenta
 - ❖ kálium hiány is okozhat magas vérnyomást, szükséges menny.: 300mg/nap, ezért fogyasszunk sok füget, banánt, avokádót, gesztenyét, főzelékfélét, hüvelyeseket, kaprot, burgonyát
 - ❖ fehérjében gazdag (gomba)
 - ❖ zsírszegény: Figyeljünk a rejtett zsírtartalomra is! Sovány baromfi-sertéshúst, marhát, halat használjunk, szalámi helyett pl. gépsonkát, párizsit, virslit, 20% -os tejfőlt helyett 12-eset, 2,8-as tej helyett 1,5-set, sovány sajtokat, sovány túrót. Zsírszegény konyhatechnikai eljárások

alkalmazása is fontos: vízben főzés, kevés vízben párolás, roston sütés, nyárson sütés, alufóliában- teflonban sütés, egészben sütés, sürités: hintéssel, főzőlé- aludtej-kefir- zsírszegény tejföl/liszt kombinációval ill. zöld főzelékfélék visszatumixolásával, vagy diétás rántással, ami azt jelenti hogy először a lisztet pirítjuk zsemleszínűre azután tesszük bele az olajat.! Tilos fogyasztani pl. majonézt, tepertőt, szalonnát. Ügyeljünk a koleszterinszintünkre is, mert az erekben lerakódott koleszterin az ér keresztmetszetét csökkenti, így fokozza annak ellenállását, növeli a vérnyomást. Két formája van: „jó koleszterin”: HDL – érvédő hatású, melynek szintje fokozható fizikai aktivitással, C vitaminnal, flavonoiddal; „rossz koleszterin”: LDL – érkárosító hatású. (Jó, ha tudjuk, hogy a növényi olajokban margarinban nincs koleszterin! Az alma csökkenti az LDL koleszterin szintjét.)

❖ rostgazdag

- ❖ a C-vitamin az erek tágításával csökkenti a vérnyomást, javítja a kapilláris funkciókat, ezért a diétát 4-5 naponta gyümölcskúrával kiegészíthetjük
- ❖ lestyán, uborka, főtt burgonya, spárga, metélőhagyma, petrezselyemzöld, csalántea, pitypangtea fogyasztása enyhe vízhajtó hatással bír, sőt a pitypang egyben gazdag A-, C-, E-vitamin valamint kalcium- és káliumforrás is, a petrezselyem használatával pedig kevesebb sóra lesz szükség.
- ❖ a fokhagyma a szisztolés értéket 20-30, a diasztolést pedig 10-20 Hgmm-el képes csökkenteni, ha rendszeresen fogyasztjuk, sőt javítja méhlepény vérrellátását is (napi 1 gerezd már hatásos lehet), valamint aktiválja a zsírok lebontásáért felelős enzimeket.
- ❖ paradicsom, brokkoli, homoktövis, sárgarépa, vöröshagyma, medvehagyma csökkentik a vérnyomást, sőt egyes fűszerek is tartalmaznak vérnyomáscsökkentő anyagokat, pl.: oregánó(ami segíti a zsírok bontását is), tárkony (sőt akadályozza a koleszterin felszívódását is a bélből), fekete bors,.
- ❖ a zeller ellazítja az erek simaizmaikat, ezáltal csökken a vérnyomás, ezért érdemes naponta néhány szárazzellt elrágcsálni
- ❖ a csípős paprika a benne lévő kapszaicin révén keringést serkentő, vérhígító, csökkenti a vérlemezkék összetapadási hajlamát
- ❖ cink hiány is vezethet magasvérnyomáshoz, ezért fogyasszunk húsokat, májat, tojást, babot, borsót
- ❖ a halak az omega 3 zsírsavtartalmuknál fogva enyhe vérnyomáscsökkentő hatásúak
- ❖ teakeverék citromfűből, fagyöngyből és galagonyából (napi 3 bögre)
- ❖ ha tea és szomjoltás, akkor rooibos v. gyümölcstea, mert nem tartalmaznak koffeint, sőt a rooibos tea nem csak finom, de nyugtató hatással is bír
- ❖ masszázsborókaolajjal, levendula-, citromfű-, ilang-ilang-, citrom-, vetiverolajjal
- ❖ apiterápia:
 - ❖ selyemfűméz enyhe vérnyomáscsökkentő hatású
 - ❖ aranyvessző (szolidágó) méz
 - ❖ medvehagymaméz

vizenyő:

- ❖ masszázsa a vizenyős lábakra: 120ml bázisolajban (mandula, oliva, szezám), 20csepp levendula-, 20csepp citrom-, 8csepp geránium-, 8csepp ciprusolaj – felfelé haladva erősebben, lefelé viszont egészen gyengéden simogassuk a lábat, a bokát körkörösén masszírozzuk
- ❖ könnyű testmozgás, pl.: úszás, vízi torna javítja a keringést
- ❖ polcoljuk fel lábunkat

- ❖ só-fűszerszegény, fehérjedús étrend
- ❖ enyhe vízajtó hatása van a dinnyének, uborkának, petrezselyemzöldnek, burgonyának, lestyánnak, valamint a csalán-, galagonya-, bodzateának napközben 1-1 csészével elfogyasztva.

orrduugulás

- ❖ Herbafill párna, Wellness álompárna
- ❖ tengerisós orrcsepp (Sterimar) használata
- ❖ tegyük 2 csepp levendula olajat egy zsebkendőre és időnként lélegezzük be.
- ❖ éjszakára párologtassunk levendulaolajat
- ❖ ha horkolsz végy egy jó füldugót párodnak!

EPH- gesztózis:

- ❖ apiterápia: májregeneráló hatással bír az akácméz, aranyvessző méz (szolidágó).

lábikragörös:

- ❖ oka a magnézium hiány, ezért pótoljuk magnéziumban gazdagabb ásványvizek /Apenta/, mandula, zöldszínű zöldségek, hüvelyesek formájában
- ❖ okozhatja kalcium hiány is, kalciumban gazdag a tej és tejtermékek; felszívódását akadályozhatja az élelmiszerek foszfortartalma (üdítőitalok), a koffein, oxálsav(spenót, sóska, kakaó); felszívódását elősegíti a D3 vitamin.
- ❖ enyhülést hozhat, ha a feszülő izmokat azonnal megnyújtjuk: teli talppal, feszített lábbal nyomja erősen neki a lábait a falnak, ha a hasa engedi, fogja meg a lábujjait és húzogassa a teste felé
- ❖ masszáz s római kamillát, levendulát, majorannát tartalmazó olajjal

viszkető bőr:

- ❖ fürdővízhez tett, vagy a testápolónkba kevert néhány csepp levendulaolaj segíthet a bőr megnyugtatózásában
- ❖ testápolás szárazbőrre való készítményekkel, pl. Laroche-posay – Lipikar család, Uriage – Xémose család, Bioderma – Atoderm család, Vichy – Nutriextra család, AVON – Intenzíven regeneráló testápolóval
- ❖ a sok folyadékfogyasztás segíthet a bőr hidratáltságának megőrzésében
- ❖ zárjuk ki az allergiás reakciót
- ❖ kerüljük a szellőzést akadályozó ruhákat
- ❖ csökkentjük a máj terhelését, zsírszegényen és fűszerszegényen étkezzünk
- ❖ ha egyéb tünetekkel is társul(sötét vizelet, halvány széklet,sárgaság) keressük fel az orvosunkat, mert terhességi epepangás jele is lehet.

cukorbetegség:

- ❖ terhes cukorbetegség esetében – függetlenül attól, hogy cukorbetegségük ismert volt e a teherbeesés előtt v. sem - arra törekszünk, hogy a vércukorszint ne különbözzék az egészséges terhes asszonyokétól, azaz élettani értékek között maradjon.
- ❖ 3x1 ek kapor stimulálja hasnyálmirigy Langerhans szigeteinek működését, így serkenti az inzulintermelést
- ❖ enyhe vércukorszint csökkentő az áfonya, fokhagyma, feketetea, babérlevél,
- ❖ a fahéj elősegíti az egészséges szénhidrát anyagcserét, közvetlenül az inzulin receptorokra hat.
- ❖ a rozmaring hatására lassabban szívódnak fel a szénhidrátok.
- ❖ a csalán óvatos használata (pl.: tea, ravioli töltelke, tejszínes szószok fűszere lehet) fokozza a hasnyálmirigy enzimtermelését

- ❖ diéta, melynél nemcsak az élelmiszerek szénhidrát tartalma számít, hanem annak vércukorszintre gyakorolt hatása is, melyet a glikémiás index mutat meg (glikémiás index tehát azt fejezi ki százalékban, hogy a vizsgált élelmiszer milyen mértékű étkezés utáni vércukoremelő hatással rendelkezik a szőlőcukor – glukóz emelő hatásához mérten, vagyis milyen gyorsan emeli meg a vércukorszintet az adott élelmiszer – természetesen annál jobb, minél lassabb ez a folyamat. Az alacsony GI-ű élelmiszerek lassan, fokozatosan növelik a vércukorszintet, így hosszabb ideig érezzük jóllakottnak magunkat tőlük.):

Glikémiás index GI	Vércukorszint emelkedése %-ban	élelmiszer
magas	90-100%	normál cukros üdítők, jól átfőtt-sült-püré burgonya, burgonyapürépor, burgonyakeményítő (GI:95), rizs, puffasztott rizs, rizspehely, fehér rizsliszt (GI: 95), kukoricapehely, kukoricakeményítő (GI:95), Malátacukor, szőlőcukor/glukóz (GI:100),
magas	70-90%	Kalács, fehér és félbarna kenyér, zsemle, kifli, Abonett, kétszersült, fehér-búza liszt (GI:85), nyílgyökérliszt (GI:85), kukoricaliszt (GI:85), sós süтик, kekszek, tészták, szőlő, görögdinnye, köles, tejberizs, müzli, pudingpor, közepesen átfőtt-sült krumpli, szacharóz/nádcukor (GI:70),
közepes	50-70%	Fekete kenyér, teljes kiőrlésű pékárú, főtt rizs, zabpehely, kukorica, banán, ananász, aszalt füge - datolya, mazsola, sárgadinnye, gesztenye, gesztenyeliszt (GI:65), cukrozatlan gyümölcslevek, tejszokoládé, méz (GI:60), juharszirup (GI:54)
alacsony	30-50%	Tej, joghurt, kefir, a legtöbb hazai gyümölcs, narancs, mandarin, füge, gránátalma, datolyaszilva, kiwi, sárgarépa, fehérrepa, durumtészta, tejszínes fagylalt, étcsokoládé (70%-nál magasabb kakaó tartalmú), kókuszcukor (GI:35)
alacsony	30% alatt	Húsok, halak, kagylók, sonkafélék, tojás, vajak, zsírok, olajok, sütőtök, cukkini, főzőtök, patison, padlizsán, avokádó, torma, uborka, lencse, bab, szója, borsó, retek, karalábé, zeller, paprika, paradicsom, cékla, káposzta, kelfélék, saláták, mogyoró, dió, olajos magvak, korpás müzli, színes főzelék, gombafélék, hagymafélék. sztívia (kalória értéke 0, nem emeli a vércukorértéket, GI: 0), eritrit (szénhidrátmentes,GI:0), nyírfacukor v. Xilit (GI: 7), Fruktóz v. gyümölcscukor (GI: 19), szorbit (GI<30),

Cukorhelyettesítők- főzési adagolás:

Kristálycukor	xilit		sztyívia		eritrit
		folyékony	tbl	por	
10dkg	10dkg	1 teáskanál	1 db kockacukor=	10g/2teáskanál	13-15dkg
			1db stívia tbl,		

Lényeges továbbá a fogyasztásra kerülő élelmiszer feldolgozottsági foka is: az aprítás, pürésítés könnyebben emészthetővé teszi a táplálékot, így az gyorsabban

halad át a tápcsatornán és szívódik fel. Pl. a burgonyapüré magasabb GI –el rendelkezik, azaz a vércukorszintet emelő hatása gyorsabb és kifejezettebben jelentkezik, mint a héjában sült krumplié. Az étel halmazállapota is meghatározó tényező, a folyadékok pl. szintén erőteljesebben emelik a vércukorszintet. A táplálék emészthetőségét és felszívódást befolyásolja a szénhidrátokon kívüli egyéb tápanyagok jelenléte is. A magasabb zsír- és fehérjetartalmú táplálékok pl. hosszabb ideig tartózkodnak a gyomorban, így az egyidejűleg jelenlévő szénhidrátok felszívódása is lassabb lesz. Az emberi szervezet számára nem emészthető szénhidrát a legtöbb növényi rost, pl. a cellulóz (korpa), a pektin (sárgarépa, csipkebogyó, alma), ami a gyors vércukoremelkedés kialakulásának elkerüléséhez szükséges. Minél érettebb egy gyümölcs annál magasabb a cukortartalma és ebből adódóan a GI-e is! Fontos tehát, hogy étrendünk kiegyensúlyozott, változatos, rostokban, fehérjében gazdag legyen! Amikor ezek összekeverednek a gyomorban együtt alacsonyabb GI-el fognak rendelkezni, mint az összetevők egyenként.

- ❖ a rendszeres testmozgás (terhestorna, séta, úszás) inzulint takarít meg, a rendszertelen izommunka, időnkénti nagyfokú megerőltetés viszont megzavarhatja a szénhidrát háztartás egyensúlyát.
- ❖ kerüljük a stresszt.
- ❖ Fontos, hogy a cukorbeteg, főleg az inzulinnal kezelt cukorbeteg tartson a tárcájában egy a betegségről és annak kezeléséről tájékoztató kártyát!
- ❖ Az cukorbeteg környezetének ismernie kell a hypoglikémia -alacsony vércukorszint és a hyperglikémia – magas vércukorszint tüneteit, hogy szükség esetén segíteni tudjon!

Hypoglikémia tünetei: gyengeség, éhségérzet, szédülés, erős szívdobogás, hideg verejtékezés, szájszáradás, kéz remegése, fejfájás, koncentrációképesség csökkenése, nyugtalanság, fénykarikák észlelése – kezelése: gyorsan felszívódó szénhidráttal! Igen enyhe- éppen panaszokat okozó (pl. éhségérzet, enyhe izzadás) - de vércukorméréssel alátámasztott esetekben elegendő a következő étkezés előbbre hozása, ügyelve arra, hogy abban gyorsan felszívódó szénhidrát, pl. tej legyen, vagy – ha az csak fél órán túl lenne esedékes – egy alma és 1-2 korpovit keksz elfogyasztása ajánlott. Ennél súlyosabb, kifejezett tüneteket okozó esetekben pl. 4-6 szem szőlőcukor tableta vízben feloldva v. összerágva és folyadékkal leöblítve, 4-6 szem kockacukor v. 2dl normál üdítő elfogyasztásával! Súlyos, tudatzavart okozó formákban orvosi segítségre van szükség!

Hyperglikémia tünetei: a beteg étvágytalan, elesett, arca kipirul,, bőre száraz-meleg tapintatú, nyelve száraz, pulzusa szapora, súlyosabb formában a légzés zihálóvá, hangossá, nagy kiterjedésűvé válik, a legsúlyosabb formában tudatbeszűküléshez- komához vezethet. Kezelése: enyhébb esetben fogyasszon a beteg sok folyadékot, inzulint adó betegekben szükség lehet az inzulinadag emelése v. az injekciók számának növelése. Súlyos formában orvosi segítségre van szükség.

Menü ajánlat:

Reggeli, 40g CH:

1. tea , 1 tojás, 50g gépsonka, 100g csalamádé, 70g bakonyi barna kenyér.
2. csipketea, 70g baromfi virsli, 10g mustár, 1 korpás zsemle, 150g céklasaláta édesítővel.
3. tejestea(1/2dl tej) édesítővel, 70g rozskenyér, 30g krémsajt, 50g zöldpáparika
4. 175g joghurt, 20g zalahús, 10g Delma light margarin, 60g graham kenyér.
5. gyümölcstea, 80g tönkölybúzas kenyér, 10g Delma lihgt margarin, 100g kígyóuborka, 30g kenőmájas.
6. 1dl 1,5%-os tej, 15g lekvár, 10g Delma light margarin, 1 korpás kifli.

7. 2dl natúr paradicsomlé, 10g téliszalámi, 10g Delma light margarin. 100g diabetes búzakorpás kenyér.
8. 2dl 1,5%-os tej, 1 zsemle, 50g párizsi, retek.
9. 3dl 1,5%-os tej, 1 kifli, 50g körözött, 100g paprika.
10. Tea édesítővel, 80g kenyér, 20g margarin, 30g gépsonka.
11. tea édesítővel, 2db tojásból rántotta, 80g kenyér.
12. 2dl kefir, 80g túró, 60g kenyér,
13. málnaturmix (100g málna, 2dl 1,5%-os tej), 30g téliszalámi, 20g Delma light margarin, 50g Graham kenyér, 100g retek.
14. natúr csipketea, 150g gomba 2 db tojással, 150g fejessaláta, 60g rozskenyér.
15. natúr tea, 80g szardínia, 10g Delma light margarin, néhány csepp citromlé, 150g zöldpaprika, 70g bakonyi barnakenyér
16. 2dl 1,5%-os tej, 6db rozsos Abonett, 40g köményes sajt.
17. 40g zalahús, 20g delme light margarin, 6db búzas Ham-let.
18. 2dl 12%-os tejfől, 150g zöldpaprika, 1db kifli.
19. 300g sovány túró, kapor, 1db tönkölybúzas kifli
20. tea, 2db lágytojás, 40g tolnai sajt, 1db zsemle, 160g póréhagyma
21. 80g bakonyi barnakenyér, 60g tolnai sajt, 20 magyaros vajkrém, 60g párizsi, tea.

Tízórai, Uzsonna, Utóvacsora 25g CH:

1. 150g natúr joghurt, 2 korpás Abonett, 100g őszibarack.
2. 1 pohár diétás gyümölcs joghurt, 4 Korpovit keksz, 20g krémsajt.
3. 150g paradicsom, 30g mozzarella, 3db búzas Ham-let, oregánó.
4. 1dl tejfől 12%-os, 150g paprika, 30g rozskenyér.
5. 100g kiwi, 10g Delma light margarin, ½ db rozsos kifli, 30g tolnai sajt.
6. 1dl 1,5%-os tej, 10g natúr árpapehely, 10g natúr búzapehely, 10g zabkorpa.
7. 100g narancs, 100g sovány túró, édesítő, 4db Korpovit keksz
8. 2db Abonett, 200g alma.
9. 150g savanyú alma, 4db korpáskeksz.
10. 2dl kefir, 2db Hamlett.
11. 2db Abonett, 1 db kockasajt, 3dl Garden rostos ivólé.
12. 1/3 zsemle, 30g gépsonka, 200g sárgarépa.
13. 200g alma, 100g kiwi, (bár a kiwi gyorsan emeli a vércukrot).
14. 200g alma, 200g piros ribiszke.
15. 200g alma, 100g napraforgómag.
16. 150g alma, 200g sárgarépa
17. 150g sovány tehéntúró snidlinggel ízesítve, 1db paradicsom, 40g félbarna kenyér, 1/2db keménytojás.
18. natúr tea, 30g pirított rozskenyér fokhagymával, 10g Delma light margarin, 200g kígyóuborka oregánóval, 30g mozzarella.
19. 1dl 1,5%-os tejből édesítővel tejeskávét, 10g diétás jam, ½ zsemle, 10g Delma light margarin
20. natúr tea, melegszendvics(20 sovány sajt, 30g párizsi, 50g rozskenyér, 10g Delma light margarin)
21. natúr csipke tea, 30g majorannás májas, 100g paradicsom, 2/3 zsemle.

Ebéd, Vacsora 55g CH:

1. 100g roston sült hekk, 200g burgonya, 3dl Garden rostos ivólé.
2. 70g főtt csirkemell, 150g főtt burgonya, 100-100g uborka- paprika- paradicsom borecettel, 200g alma.
3. 100g főtt csirkemell, 250g majorannás párolt borsó, 200g párolt sárgarépa
4. 150g grillcsirke, 50g párolt rizs, csemege uborka, gyümölcsös túró 150g sovány tehéntúróval és 100g ribizskével.

5. főtt marhahús édesítő paradicsommártással, 150g burgonyával, 1db sült alma, 1-2 szem dió, 1 db Abonett
6. csöbenschült brokkoli (200g brokkoli, 20ml 12%-os tejföl, ½ db tojássárgája, 200g sovány sajt), majorannás sült csirkecomb (80g csirkecomb, 5ml olaj, só, majoranna), 50g bakonyi barna kenyér, 150g alma, 200g sárgarépa.
7. lecsós pulykaszelet (70g pulykamell, 5ml olaj, 50g lecsó, 10g vöröshagyma, só, paprika), 40g párolt rizs, 40g mandarin, 200g alma.
8. rakott zöldbab (200g zöldbab, 60g pulykahús, 20g rizs, 50ml 1,5%-os tejföl, 10ml olaj, só, bors, paprika,) 150g alma, 4db korpás keksz.
9. teflonban sült zöldpaprikás tojás (100g paprika, 2db tojás, 5ml olaj), káposztasaláta (100g káposzta, vöröshagyma, ecet, kömény, édesítő), 60g bakonyi barna kenyér, gyümölcsjoghurt (100g natúr joghurt, 150g málna, 1db Korpovit keksz)
10. sajttal töltött sült virsli (2db baromfi virsli 100g, 20 sovány sajt), hagymás burgonyasaláta (150g burgonya, 50g vöröshagyma, ecet, só, édesítő), 160g kiwi, 1db Korpovit keksz
11. rántott gomba (150g gomba, ½ db tojás, 10g liszt, 10g zemlemorzsa, 10ml olaj), 200g petrezselymes zöldborsó
12. zöldbab leves (150g zöldbab, 30g sárgarépa, 20g fehérrepa, 20ml sovány tejföl, 10g liszt, fokhagyma, só) alufóliában sült 140g csirkecomb bőre nélkül sóval majorannával, köménnyel, 100g petrezselymes burgonya, 100g fejessaláta, 100g (1 kisebb) alma, 1db Korpovit.
13. paradicsomleves (30g paradicsompüré, 10g liszt, vöröshagyma, zellerlevél, só, édesítő), 100g rostonsült hekk, 150g párolt zöldborsó petrezselyemmel, 300g alma,
14. zöldségleves (30g sárgarépa, 20g fehérrepa, 20g karalábé, 20 zeller, 10ml olaj), burgonyafőzelék (150g burgonya, 10g liszt, 20ml 12%-os tejföl) 100g sült virsli, 40g (kicsi) mandarin, 1db rizses Rip-Rop.
15. gombaleves (50g gomba, 30g sárgarépa, 20g fehérrepa, 20g 12%-os tejföl, 10g liszt), pulykavagdalt (60g pulyahús, ¼ zsemle, ¼ tojás, 10ml olaj, só, fokhagyma), 80g párolt sárgarépa, 100g burgonya, 60g földimogyoró.
16. rántottleves (15g liszt, 10ml olaj, köménymag, pirospaprika, só), parajfőzelék (100g mirelit paraj, 15g liszt, ¼ zsemle, ½ dl tej 1,5%-os, só bors, fokhagyma), 1 db tükrőtojás, 2db sült alma 1-2 szem dió 10g diabetikus jam.
17. húsleves, 100g főtt marhahús, paradicsommártás (40g paradicsompüré, 10ml olaj, 15g liszt vöröshagyma, só, édesítő), 100g burgonya 150g grapefruit
18. karfiolleves (100g karfiol, 20g lecsó, 30g sárgarépa, 20g fehérrepa, só, pirospaprika), 100g pulykamell roston sóval, borsokafűvel, fokhagymával, 150g alufóliában sült burgonya 20g vöröshagymával sóval oregánóval, 70g káposztasaláta, 1 pohár 0%-os 150g diétás gyümölcsjoghurt.
19. húsleves, bazsalikomos sült (120g csirkecomb, 10ml olaj, só, bazsalikom), zöldborsófőzelék (150g zöldborsó, 15g liszt, 50ml 1,5%-os tej, 10ml olaj, petrezselyem,só), 50g narancs.
20. zöldbaleves (80g zöldbab, 10g liszt, 50g sárgarépa, 20g fehérrepa, petrezselyem, 5ml olaj, só, fokhagyma, paprika), 80g pulykamell alufóliában sütve fokhagymával, sóval, 30g párolt rizs 100g gombával, 200g fejessaláta, 100g málna.
21. töltött csirkecomb (100g csirkecomb, 1/3 db zsemle, 1/3db tojás, 10ml olaj, só, borsikafű, paprika), 120g párolt kukorica, málnaturmix (100g málna, 2dl 1,5%-os tej).

Gátmassázsolaj:

- ❖ 36. héttől kezdve, legalább hetente 1-2-szer, 5-10 percen át, fekve – guggolva v. állva úgy, hogy az egyik láb legyen felhúzva. öntsünk kis olajat a tenyerünkbe és melegítsük fel. Körkörös mozdulatokkal vigye fel ujjbegyünkkel a külső szeméremajkakra, a hüvely és a végbél közötti területre. Vezessük be hüvelykujjunkt a hüvelybe. Masszírozzuk a gát külső és belső felületét egy

képzeletbeli óra számlap 3 és 9 óra közötti tartományában először körkörös mozdulatokkal, majd erősebb nyomással. Végezzünk nyújtásokat a végbél irányába kilégzéskor.

- ❖ búzacsíra és orbáncfű 1:1 arányú keverékébe cseppentsünk muskotályzsályát, rózsát cseppenként adagolva míg el nem érünk egy nem túl intenzív, kellemes illathatást
- ❖ szülés alatt tiszta orbáncfűolajat használjunk

Nem szülők pedig itt az idő:

- ❖ magnézium ill. egyéb görcsoldók fokozatos leépítése a 36. héten
- ❖ málnalevél tea: lazítja a medence izomzatát, napi 3-4csészével ajánlott
- ❖ ligetszépe olaj szintén lazító hatású, napi 2-3 x 1 kiskanállal javasolt amit akár mézzel vagy jughurttal keverve is be lehet venni vagy használd salátaolajként
- ❖ séta napi 1 óra
- ❖ szex: a spermában méhnyaklazító anyagok /prostaglandin/ vannak, az orgazmus beindíthatja fájásokat (de csak is akkor, ha a várandós teste készen áll a szülésre)
- ❖ mellbimbó stimulálás oxitocin termelést okoz
- ❖ fűszeres ételek bélmozgató hatásuk révén beindíthatják a szülést, a fokozott petrezselyemfogyasztás ingerli a méhet.
- ❖ fahéjas bábatea: 1 db fahéjból, 10 szem szegfűszegből, 1 kis gyömbérből és 1 ek. verbénából- vasfűből áll. 1 literfőzetet készítünk. A fűszereket 10 percen át főzzük, a verbénát viszont csak felöntjük a forró vízzel, melyből a nap folyamán langyosan, kortyonként fogyasztunk.
- ❖ ÚT-olaj: búzacsíra, fahéj, gyömbér, szegfűbimbó, vasfű keveréke, has és hátmassázshoz – csakis bába ellenőrzése mellett alkalmazható
- ❖ ricinuskoktél: 20-30ml ricinusolajból, 1 pohár sárgabarackléből, 1 korty pálinkából álló keveréket kell este meginni – csakis bába ellenőrzése mellett alkalmazható!

Tejserkentés:

- ❖ alkoholmentes sör /Karamalz/
- ❖ Mecsek tejszaporító teakaverék, Herbária laktoherb v. Herbalakt teakeverék
- ❖ Lactinatal kapszula
- ❖ More Milk Plus kapszula
- ❖ igyunk sok folyadékot
- ❖ édeskömény illóolaj 2-3 csepp folyadékban elfogyasztva
- ❖ édeskömény tea naponta legfeljebb 3X
- ❖ nagyobb mennyiségű mandulaolajhoz valamivel kevesebb körömvirág olajat adunk, majd 1-1 csepp ánizs, édeskömény, karottamag, koriander, római kömény, levendula, rózsa. Naponta 1-2 alkalommal masszírozzuk vele az emlőt.
- ❖ A kecskeruta is fokozza a tejtermelést: forrázzunk le 2kk. szárított kecskerutát 2dl vízzel, hagyjuk állni 5percig, igyunk belőle napi 1 csészével
- ❖ tejserkentő teakeverék: 100g kakukkfű, 100g csalánlevél, 50g édeskömény, 200g kecskeruta, 50g ánizsmag. Fél liter forró, de nem lobogó vízhez 1 csapott evőkanál teakeveréket adunk, 10 percig állni hagyjuk, és az elkészült teát lehetőleg melegen, egy napra elosztva isszuk.
- ❖ gyakori szoptatás mindkét mellből, fejés
- ❖ mellek szabadon hagyása, kerüljük a szoros fehérneműt
- ❖ kerüljük az erőteljes fizikai munkát, mert az anya túlterhelése is leállíthatja a tejtermelést!
- ❖ hintse meg salátáját, szendvicsét egy maroknyi lucernacsírával, kaporral, de elősegíti a tejtermelődést a lencse, a csicseriborsó, a sárgarépa, ánizs is.
- ❖ fokozza a tejelválasztást a méhpempő

mellpangás, emlőgyulladás:

- ❖ szoptatásnál a gyermek állkapcsa a pangó rész felé tekintsen
- ❖ mell gondos kiürítése
- ❖ 2dl üdítő italba tegyünk 1 csepp kasvirágtinktúrát 3 gerezd fokhagymával, és fogyasszunk belőle naponta 3-4 alkalommal

tejmennyiség csökkentése:

- ❖ szoptatás csak egy mellből
- ❖ melltartó viselése
- ❖ kevesebb folyadék bevitele
- ❖ fogyasszunk zsályateát naponta 3-4 csészével (2kk. zsálya 5dl vízzel leforrázva, 10 percig áztatva)

depressio:

- ❖ L . előbb
- ❖ testmasszázsához:
 - ❖ 20ml bázisolajhoz 4csepp szantálfa, 4csepp jázmin, 4csepp bergamott
 - ❖ 20ml bázisolajhoz 6csepp jázmin, 3 csepp citromfű 3csepp ilang.ilang
 - ❖ 20ml bázisolajhoz 5csepp neroli, 5csepp szantálfa, 2csepp zsálya
 - ❖ 50ml bázisolajhoz 10 csepp rózsá-, 10 csepp geránium- , 5 csepp levendula- , 3 csepp narancsvirágolaj
 - ❖ 100ml bázisolajba 7csepp rózsá-, 6csepp mandarin, 3csepp narancs, 2csepp narancsvirág vagy a bázisolajhoz 7csepp rózsá-, 7csepp levendula, 3csepp jázmin, 3csepp kamilla
- ❖
 - ❖ hangulatjavító parfüm készítéséhez:
 - ❖ 10ml jojobaolajhoz vagy mandulaolajhoz 10csepp bergamott, 10csepp citromfű, 10cseppneroli, 5csepp levendula, 5csepp petitgrain, 7csepp tömjén, 3csepp boróka
 - ❖ éjjeli nyugtató:
 - ❖ 1 evőkanál (hárs) méz 2dl tejbe
 - ❖ levendula, citromfű-párna v. 3-4csepp levendulaolaj kockacukorra, levendula tea
- ❖ nappali nyugtató: kamilla v. citromfű tea

Székrekedés:

- ❖ L . előbb
- ❖ Guttalax cseppek, Dulcolax tbl a kb. a bevételt követően 6-12óra múlva a vastagbélben fejti ki hatását, így nem okoz feleslegesen hasi görcsöket. A Dulcolax végbélkúp hatása pedig 30perc múlva jelentkezhet. Klinikai vizsgálatok bizonyítják, hogy szoptatás alatt is biztonságosan alkalmazható.

Könyv:

- ❖ Barbara Ahr: Babamasszázs
- ❖ DR Bodánszky Hedvig – Blahóné Ida: A csecsemőkor ideális étrendje Útmutató kismamának és az egész családnak.
- ❖ Jane Clarke: Mit adj enni a babának? Táplálkozási kézikönyv csecsemőkortól kisgyermekkorig.
- ❖ W.Undvály Renáta: A Kismama babakonyhája

A „Babakelengye”elkészítése nagyon fontos és kedves feladata a babát váróknak! Íme egy kis segítség:

A KÓRHÁZBA SZÜKSÉGES DOLGOK

- ❖ tisztálkodó szerek /folyékony szappan v. antiszeptikus kézmosó, tusfürdő, testápoló - illatmentes forma, intim mosakodó, dezodor, fogápolás, fésű, hajgumi, WC papír, papír ülőke a WC-re,/
- ❖ 2 db papucs (állítható pántokkal, amibe bedagadt lábakkal is beleférsz) (jól tisztítható legyen)
- ❖ törölköző/ külön kéztörléshez, borogatáshoz/
- ❖ intim betét / TENA-vastag-mini, éjszakai/
- ❖ papír zsebkendő, szalvéta, műanyag evőeszköz, műanyag tányér, bögre
- ❖ hálóing /derékig kinyitható a szoptatáshoz/, köntös, bugyik /lehetőség szerint eldobható/, (szoptatós)melltartó, melltartóbetét, zoknik,
- ❖ vajúdas alatt remek a sport melltartó
- ❖ 4-5 textil pelenka a mellfejéshez, büfizéshez
- ❖ mosdókesztyű
- ❖ szívószál vagy innivaló csőrös tetejű palackban
- ❖ mellszívó /kézi – medela, Chicco, Avent-új, gépi - lansinoh/
- ❖ lapos v. befeléforduló bimbó esetén bimbókiemelő v. bimbóvédő (Avent)
- ❖ zenei CD
- ❖ óra
- ❖ szőlőcukor, csoki
- ❖ melegítő párna
- ❖ szendvics, innivaló párunknak, aprópénz kávéautomatához
- ❖ videokamera feltöltve, fényképezőgép pótelemmel, telefon, telefontöltő, hívandók listája, toll, jegyzet papír

okmányok:

- ❖ várandós kiskönyv minden vizsgálati eredménnyel
- ❖ az anya eredeti személyi igazolványa, lakcímkártyája, TAJ kártya
- ❖ házassági anyakönyvi kivonat /másolat – nem kell, hogy hitelesített legyen- vagy apasági nyilatkozat
- ❖ az apa személyigazolvány - lakcímkártya másolata /eleje-hátulja!/
amennyiben a magzat mesterséges úton fogant és nem házasság szükséges egy igazolás a reprodukciós intézettől, valamint egy anyakönyvvezető előtt tett nyilatkozat a születendő gyermek vezetéknévéről
- ❖ felbontott házasság esetén hivatalos irat a házasság felbontásáról, jogerőre emelkedéséről,
- ❖ özvegy édesanya esetén házassági anyakönyvi kivonat, melyben rögzítve van a haláleset pontos dátuma, halotti anyakönyvi kivonat száma

Ha hozzátartozó szeretne jelen lenni a szülésnél egy benti papucsra és egy egyszer használatos védőruhára lesz szüksége, amit szülés előtt kell beszerezni akár gyógyászati segédeszköz boltból vagy a kórház II. emeletén lévő automatából.

Legyen felírva a mentők, a kórház és a választott orvos, szülésznő telefonszáma!

MIT NEM SZABAD A KÓRHÁZBA VINNI:

Jelentős pénzüsszeget, drága ékszereket, féltett tárgyakat, eszközöket!!!

ÚJSZÜLÖTT HAZAADÁSA:

- ❖ angol pólya illetve badi, rugdalózó, kocsikabát, sapka, / mindez évszaknak megfelelően/, szükség esetén pléd, bundaszák

- ❖ textilpelenka 2-3 db
- ❖ nadrágpelenka

Az anyának hazamenő ruhát érdemes otthon külön táskában előkészíteni. A has regenerációja nem azonnali, így a rugalmas kismamaruha jó választás szokott lenni.

GYÓGYSZERTÁRBÓL A BABÁNAK:

Vényre (melynek felírásához kell az anya TAJ száma, a gyermek neve, születési dátuma):

- ❖ bórax glicerin
- ❖ köldök ápolásához: szaliciles alkohol
- ❖ fürdetéshez: hydrophytes fürdetőkrém, paraffin olaj a hajlatok tisztításához /helyette mandulaolaj vagy avokádóolaj is használható
- ❖ egyéb:
 - ❖ Vigantol olaj/ D vitamin, napi 1/
 - ❖ Konakion /anyatejes táplálás esetén havi 1 ampulla/
 - ❖ lázcsillapító kúp
 - ❖ popsikenőcs

Vény nélkül.

- ❖ Garmastán bimbóvédőkrém / esetleg: Alsol, Bepanthen, Lasinoh, Körömvirág/
- ❖ steril vatta
- ❖ steril gézlap 6x6
- ❖ lázmérő, orrszívó betegség esetére
- ❖ anyatejserkentő tea, kapszula szükség szerint
- ❖ popsi törölő kendő
- ❖ fülpucoló pálca 100% pamutból
- ❖ kamilla filteres tea

BABAKUCKÓ:

- ❖ babakocsi /jó rugózású – vegyük figyelembe, hogy milyen terepen, milyen gyakran szeretnénk használni/, esővédő-napernyő, kocsitakaró
- ❖ bébi hordozó/mózeskosár
- ❖ (esetleg pelenkázó táska)
- ❖ biztonsági ülés autóba
- ❖ fürdetőkád, szoba és vízhőmérő
- ❖ kiságy: rácsos, fekvő felülete több magasságban állítható legyen
- ❖ matrac: 8-10cm vastagságú kókuszmatrac az ideális (magas a nedvesség- és légáteresztő képessége, kellően rugalmas, ugyanakkor erős és tartós, a poratkák sem tudnak megtelepedni benne), de lényeg a kemény matrac (mert a puhába belesüpped a baba), és az hogy pontosan illeszkedjen a baba fekvőhelyéhez, fontos szempont még a jó tisztíthatóság is, esetleg matracvédő
- ❖ 2-3 lepedő, takaró huzattal /vastag és vékony is/
- ❖ pelenkázó szekrény /a lemosható betétet legyen huzat vagy törölköző mert hideg a babának/
- ❖ ruhák tárolására polc vagy szekrény
- ❖ használsruha - és pelenkatároló
- ❖ eleinte jó szolgálatot tesz a csecsemőmérleg
- ❖ éjjeli fény
- ❖ nagyobb fazék a csecsemő eszközeinek /cumisüveg/ kifőzésére
- ❖ kisebb lábas
- ❖ hőálló üvegpohár /kávés/
- ❖ cumisüveg
- ❖ anyatejtároló pohár, zacskó, stb.
- ❖ 2-3db műanyag kiskanál

- ❖ 1db kisméretű műanyag passzírozó szita
- ❖ citromprés
- ❖ 1db üveg vagy műanyag. reszelő
- ❖ lekerekített végű körömvágó olló
- ❖ baba CD, játékok

RUHÁZAT.

- ❖ betétes guminadrág csípőficam megelőzésére
- ❖ textil pelenka 20db
- ❖ nadrágpelenka /mini, 3-5kg-ig/
- ❖ előke (partedli)
- ❖ 2-3 bady, rövid vagy hosszú ujjú évszaknak megfelelően, fejen könnyen áthúzható kivitelben.
- ❖ 2-3 rugdalózó, lehetőleg tépőzár és cipzár nélküliek
- ❖ 2pár zokni
- ❖ 1-2 garnitúra „kimenőruha”
- ❖ kocsikabát
- ❖ sapka /nyáron vékony, télen vastag/
- ❖ bundazsák, kesztyű télre
- ❖ esetleg hálósák
- ❖ 2 fürdőlepedő :
 - ❖ 1 frottír törölköző
 - ❖ 1 tetra törölköző(jól mosható, puha, nedvszívó anyagból készüljön)

Szülésre való felkészülés:

Bevezetés, de ezt is érdemes elolvasni.

100-150 évvel ezelőtt az asszonyok nagy többsége otthon szült. Aztán jött az orvostudomány, a technika fejlődése és vele az általános közvélekedés: kórházban kell szülni, a megfelelő feltételek ott biztosítottak. Hiszen, kicsit idealizált az a kép, hogy a parasztasszony kiment a határba, és mikor elérkezett az ideje megszülni, ellátta a gyermekét, aztán dolgozott tovább. Régen a szülés igenis félelmetes eseménye volt a nők életének, magas volt az anyai- és csecsemőhalandóság, a szülés maga rengeteg szenvedéssel járhatott együtt. A szülési fájdalom enyhítése vagy megszüntetése, illetve ennek lehetősége, a kockázatok kiszűrése és a hirtelen fellépő komplikációkra való felkészülés győzelem volt az orvostudomány részéről. Mi annak az oka, hogy ma, a XXI. Században mégis szülési alternatívákról beszélünk? Talán az, hogy a ma hagyományosnak mondott kórházi szülésvezetési gyakorlat a biztonság hangoztatásával mintegy legalizálta a beavatkozások szükségességét. Ez vezetett végső soron ahhoz, hogy a hagyományos kórházi szülésnél a kontroll teljes mértékben a szülésorvos kezébe kerül, ő irányít, ő a szakértő, ő „hozza világra a gyermeket”, ő vezeti a szülést. Mindez azt eredményezte, hogy a szüléssel, szülészeti ellátással kapcsolatos elvárások három fő elem köré csoportosultak: a szülőnő személyiségi jogának tiszteletben tartása és döntési jogának elismerése a szülés módjának megválasztását illetően, a természetes illetve természetesebb szülés igénylése, a szülésélmény megváltoztatása. Fontos, hogy a szülőnő „szakértelmét” ténylegesen elfogadva folyamatosan biztosítsuk számára a teljes viselkedéses és döntési szabadságot a vajúdás és a szülés során, hiszen nemcsak a mindenre kiterjedő (a szakemberek és a technika által garantált) biztonság a legfontosabb, hanem a szülés újfajta, pozitív élménye is.

Milyen alternatívák vannak jelenleg Magyarországon?

Ami a szülés helyszínét illeti, azt mondják, jelenleg Magyarországon alapvetően két alternatíva van: otthon vagy kórház. Az otthoni szülés véleményem szerint nagyon sok veszélyt

rejt magába, feltételei nem adottak! Úgy gondolom nem ez a választandó megoldás. Az ideális az lenne, ha a kórházakban tudnánk otthonos körülményeket biztosítani. A modern szülőszoba alig különbözik egy kényelmesen berendezett hotelszobától, de természetesen számos speciális felszerelése is van, mint pl.: szülőágy, szülőszék, magzati monitor, stb. Az egyágyas szülőszoba személyzete csak egy szülőnővel foglalkozik. Nyitott is, ami azt jelenti, hogy a szülőnő kívánságának megfelelően, az előírt higiénés szabályok betartásával a férj vagy más személy is jelen lehet a vajúdas és szülés alatt. Fontos, hogy a szülőszobáról az erős zajokat elimináljuk, mert a szülőnő zajos környezetben nem tud kellőképpen önmagára és a szervezetében lejátszódó folyamatokra koncentrálni, ami a félelem erősödéséhez, az önmagába vetett hit csökkenéséhez, illetve a fájdalom növekedéséhez vezethet. A körülmények otthoniasak, de ha szükséges egy pillanat alatt mozgósíthatók legyenek az intenzív betegellátás technikai, illetve emberi feltételei is.

Tudni kell azonban, hogy az intézmény és a szülésnél jelenlévők szemlélete és gyakorlata határozza meg, vannak –e valódi alternatívák, vagy éppen az alternativitásra hivatkozva kell valamit kötelezően másképp csinálni! Az alternatív, egyszemélyes szülőszobák, otthon intimitásának kórházon belüli megteremtése sok pénzbe kerülhet, de a szülőnő és méltóságának tiszteletben tartása, az élet csodája előtti alázat nem kerül semmibe sem! Ez az a mentalitás amit általánossá és normává kellene tenni!

Milyen alternatívákat kínál a Markusovszky Kórház Szombathelyen?

A szülőszobai egységen belül kialakítottunk hat egyágyas, a közös folyosóról külön bejárattal nyíló, egymástól teljesen elkülönített helyiségeket, melyből három nagy alapterületen kínál különböző alternatív szülési lehetőségeket, a három kisebb alapterületű helyiséget pedig terheléses vizsgálatok végzésére rendeztük be, bár adott esetben szülések itt is levezethetők. A három hátsó szülőszoba mindegyikéhez külön fürdő és WC is tartozik. Ezekben a szobákban külön bútorzat, szekrény is található a vajúdo személyes dolgainak, ruháinak elhelyezésére. Ezek a helyiségek központi szellőzéssel rendelkeznek, klimatizáltak. Mindegyik szülőszobában kényelmes fotel, gumilabda áll a vajúdok rendelkezésére. A labdán végzett csípőkörzések, csípőnyolcasok, ringatózások segítenek a baba fejének beilleszkedésében. Az egyik szülőszobában kád is van, hogy a meleg víz a fájdalomcsillapító- izomlazító hatását kiaknázhassuk vajúdas közben, és így segíti a táguási szak haladását is. (A másik két szobában ugyan kád nincsen, de a melegvíz jótékony hatását az itt szülő nőknek sem kell nélkülözniük, ők bármikor zuhanyozhatnak a vajúdas során.) A középső szülőszobában van egy új, modern szülőágy is, melyen hidraulikusan állítható az ágy magassága, dőlése és akár szülőszékké is alakítható. A középső szoba jellegzetessége a szülőágy mellett a bordásfal, melybe kapaszkodva, különböző lazító pozitúrák alkalmazásával enyhíthetők a vajúdas fájdalmai. A harmadik szobában pedig egy dobogóra helyezett matracon többféle pozícióban (oldalt fekve, négykézláb, guggolva, térdelve) is vajúdhatnak az anyák. (A testhelyzet szabad megválasztása és megváltoztatása nagyon fontos része a jó szülésnek, részét képezi a szabadon meghozott döntések sokaságának. A vertikális- függőleges testhelyzetben a gravitáció segít a magzatnak, és nem utolsósorban, ezáltal az anya cselekvési szabadsága is nagyobb.) A matrac végében lévő mennyezetről lelógó kötélben is meg tud kapaszkodni az asszony a vajúdas kellemetlenségeit csillapítandó. Ebben a szobában kapott helyet egy hagyományos szülőszék is. Vajúdas közben lehet zenét hallgatni, sőt gyertyák mellett is lehet szülni. Ezek a szobák, tehát alkalmasak akár hosszabb időn keresztül is a vajúdo és kísérik elkülönített családias, barátságos elhelyezésére. Ezekén kívül van még egy külön álló vajúdo helyiségünk is, ahol szövödménymentes esetben, táguási szakban, a szülőszobák foglaltsága esetén tartózkodhat a szülőnő szintén tetszőleges testhelyzetet (sétálhat, feket, labdán ülhet) választva magának.

Ami, az alternatívákat illeti, talán a leglényegesebb, hogy az orvosok, és mi szülésznők egyéb más lehetőségektől sem zárkózunk el, folyamatosan igyekszünk eleget tenni a kismamák kéréseinek. Azt a nézetet valljuk, hogy az élettani szülést nem vezetni, hanem kísérni kell.

Az ember maga teremti meg a szépséget, és jórészt tőle függ, hogy mit érez csodálatosnak és mit borzalmasnak. Az orvostudomány fejlődése és általában az élet és a higiéniés körülmények javulása lehetővé tették, hogy ne kelljen félelemmel tekinteni a szülésre. Talán sikerül az embernek, ha harcok árán is, a büntetesként kapott fájdalmas szülést gyönyörűséges élménnyé változtatnia. A szülés élménye elsősorban tőlünk függ, a külső körülmények ugyan fontosak, de másodlagosak.

Mivel lehetne még tovább javítani a szülőszobai ellátást szülészetünkön?

Olyan szülés közbeni fájdalomcsillapítási eljárás bevezetésével, amely nem rémíti meg a szülőnőt, nem teszi inmobilissá, beadása nem fájdalmas és nem okoz kedvezőtlen mellékhatásokat. Erre talán a leginkább alkalmasnak látszik az aromaterápia. A kedvező hatás egyik összetevője az lehet, hogy a kórházi környezet általában félelmet ébreszt az emberekben, ehhez a környezethez szorosan kapcsolódnak a jellegzetes kórházi szagok, így viszont a szülőszobának nem klinikai, hanem kellemes illata lesz. Az illóolajokkal becsenpészhethetjük a szülőszobára az otthonosság érzetét. A szorongáscsillapításnak az a jelentősége, hogy egy relaxált állapotban lévő szülőnő jobban irányítása alatt tudja tartani a vele és körülötte történő dolgokat. A szülészetben az illóolajok főleg aromaterápiás masszázs formájában használhatók. A masszázskészítések a helyi hatásokon túl ún. távolhatásokat is kifejtenek idegi-reflexes úton. A masszázs önmagában is kedvező hatással van az izomzatra, vérkeringésre és nyirokkeringésre, javítja az általános közérzetet. Illóolajok és illóolaj-tartalmú készítmények használatával mindezeket a hatásokat fokozhatjuk és kiegészíthetjük. Masszírozáshoz általában „bázisolajból” és illóolaj(ok)ból álló keveréket használunk, a céltól függően különböző koncentrációban. A masszírozásra használt illóolaj-tartalmú készítményekben a várandósság idején történő alkalmazásra biztonságosnak tartott illóolaj koncentráció maximum 2%, abban az esetben, ha az adott készítmény a kezelés során nagy bőrfelülettel érintkezik. Ez annyit jelent, hogy 100ml masszázsolaj 98ml zsíros olajból és 2ml (40csepp) illóolajból áll. Fontos, hogy mindenképpen csak olyan olajokat használjunk, melyeknek illatát a várandós- szülőnő kellemesnek találja. Az illóolajokat alkalmazhatjuk a vajúdas alatt meleg borogatás formájában ill. párologtatásra is.

Egy nagyon fontos dolog: a tájékoztatáshoz való jog! Az érintett a megfelelő tájékoztatás birtokában válik képessé arra, hogy ellátása során megalapozott döntést tudjon hozni kezelésébe való beleegyezésről vagy annak elutasításáról. Ezzel kiküszöbölhetők a ”ha tudtam volna, hogy...” szituációk. Mindenkinek jogában áll kérdezni!!

1. Vajúdas, szülés

Alap gondolatok:

- ❖ érett szülésről beszélünk: betöltött 37. héttől
- ❖ 38-42. héten bármikor megszülethet a baba
- ❖ a méhlepény a 40. héttől öregedni kezd, ezért fokozott ellenőrzést igényel: méréseket végeznek, hogy fogja-e még bírni a vajúdat a méhlepény (NST, UH-FLOW)
- ❖ első terhességnél a vajúdas 14-20-24 óra is lehet, második vagy többedik terhességnél már lerövidülhet ez az idő (a rövidebb viszont nem mindig jelent könnyebbséget!)

Honnan tudjuk, hogy hamarosan beindul a szülés?

A. Méhnyakcsatornából távozik a nyákdugó

- ❖ Fehér, sárgás, sárgásbarnás foltokkal egy kocsonyás anyag
- ❖ Ez az első jel, DE nem biztos, hogy észrevesszük, mert éppen pisilünk, és akkor távozik....stb.

B. A szülés ezután 2 féle képpen indulhat be:

I. Fájással

❖ Jósló fájások:

- ❖ több órán át van, aztán elmúlik
- ❖ rendszertelenül jönnek
- ❖ egy-egy fájás rövid ideig, max 20 másodpercig tart
- ❖ javaslat: kádfürdő rendszerezi őket, ha valós fájások, vagy elmúlik egy fürdőtől.

❖ Megindult szülés fájásai:

- ❖ rendszeresek, 5 -10 percenkénti fájásnál már 25-50 másodpercig tartanak
- ❖ 20 percenkénti rendszeres fájásoknál még messze a baba => ha éjszaka jönnek, még lehet nyugodtan közben aludni is– ez csak a bevezető szakasz
- ❖ mit érzünk:
 - ❖ lehet mensesigörcs szerű alhasi
 - ❖ kő húzza le a hasat + derékfájás + kemény a has teljesen
 - ❖ baba feszít csak be:
 - hátánál kemény, amúgy keze, lába oldalon puha
 - ❖ méhösszehúzódás miatti keményedés
 - mindenhol kemény

Honnan fordul komolyra? Akár 2x-4x hasmenésszerű székletürítés, és a fájások már elterelik a figyelmet => aktív szakba fordult

Ha 1 óra kell a beéréshez, akkor 10 perces fájásoknál induljunk el, ha félóra a kórház, akkor 5 perces fájásoknál elegendő.

II. A magzatvíz elfolyik

- ❖ Ha lent reped meg a magzatburok, méhszáj vetületében (centrális burokrepedés):
 - ❖ pukkanás
 - ❖ tócsában állok
 - ❖ nem tudom visszatartani

TEENDŐ: gyors zuhanyzás és jövünk a kórházba. (Nem azért, mert annyira gyorsan megjön utána a baba, hanem a fertőzés veszély miatt.)

- ❖ Ha fent reped meg a magzatburok, nem a méhszáj vetületében (magas burokrepedés):
 - ❖ 1 óra alatt átázik a tisztasági betét, és 1 óra múlva egy másik is, akkor ez szivárgás
 - ❖ ha bizonytalanok vagyunk, mert lehet erősebb hüvely váladék különösen reggel, melegben, akkor teszt – betét javasolt (Loritan- de nem kell előre beszerezni)

TEENDŐ: ha magzatvíz, ua. mint fent: gyors zuhanyzás és jövünk a kórházba.

Milyen egyéb jelek lehetnek még?

- ❖ először szülőknél a has leszállása a magzat fejének beilleszkedése már néhány héttel a szülés előtt bekövetkezhet
- ❖ hasmenés: a méhösszehúzóerőért felelős prosztaglandin (ez egyfajta hormon) szintje néhány nappal a szülés előtt kezd megemelkedni, ennek mellékhatása a hasmenés
- ❖ a méhszáj tágulása együtt jár maszatolós barna, vagy rózsaszín, mondjuk azt vérzéssel DE ÉLÉNK PIROS NEM NORMÁLIS! AZONNAL KÓRHÁZ
- ❖ keveset mozog a bébi – jöjjünk be a kórházba, csinálnak egy UH-t / CTG-t

MIKOR KELL TEHÁT KÓRHÁZBA JÖNNI:

- **ERŐS - RENDSZERES FÁJÁSOK**
- **ELFOLYT MAGZATVÍZ**
- **ÉLÉNK PIROS VÉRZÉS**
- **KEVESET MOZOG A BABA**

MINDENKINEK TUDNIA KELL: A FÁJÁSOK FÁJNAK. Sokszor nagyon fájnak. Viszont úgy vagyunk teremtve, hogy a fájásokat uralni tudjuk, elviselése - saját hasznunkra fordítása már a mi dolgunk! (Vajúdás közben emelkedik az endorfin szint is (ez a szervezet természetes fájdalomcsillapítója), hogy segítsen megküzdeni a fájdalommal.) A szülés- bár fájdalommal jár- nem szenvedés, hanem az öröm forrása, az élet egyik legszebb élménye, az élet értelme.

Hogyan / Hol kell bejönni?

- ❖ autóval a nagy portán jövünk be – térkép! ½ óra múlva fizetni kell a parkolásért
- ❖ gyalogosan további 2 bejárata van a kórháznak, de csak munkaidőben!
- ❖ ha az ambulancia ajtaja nyitva van jöjjünk be, ha zárva, balra található a csengő (éjjel)
- ❖ már csomaggal együtt jöjjünk be– ne hagyjuk a kocsiban!
- ❖ Nem ajánlott és veszélyes is vajúdás közben vezetni, bízzuk ezt másra!

Mit kell hozni?

- ❖ Kaptuk a nyomtatott listát
 - ❖ Kis csomag szülőszobára
 - ❖ Nagy csomag utána a 4 napra az osztályra

1/b. Szülőszobai események

- a) Átöltözés kórházi hálóingbe. Ápolási anamnézis felvétele szülésznő részéről. Beleegyezés a kórházi ellátásba. Felvételi CTG (20 perces), Testsúly, Pulzus, vérnyomás, testhőmérséklet, vizelet fehérje- genny ellenőrzése
- b) Lehívják az ügyeletes orvost, aki felveszi az orvosi anamnézist, és vizsgálatot végez a nőgyógyászati székben
 - ❖ Külső vizsgálat
 - ❖ Belső vizsgálat:
 - ❖ a nyakcsatorna helyzetét: előre v. hátra tekint-e
 - ❖ megtartott, kifejtett-elsimult/eltűnt-e a nyakcsatorna?
 - ❖ nyitva van-e a méhszáj?
 - ❖ 1 ujjnyi: 2 cm

- ❖ 2 ujjnyi: 4 cm
 - ❖ bő 2 ujjnyi: 5 cm
 - ❖ 4 ujjnyi: 10 cm – ennyire kell kitágulnia (a babánál BPD, a fej átmérő: 92-96-100 mm a 38. hétre, ennek kell kiférnie a 10 cm-en.)
 - ❖ tünőfélben lévő
 - ❖ eltűnt méhszáj
 - ❖ a burok állapotát, ha folyik a magzatvíz milyen a színe
 - ❖ tisztázni kell, hogy mi a magzat elől fekvő része v. a bemenet üres e
 - ❖ meg kell állapítani az elől fekvő résznek a medence bemenetéhez való viszonyát (a magzati fej még magasán, illeszkedett, rögzült, áthaladt a medence bemeneten-kívülről már nem tapintható-innen nincs vissza út, a magzatnak mindenképpen hüvelyi úton kell megszületnie, az üregben, mélyen az üregben, a kimenetben- a nagyajkak felől már tapintható)
 - ❖ a szülőcsatorna esetleges rendellenességeit is tisztázni kell
 - ❖ tapintható-e magzati aprórész v. előesett köldökszín
- c) Borotválás a gátnál – szülésznők végzik,
- d) Beöntés adható amennyiben a végbél bélsárral van tele és 1-2 órán belül nem várható szülés (már nem rutin): 5-10 percet sétálni és ráülni a WC-re. 2 fordulóban jön ki, közben kijövünk sétálni és visszamegyünk. Ha teljesen kiürült a beöntés, utána lehet zuhanyozni – adnak kórházi hálóinget, amiben majd szülünk, érdemes elfogadni, mert lehet, hogy a sajátot a foltok miatt kidobhatjuk.
- e) Innentől idő kérdése
- ❖ Vajúdas eseményei:
 - ❖ időnként szívhanghallgatás dopplerral, mely egy UH-val működő szívhanghallgató, a CTG gép doppler fejével ill. fa sztetoszkóppal.
 - ❖ fájások besűrűsödnek 2-3 percenkéntre, ilyenkor már egy-egy fájás 45-50 másodpercig is tart
 - ❖ burokrepedés (nem rutin), spontán burokrepedés (Ha viszont a kitolási időszakra nem reped meg a burok, meg kell repeszteni azt!!!)
 - ❖ fájás alatt lehet székelési inger fogunk érezni, mert a baba nyomja a végbelet
 - ❖ ha a fájások között is van székelési inger, az jó jel, már közel vagyunk
 - ❖ FONTOS: Epidurális (gerinc közeli) érzéstelenítést 2 ujjnyi méhszájtáguláskor kell kérni legkésőbb!!! (ez egyéni megbeszélés tárgya – nem rutin)
Ha Epidurális érzéstelenítést akarunk, legyen:
 - ❖ vérkép
 - ❖ alvadási vizsgálat
 - ❖ vércsoport, ellenanyagszűrés.... Ezek nem lehetnek 2-hétnél régebbiek
- f) A szülés nálunk ún. kőmetsző helyzetben történik, amikor az asszony a hátán fekszik, a lábát felhúzza és a térdébe kapaszkodik. A gát fertőtlenítését követően a szülést gátvédelemben vezetjük, ami a szülésznő tenyerének és ujjainak a gát szöveteit támasztó, védő hatását jelenti. Ha feltétlenül szükséges - ha a gát akadályozza a megszületést v. a környező szövetek sérülését szeretnénk elkerülni, a gátba helyi érzéstelenítőt adunk és elvégezzük a gátmetszést, mely kb. 2-3 cm, középről oldal felé tartó metszés. Ennek szükségességéről a szülést vezető orvos dönt az adott pillanatban.
- ❖ Gátmetszés esetleg elkerülhető:
Függ a baba fejének méretétől, a szövetek tágulásától, és attól, hogy mennyire kooperál a kismama

- ❖ Ha meg akarjuk próbálni metszés nélkül a 36. héttől minden nap gátmassázst kell végezni masszázsolajjal, persze ez sem jelent garanciát, de ha így kisebb lesz a gátmetszés nagyságilag, már az is nyereség.
- g) A gátmetszést követő fájdalomnál megszületik a baba. Ha a gátmetszés nélküli szülés mellett döntünk valamivel lassabb a folyamat. A kitolási időszak először szülőkön sem tarthat tovább 60 percnél!
- h) Amint kint van a bébi, még az anya combjai között, nyákszívóval az orrát és a száját az újszülöttes nővér kiszívja. Ezután a baba felsír és a tüdeje átveszi a méhlepénytől az oxigén ellátási funkciót.
- i) Szemellátás: a - fertőzés megelőzésére.
- j) Ekkor kerül a köldökzsinór elszorításra a köldökzsinór csattal – majd a köldökzsinórt elvágják a szülésznők, vagy a papa, ha akarja. Az újszülöttet szárazra töröljük.
- k) Ezután rögtön fölteszik a mama mellkasára a bébit. Az ismerős szívhangot hallja, és ettől megnyugszik. 5-10 percig hagyják a mama mellkasán pihenni.
- l) Ezután elviszik a babát, lemosdadják (folyóvíz alatt, a magzatmázát nem mossák le, mert az majd szépen beivódik a bőrébe, mint egy jóféle testápoló), megméri a baba hosszát, fejkerületét, mellkas térfogatát és a súlyát, valamint megtörténik a testnyílások szondázása is. Feljegyzik a születés óra és percét, az APGAR-t. Karszalagot kap mindkét karjára. Ezután még a pici ott marad az őrzőben. melegedni.
- m) Oxitocin (a szervezetünk is hasonló termel) injekciót kap a kismama.
- n) Ezután pár perc és megszületik a méhlepény is. Elviszik, miután leellenőrizték, hogy teljes egészében távozott-e.
- o) Szülőágyat ezután nőgyógyász székké alakítják át. Megtörténnek az ellenőrzések:
 - ❖ méhüregének ellenőrzése, méhszáj, hüvelyfal ellenőrzés
 - ❖ gát ellenőrzés
- p) Megmosdadják a mamát, és ismét kényelmes testhelyzetbe helyezzzük.
- q) Ezután visszahozzák a babát és megpróbálhatjuk szoptatni. Az első életórákban az újszülött éber, aktív és könnyen szoptatható. A korai inger serkenti az anya gyermek kapcsolat kialakulását, a tejmirigyek működését, fokozza a méhösszehúzódást, így csökkenti a szülés utáni vérvesztést is.
- r) Az anya, szülést követően 2 órát marad a szülőszobán, közben ellenőrizzük a vérzést, a méh összehúzódását. Pisil, lezuhanyzik, tiszta hálóinget kap, guruló széken letolják a mamát a szülőszobáról a gyermekágyra. A baba -optimális esetben -1 óra múlva követi őt.
- s) A legtöbb nő fékezhetetlenül remeg szülés után, aminek az oka valószínűleg a kimerítő izommunka – elmúlik!
Össejtet vesznek le, ha akarjuk (többféle csomag is létezik, nézzünk utána, melyik mit tud biztosítani, milyen feltételekkel, melyik az ideálisabb számunkra.)!

1/c.Relaxáció, légzéstechnika vajúadás alatt és a kitolási szakban

RELAXÁCIÓ

- ❖ Relaxáció begyakorlása szülés előtt:
 - ❖ félig ülő testhelyzetben, láb felpolcolva
 - ❖ izomcsoportonként megfeszít, ellazít és ismét megfeszít, ellazít és így tovább (Ez azért fontos gyakorlat, mert méhösszehúzódások közben is képesnek kell lenni majd ellazítani)
 - ❖ állandó zenével kísérhető a gyakorlás, amit majd a szülőszobára is behozhatunk.

LÉGZÉSTECHNIKÁK VAJÚDÁS ALATT

FONTOS: fájások alatt is vegyünk levegőt!!! Egy méhösszehúzódás lehet 30-40 másodperc, ezalatt kb. 3x kell tudni levegőt venni.

- ❖ 3/2/5-ös légzés
 - ❖ 3 ütem beszív, 2 ütem bent tart, 5 ütemre kienged
 - ❖ orron szív, szájon fúj
- ❖ Beszív / 4 szakaszos kilégzés
- ❖ Tisztító légzés – közben kis légzések
 - ❖ egy nagy tisztító légzés: orron jó nagy beszívás, majd szájon át jó nagy kifújás
 - ❖ utána 3 kicsi belégzés és kifújás (orron be, szájon ki)
 - ❖ majd ezek ismétlődnek.
- ❖ Lihegős, kutyaszimatolós légzés technika
 - ❖ ha a méhszáj nem nyílt még ki, de a fejecske beékelődött a helyére
 - ❖ ezt a gátmetszés nélküli szülésnél is használjuk a kitolási szakban

LÉGZÉSTECHNIKA A KITOLÁSI SZAKBAN

(Ekkor már 55-60 másodpercig tartó méhösszehúzódások vannak.)

- ❖ 3x belégzés normál ütemben
- ❖ majd nagy levegőt veszünk, bent tartjuk és nyomunk és nyomunk lefelé a hasba
- ❖ majd nagyon gyors légsere, hogy a baba ne csússzon vissza, és ugyanaz ismét nagy levegő nyomása lefelé a farokcsont felé, mintha kemény széket akarnánk kipréselni,.

KITOLÁSI SZAKBAN BECSUKJUK A SZEMET, MERT HAJSZÁLREPEDÉS LEHET A SZEMBEN!!! Társ ebben a szakban hátulról megemeli a fejünket.

1/d Testhelyzetek:

- ❖ amíg tudunk legyünk függőlegesben, térdeljünk, guggoljunk, vagy álljunk négykézlábra,
- ❖ hintamozgás, egymás nyakába kapaszkodás” lassúzás” fájás közben jó
- ❖ kötél, bordásfal, szülőszék, vajúdókád, vajúdólabda használható

1/e Vajúadás közben még...

- ❖ pisilni ki lehet menni

- ❖ inni kell (szénsavmenteset- magas magnézium- és kalciumtartalmú vizet, sportitalt, mézesteát)
- ❖ ha minden optimálisan zajlik ehetünk is néhány falatot (szőlőcukrot, csokoládét)
- ❖ fényképezni lehet, de a személyzet ne legyen benne a képben.
- ❖ a kórházban csak maximum 2 kísérőt engedélyeznek, melynek oka egyszerűen a helyhiány, bárki lehet, akit a kismama szívesen lát (partner, anya, nővér, barát), és a 18. életévét betöltötte és esetleg még egy dűla (akár válthatják is egymást). (Az érdeklődők számára a kaputelefon áll rendelkezésre, ill. szülés után a család többi tagjának is nagyon szívesen megmutatjuk az újszülöttet ablakon keresztül.) A támogató jelenlét medikális és lélektani szerepe egyaránt kedvező: rövidebb a szülés, kevesebb a komplikáció, kisebb az átélt fájdalom és összességében kedvezőbbek a szülési élmények. Azt szokták mondani, hogy egy gyermek világra jöttékor nemcsak gyermek, hanem család is születik. Nagyon szép élmény, ha az élet első óráit az anya, apa és az újszülött együtt töltik. Ez a szépséges és kellemes együttlét bizonyára beépül valamilyen módon az anya-gyermek, szülő-gyermek kapcsolatba.

AZ APÁS SZÜLÉS ELŐNYEI TEHÁT:

- ❖ segíthet a családdá válás folyamatában
- ❖ képviselheti az anya és a baba érdekeit
- ❖ tevékeny részese lehet az eseményeknek
- ❖ az újszülött az első pillanattól érezheti az apa jelenlétét, az apa pedig első pillanattól elolvadhat gyermeke láttán
- ❖ elmélyülhet a szeretet és tisztelet partnere iránt

AZONBAN BESZÉLJÉK MEG AZ APÁS SZÜLÉSELŐTT:

- ❖ tudnak-e egymás mellett hosszasan hallgatni, tud-e úgy figyelni partnerére, hogy közben minden másról elfeledkezik,
- ❖ fontos, hogy ha kell háttérben tudjon maradni, úgy hogy jelenléte mégis biztonságot jelentsen.
- ❖ el tudja-e fogadni partnerét olyan helyzetekben is, amikor viselkedése kissé szélsőséges, teste pedig egy új oldaláról mutatkozik meg.
- ❖ a felkészülés során beszéljék meg egymással, milyen elvárásokat – félelmeket hordoznak magukban a szüléssel kapcsolatban!
- ❖ Tény, hogy napjainkban szinte elvárás az apás szülés, az együtt szüléshez azonban a döntést közösen kell meghozni, alapos önvizsgálatot és nyílt beszélgetéseket követően, mert a szülés egy rendkívüli élethelyzet. Fontos, hogy akarata ellenére senkit se beszéljünk rá erre a kalandra! Jó apa minden ffi-ből válhat, függetlenül attól, hogy jelen volt-e a szülésnél v. sem.

2. Császármetszés

A császármetszés nem azt jelenti, hogy kudarcot vallottunk – valószínűleg megtettünk mindent a magunk és a baba érdekében!

Mikor kerül sor császármetszésre?

Előkészítés műtéthez:

Előretervezett császármetszésnél szükséges egy belgyógyászati ill. altató orvosi vizsgálat, valamint laborvizsgálatok elvégzése. Fontos, hogy tájékoztassuk kezelő orvosunkat az esetleges betegségekről, allergiákról, gyógyszerszedésről! Előtte nap még vacsorázni lehet – onnantól kezdve viszont enni már nem; inni még éjfélig lehet, innentől viszont már azt sem! Körömlakk lemosása!

- ❖ betegazonosító karszalag felhelyezése.
- ❖ kórházi hálóing felvétele
- ❖ ékszereket, gyűrűket vegyük le – fém ne legyen rajtunk elektromos berendezések miatt – HA VAN, DE NEM JÖN LE - SZÓLJUNK!!!
- ❖ esetleges Műfogsor, kontaktlencse – szemüveg eltávolítása.
- ❖ vénabiztosítás, infúzió, vérvétel
- ❖ műtési terület szőrtelenítése
- ❖ állandó katéter felhelyezés, mely a műtét alatt és az utána lévő órákban elvezeti a vizeletet.
- ❖ gyomorsav lekötése (mely egy kb. 1dl. borzalmasan sós folyadék elfogyasztásával történik, ezért ne kóstolgassuk, csak „húzzuk” le!)
- ❖ hajháló viselése
- ❖ nyilatkozat az újszülött nevééről,
- ❖ beleegyezés az újszülött ellátásába, a műtétbe, az érzéstelenítésbe.

Ki van bent a császármetszésnél?

- ❖ 1+1 vagy 1+2 orvos
- ❖ szülésznő
- ❖ aneszteziológus, az aneszteziológus asszisztense
- ❖ gyerekorvos
- ❖ műtősnő, műtősfő
- ❖ újszülöttet ellátó nővér
- ❖ esetleg a párunk

Császármetszés formái.

- ❖ Pfannenstiel-metszés: 12-15cm-es metszés a bikinivonalban - gyakoribb
- ❖ Alsómedián: klasszikus v. függőleges metszés a hason

Érzéstelenítés formái (melyről az operáló csoport, de elsősorban az altató orvos dönt, természetesen a kismamával való előzetes megbeszélés után – kivéve persze életveszély esetén):

- ❖ altatás: gyorsabb
hátránya, hogy az altatószer a magzatba is átmegy, így az első napokban a baba aluszékonyabb lehet a kelleténél, ami akár szoptatási problémákhoz is vezethet.
feltétele hogy a gyomornak üresnek kell lenni.
- ❖ gerincközei érzéstelenítések:
 - ❖ EDA(epidurál): a hatás beálltához jó néhány percre szükség van- akut esetben nem lehet alkalmazni
nincs utána fejfájás, mert a szert az agyburok körüli csatornába fecskendezik.
műtét utáni időszakban is adagolható a bevezetett katéteren keresztül.
 - ❖ SPA(spínál): ez a legelterjedtebb
az érzéstelenítőt a gerinccsatornába a kemény agyburkon belülre fecskendezik.
hatása gyorsan beáll, (néhány percen belül nagyjából mellől lefelé már semmi fájdalmat nem lehet érezni), műtét után néhány (kb:3-5) órával érezzük újra, hogy van lábunk.

Hogy zajlik a császáros szülés?

- ❖ érzéstelenítés
- ❖ műtési terület fertőtlenítése, izolálása
- ❖ 1. vágás után 7-10 perc alatt kint van a baba
- ❖ megmutatják a mamának, ha ébren van

- ❖ szülésznő elviszi, megtörli, ellátják (császármetszésnél nincs szemcsepphasználat, mert az újszülött a szülőcsatornán nem halad át)
- ❖ a kispapa babázhat vele a mama helyett, a testkontaktus is biztosítható, fénykép készülhet
- ❖ altatás vagy alacsony APGAR érték esetén a baba kicsit tovább, 6 órát marad fent a szülőszobán megfigyelésen, gerincközei érzéstelenítés esetén pedig már korábban le kerül a 2.emeleti gyermekágyra.
- ❖ a műtétből hátra lévő 20-30 perc a varráshoz kell Szükség esetén vékony gumyszerű csövet – drént helyeznek be, hogy rajta keresztül a hasban ill. a hasfal rétegei közötti váladékot le tudják vezetni.
- ❖ a mama műtétet követően a 2. emeleti őrzőbe kerül, ahol az észlelés ideje kb. 16h. (látogatás itt is van- kettesével lehet a kismamát látogatni)

Jelent- e veszélyt a császármetszés a gyermek számára?

Nem. Az altatás gyógyszeri miatt viszont a baba aluszékonyabb lehet, az önálló légzés beindulása is késhe.

Mire kell figyelni a SPA érzéstelenítéssel végzett császáros szülés után?

- ❖ 12 ÓRA VÍZSINTES FEKVÉS – FEJ ÉS LÁB EGYSZINTBEN!!! Ha már érezzük a lábunkat, oldalra lehet fordulni Nagyon fontos, hogy a törzs és a fej egy vonalban legyen, inni sem kelünk fel, nem emeljük meg a fejünket a pohárhoz sem, használjunk inkább szívószálat.
- ❖ Sokat iszunk!!!
- ❖ HA EZEKET NEM TARTJUK BE, ISZONYATOS MIGRÉN LESZ AZ EREDMÉNY általában 18-72óraával a beavatkozást követően!!!! Tipikusan a fej első v. hátsó részében érzed, fekvő helyzetben jobb, ülő, álló, előrehajolt helyzetben megerőltetésnél romlik. Lehet hányingered is, egyensúlyzavarod. Napokig is eltarthat. Oka: A beszúrás nyílásán keresztül agyvíz távozik, így megváltozik a kemény agyburkon belüli nyomás.

Ha mégis jelentkezik a fejfájás:

- ❖ Koffeines infúzió, tabletta (Quarelin, Béres Trinell Pro, Saridon), kávé, kóla
- ❖ halánték bedörzsölése néhány csepp hígítatlan levendulaolajjal

Fájdalomcsillapítás:

Fájdalmaink napról napra csökkenni fognak, bár a nevetés, tüsszögés, köhögés még jó ideig tabu marad, hisz éles fájdalmat okozhat. Köhögéskor-tüsszentéskor tegyük a kezünket a hasunkra, így elkerülhető a fokozott rázkódás.

- ❖ 1.nap – vénásan
- ❖ 2.nap-tól - ha kell, kérjünk, tablettát

Mikor kerül a baba az anyuka mellé?

A szülőszobáról az újszülött első útja a mamához vezet.

Szoptatás császármetszés után:

- ❖ altatás esetén, ha kiürült az altató
- ❖ gerincközei érzéstelenítés esetén pedig akár már a szülőszobán is van rá lehetőség (Ekkor sem szabad a fejet megemelni!!!)

Mit lehet enni és mikor?

- ❖ Pl: ha reggel 8-kor volt a műtét, este/du már lehet enni babapiskótát
- ❖ Amíg nincs széklet: könnyen emészthető- pépes kosztot adunk

- ❖ Széklet ürítést követően lehet majd normál kosztot fogyasztani.

Mikor kerülnek a mamák a többi mamához az osztályra?

Törekedjünk arra, hogy műtét után minél előbb talpra álljunk, mozogjunk! Nem kell attól tartani, hogy a hasseb szétnyílik, a mozgással viszont csökkenthetjük egy veszélyes műtéti szövődmény, a trombózis kialakulását.

- ❖ nővérkével felállás / kb. 16 óra múlva, előtte eltávolítják a katétert.
- ❖ felkeléskor forduljunk az oldalunkra, támaszkodjunk fel a könyökünkkel, óvatosan engedjük le a lábunkat
- ❖ nagy - lelógó –kötényhasnál használhatunk haskötőt is

Mikor és hogyan lehet fürdeni?

- ❖ folpac-kal betekerni relatíve szorosan és normálisan zuhanyozni
- ❖ ha a kötés vizes lesz, törölközővel a nedvességet le kell itatni a kötésről és nincs gond, mivel a belsejében egy filmréteg van ami megvédi a sebet..
- ❖ ha lepöndörödik a kötés, a nővérke biztosan szívesen kicseréli, de a zuhanyzás fontos!
- ❖ vízhatlan kötés: Mepore-pro – a patikában darabra lehet venni.

Mi történik később, a császáros szülés után?

- ❖ 5.nap van hazabocsátás
- ❖ 7. nap körül van a varratszedés az ambulancián, a 32-es vizsgáloban kedden és csütörtökön 13h-tól – fájdalommentes beavatkozás

Utóhatás:

- ❖ 3-4 évig front érzékenyek lehetnek azok a pontok, ahol megszúrták a mamát gerinc közeli érzéstelenítés során
- ❖ a hegvonalat, azt elhalványítandó, kenhetjük Contractubexel

Van-e a császármetszésnek hatása a későbbi terhességekre, szülésre?

Császármetszést követően is van rá lehetőség, hogy a később születendő gyermekeket spontán- hüvelyi úton hozzuk világra, de az előzetes műtét miatt természetesen egy fokozottabb ellenőrzés szükséges. (hegvastagság)

3. Egyéb szülés befejező műtétek

Nagyon –nagyon ritkán előfordulhat, hogy a szülést nem lehet császármetszéssel, hason keresztül befejezni, mert a baba a szülőcsatorna utolsó szakaszában van. Ilyenkor hüvelyi úton, szülészeti fogó v. vákuum segítségével tudjuk a babát világra hozni.

4. Az újszülött

Élettani tudnivalók:

- ❖ CSÚCSFEJJEL született baba:
 - ~ Normális, pár nap alatt visszaalakul
 - ~ A születés időpontjában és utána naponta érdemes fotót készíteni, mert napról napra alakul -> nagyon sokat változik ☺
- ❖ HAJSZÍNE:
 - ~ Bármilyen lehet ... még alakul utána, lehet, hogy az első haj ki is hullik
- ❖ SZEM:
 - ~ Születéskor haragos kék szemszín figyelhető meg általában minden babánál, mert szivárványhártyájuk kevés festékanyagot tartalmaz
 - ~ Kb. 6 hónapos korra alakul ki a végleges szemszín

- ~ Látótere még szűk, nem képes a lencséjével alkalmazkodni, az újszülött szem fókusztávolsága 20-30cm, ez megegyezik az anyamell – arc távolsággal, azaz a mellre tett gyermek képes szopás közben anyját fixálni.
- ❖ SZÁJPADLÁS:
 - ~ Teljesen zárt
- ❖ SZÜLETÉSKOR KICSIT CICISEK A BABÁK:
 - ~ Anyai hormonok miatt van
 - ~ Nem kell megijedni, visszaalakul
- ❖ HOSSZÚ KÖRÖMMEL születnek:
 - ~ A 37. hetet betöltött babák hosszú körömmel születnek
 - ~ Nem vágjuk, csak 1-2 hét után, a körömágygyulladás veszélye miatt!!!!
- ❖ SZŐRŐSEN SZÜLETHETNEK:
 - ~ Vállon, pajeszon esetleg
 - ~ Nem kell aggódni, pár nap alatt eltűnik, elkopik.
- ❖ ARCOCSKAN FEHÉR PÖTTYÖK, PATIK lehetnek:
 - ~ Nem nyúlunk hozzájuk, kezelés nélkül néhány hét alatt nyomtalanul elmúlnak!!
- ❖ MAGZATMÁZ:
 - ~ 37. hetes babák még magzatmázasan születnek
 - ~ a 40. hétre teljesen eltűnik, tehát aki 40. hétre születik, azon nincs ilyen
 - ~ ez egy fél zsíros paszta, tele van vitaminnal, egy jóféle testápoló, ezért nem mossák le a mosdatásnál, pár óra alatt felszívódik
- ❖ SZÍVVERÉSÜK:
 - ~ 120-160-as szívfrekvencia
 - ~ 18 éves korra beáll a felnőttekre jellemző 60-80-as
 - ~ kismamáké jellemzően 80-100-105
- ❖ LÉGZÉS:
 - ~ A szülőszobán, a gyermekágyban és eleinte otthon nem rendszeresen / szabályosan veszi a levegőt
- ❖ APGÁR TESZT
 - ~ Elvégzik 1 perces és 5 perces korában: mindegyik tételre 0-2 pont között kaphat. Maximum 10 pont
 - ~ Szívverés: hiányzik, kevesebb 100-nál, 120-160
 - ~ Légzés: nincs, van de szabálytalan-felületes, erőteljes- hangos sírás
 - ~ Izomtónus: petyhüdt, végtagok enyhe flexióban, kalimpál / rugdos
 - ~ Reflex: nyákszívásnál hiányzik, fintorog, tüsszög -köhécsel
 - ~ Bőrszín: kék v. fehér, törzs rózsás- végtagok kékek, rózsás
 - ~ Zárójelentésen megjelenik majd, hogy APGAR teszt 9/10 vagy 10/10, stb.
- ❖ SZÉKLET:
 - ~ Első székletük ún. szurok széklet (mekónium), teljesen fekete; a leváló hámsejtek miatt. 1 napra várjuk ezt. Utána fokozatosan átalakul anyatejes, aranyárga székletté.
- ❖ KUTACS:
 - ~ A csecsemő fején található lágyrész. A kisebb hátsó kutacs 6-8 hét alatt, a nagyobb elülső kutacs 12-18 hónap alatt zárul.

Első gyermekgyógyászati vizsgálat:

- ~ Csontok
- ~ Kutacsok
- ~ Szívverés
- ~ Tüdő
- ~ Pocak (máj, stb.)
- ~ Comb artériák

- ~ Popsi – testnyílások átjárhatóságának ellenőrzése
- ~ Ősi reflexek ellenőrzése, melyek ugyan 3 hónapos korra elmúlnak, ellenőrzésük mégis azért szükséges, hogy tudjuk jól fejlődött-e az idegrendszer:
 - ❖ lábujjal megfogja az ujjunkat
 - ❖ kezujjal megfogja az ujjunkat
 - ❖ lépegető reflex
 - ❖ átölelő reflex (Moro-reflex)
 - ❖ kereső reflex (arcfordítás)
 - ❖ nyelő reflex
 - ❖ szopó reflex
- ~ Csípőszűrést is végeznek: ha bármilyen gyanú felmerül, valószínűleg gyerek ortopédussal is szakvéleményeztetik. (Következő csípővizsgálatra 3-6 hetes korban kerül sor, illetve 1-1,5 éves korban. A házi gyermekorvos adja erre a beutalót. UH vizsgálat,)
- ~ Hallásvizsgálat (Alvás közben zajingert néz) Eredménytelen vizsgálat (oka lehet pl: váladék a fülben) is előfordul, ilyenkor ismétlés szükséges, de ez a hazamenetelt nem befolyásolja majd.
- ~ pupillareflex vizsgálat.
- ~ Vércukorvizsgálat:
 - ~ vércukorvizsgálat abban az esetben, ha:
 - ❖ az anya cukorbeteg volt
 - ❖ kis ill. nagy súlyú babáknál
 - ❖ alacsony vércukorszint tüneteit látjuk a babánál
 - ~ PKU: 3.nap, sarokból veszik le egy speciális szűrőpapírra (emiat kell minimum 72 órát a szülést követően a kórházban tartózkodni, mert ez a vizsgálat csak akkor végezhető el). Több betegségre szűrnek, de talán a legsúlyosabb, és ami a vizsgálat nevét is adja a phenylketonuria.. A phenylketonuria egy ritka, de nagyon súlyos örökletes agyagcsere betegség, aminek a következménye, ha nem veszik észre és nem fogják a babát időben diétára, fejlődési visszamaradottság, szellemi károsodás lehet. A korai diéta viszont teljes életet biztosíthat a gyermeknek. Ez, sajnos, egy alattomos kór. Egy enzimhiány miatt a csecsemő képtelen lebontani a fehérje egyik alapösszetevőjét, a fenilalanint, és az egyfajta mérgeanyagként az agyban óriási, visszafordíthatatlan károkat okoz szép lassan. A vizsgálat célja tehát, hogy az első tünetek megjelenése előtt fel lehessen állítani a diagnózist. Negatív esetben a család nem kap értesítést.

Gyermekgyógyászati vizsgálat szükséges:

- ❖ megszületést követő 24 órán belül
- ❖ hazamenetel napján
- ❖ probléma esetén

Mindenki a saját gyermeke mellett lehet az orvosi vizsgálat során!

Orvosi rendelésre történhetnek a fentiekől különböző vérvételek, vizsgálatok is, melyekről az anyát pontosan tájékoztatja majd a gyermekorvos!

Az újszülött gyógyszeres kezelése a kora gyermekágy ideje alatt:

- ❖ az első és a 4. napon 1-1mg K-vitamin (Konakion) szájon át történő adása
- ❖ BCG oltás (TBC ellen) elvégzése

Az anyai hüvely v. méhnyak bakteriológiai leoltását követő teendők az újszülött vonatkozásában:

A hüvely v. a méhnyak III. trimeszteri bakteriológiai leoltása azért fontos, mert hüvelyi úton történő szülés során az újszülött fertőződhet az anyai kórokozókka-

Mivel az újszülöttek védekező képessége még viszonylag fejletlen, ezért bármilyen kórokozó jelenléte súlyos fertőzést okozhat.

Amennyiben a leoltásban bármilyen kórokozót találunk, v. valamilyen ok miatt a vizsgálat elmarad, akkor a következő protokoll szerint kell eljárni:

- ❖ Antibiotikumos szülés
- ❖ Újszülött fül és gyomorvadásának leoltása a megszületést követően, vérvizsgálat (vérkép, CRP) amikor betöltötte a 24 órás életkort,
- ❖ Amennyiben kórokozót nem sikerült kitenyészteni és a gyulladásos értékek sem emelkedtek, teendő nincs.
- ❖ Amennyiben van kórokozó a leoltásokban, és a gyulladásos értékek is emelkedtek, akkor szájon át adandó, súlyosabb esetben pedig vénásan adott antibiotikum kezelés is szükséges lehet.

Babáknál előforduló jelenségek:

- ❖ **SÚLYCSÖKKENÉS:**
 - maximum 10% elfogadható
 - 3-4. naptól emelkedik vissza
 - Mi az oka? Pisil, kakil, párologtat, légvétellel párologtat
 - hazamenetelkor általában kisebb a baba súlya, mint a születési súlya
- ❖ **SÁRGASÁG**
 - vékony kis bőrükön átüt a billirubin, élettani dolog, ha szükséges vérvétellel ellenőrzik
 - általában a 2-4. napon lesz a mélypont – ha lesz ilyen jelenség
 - előjelei: aluszékonyság, halványsárga bőrszín, nehezen etethető baba
 - kezelése:
 - bőséges folyadékpótlás, mert a vizelet kihúzza a billirubint
 - gyakori etetés (éjszaka is)
 - kékfény terápia (a szem legyen betakarva)
 - kivételesen, súlyos esetben vércserére is sor kerülhet, de ez valóban igen ritka.
- ❖ **ÉRFALUK GYENGE**
 - K vitamint adnak ezt erősítendő, melyet otthon is kell majd adni a szoptatott babáknak (tápszerben benne van)
- ❖ **KULCSCSONT TÖRÉS**
 - 4300-4500 gramm fölött született babáknál időnként eltörhet a kulcscsont a születéskor:
 - nem jelent gondot
 - 3 hét alatt gyógyul
 - izmok tartják
 - nincs teendő, figyelni kell arra, hogy óvatosabban vegyük fel
- ❖ **Gyarapodás:**
 - az első hónapokban kb.15-25 dkg-t hízik hetente
 - fél éves korára eléri a születési súlya 2x-esét, 1 éves korára a 3x-a.

5. Szoptatás

A szoptatás előnyei:

- ❖ segítségével előbb áll vissza a méh a terhesség előtti méretre, mivel növeli az oxitocin kiválasztást, csökkenti szülés utáni vérzést
- ❖ az anya hamarabb visszanyeri a várandósság előtti súlyát
- ❖ természetes fogamzásgátló
- ❖ azoknál a nőknél, akik szoptatnak kisebb az esélye a petefészekrák, mellrák kialakulásának
- ❖ segíti az anya - gyermek kötődést

- ❖ a prolaktin (tejelválasztásért felelős hormon) ellazít, megkönnyíti az anyaságot
- ❖ időtakarékos, mindig kéznél van
- ❖ nem fárasztóbb, mint a mesterséges táplálás, sőt alkalmat ad az anyának, hogy napközben is pihenessen.
- ❖ olcsó, steril
- ❖ a legteljesebb táplálék a babának
- ❖ minden szükséges tápanyagot a megfelelő arányban tartalmaz
- ❖ megfelelő hőmérsékletű
- ❖ könnyen emészthető
- ❖ összetétele a gyermek igényeinek megfelelően változik
- ❖ az anyatejes babák nem szorulásosak
- ❖ megnő a gyermek fertőzőbetegségekkel szembeni ellenálló képessége, sőt ritkábban alakulnak ki bizonyos betegségek a későbbi életkorban is, mint pl. az I-es typ. diabetes, Chron betegség, colitis ulcerosa
- ❖ allergia elleni védelem, mivel nem kap fajidegen fehérjét
- ❖ az anyatej megfelelő kalória tartalmú, ennek köszönhetően az anyatejes babák kevésbé dundik
- ❖ a szoptatás emeli a gyermek értelmi szintjét
- ❖ a váltott mellből való szoptatás segíti a kéz szem koordinációt
- ❖ boldog baba, boldog mama, boldog papa

A tej változásai a laktáció különböző szakaszaiban:

- ❖ Előtej (colostrum):
 - ❖ nem mindenkinél van előtej, de ez nem jelenti, hogy nem is lesz tej
 - ❖ ha van előtej, akkor gyorsabban megjön a tej
 - ❖ sárgás, sűrű, néha csak pár csepp, de kétszer annyi fehérjét tartalmaz mint az érett anyatej, ásványi anyag tartalma is bőséges, és ami fontos, hogy nagy mennyiségű immunglobulint tartalmaz
 - ❖ hashajtó hatású, segíti a mekónium kiürülését
 - ❖ védőréteggel béleli a gyomrot, ami segít az idegen anyagok, pl. baktériumok elleni védekezésben
- ❖ Átmeneti tej:
 - ❖ a tejbelövellés időpontjától kb. két hetes korig termelődő tej
 - ❖ színe sárgás, csökken a fehérje tartalma, viszont magas a zsírtartalma, tejcukortartalma hogy baba súlyvesztését gyorsan pótolni tudja
 - ❖ ha valaki hüvelyi úton szül, akkor gyorsabban megjön a tej, 48-53 órával a szülés után, császárral való szülés esetén 1-2 nap csúszással, ha a mellét elég stimuláció éri /de ettől függetlenül előtte is cicire kell tenni a babát/!
 - ❖ általában 48-72 óra múlva következik be körülbelül, hogy a cici berobban, és hirtelen megindul a tejtermelés- a mell hirtelen megnagyobbodik, megkeményedik
 - ❖ késleltetheti a tejtermelést az anya lelkiállapota - szorongása, ill. ha valamilyen gyógyszert kap, pl. inzulint.
- ❖ Érett tej:
 - ❖ kb. 15. naptól kezdve termelődik
 - ❖ színe inkább vizesnek mondható, fehérje tartalma valóban tovább csökken, viszont ezek a fehérjék könnyen emészthetőek, de nő a zsírtartalom és tejcukortartalom is.

A tej összetételének változása a szoptatás során:

- ❖ A tej „eleje”, az egyes etetések kezdetén képződött tej zsírokban alacsony, laktózban és vízben gazdagabb, a csecsemő folyadékigényét hivatott kielégíteni.
- ❖ Az „utótej”, mely a szoptatások végén képződik, zsírokban gazdag és a csecsemő energia szükségletét fedezi.

A tejképződés változása napszakok függvényében:

A legtöbb tej reggel képződik. Kevesebb a tej délután és este, de gazdagabb tápanyagokban.

A szoptatás rendszeressége:

Elsősorban az újszülöttől függ. A tápszer 3-4 óra alatt ürül ki az újszülött gyomrából, az anyatej pedig, könnyebb emészthetősége miatt, kb. 1-2 óra alatt, ezért a csak szoptatott újszülöttek általában gyakrabban kívánnak enni.

Az éhség első jelei:

- ❖ szopó mozgások
- ❖ szopó hangok
- ❖ kezét a szájához veszi
- ❖ feltűnően élénk
- ❖ nyugtosság (nagyon késői jel)

Szoptatási póz:

- ❖ vízszintesben: oldalt fekszik a mama, a baba is oldalt, hassal az anyuka hasa felé fordítva, fejét kitámasztjuk, (pocak-pocak póz). Az első napokban valószínűleg ez a legkényelmesebb póz.
a mama hanyatt fekszik, a csecsemő pedig vele szemben az anya hasán .
- ❖ ülve: (a baba mellmagasságban, megfelelően alátámasztva)
bölcstartás: anyuka tenyerében van a popsija
hónalj - tartás: anyuka kezében van a tarkója a babának, a lába pedig hónaljban
keresztartás: anyuka kezében a baba válla, másik tenyerében pedig a popsija
Bármelyik tartást is választjuk fontos, hogy az anya háta jól meg legyen támasztva, ne kelljen se előre hajolnia, sem a gyermek súlyát megtartania! Kórházban használjuk a szoptatós székeket, otthon jó lehet egy karos szék, lábunk alá pedig tegyünk egy zsámolyt, hogy az anya térdé magasabban legyen, mint az öle.
- ❖ kutyapózban: anyuka kutyapózban és a pici alulról szopizik.
- ❖ függőleges tartás

Helyes szoptatási póz esetén a szoptatás nem okozhat folyamatos fájdalmat! Fájdalom esetén újból és újból keresni kell az ideális pózt! Mivel nincs két egyforma anya és csecsemő, ezért egyetlen testhelyzet sem lehet egyedül jó v. rossz.

Amikor a baba arcával nem fordul az anya melléhez, azt az arcfelét simogassuk amerre fordulnia kellene.

Hogyan kell behelyezni a pici szájába a mellet:

- ❖ LÉNYEG: türelem!!! Megérintve a gyermek alsó ajkát a mellbimbóval, meg kell várni, míg az nagyra nyitja a száját, mintha ásítana, majd az anya határozott mozdulattal húzza magához a babát. Lassan a szájába adjuk a teljes bimbót, sőt a bimbó mögötti területből is legalább 2,5cm-t. A baba akkor szopik hatékonyan, ha ajkai kifordulnak, orrhegye és az álla érinti a mellet, az állkapocs izmai ritmikusan működnek, a baba szopása, nyelése látható, hallható és még a füle is mozog. Ha elkapja, erős lesz, ne ijedjünk meg és hőköljünk hátra, hagyjuk kapja el a kicsi a fonalat.

- ❖ Fontos a mell megtámasztása: a mellett foghatjuk C fogással (hüvelykujj a bimbóudvar felett, a többi ujj az emlő alatt), vagy villatartással.

Az újszülött etetésének menete:

- ❖ Megpróbáljuk egyik cicit, majd másik cicit is
- ❖ Utána – mivel még valószínűleg nem jött elég tej – adunk neki cukros vizet (forralt és lehűtött víz- csecsemős nővérek segítségét kell kérni)
 - ❖ adhatjuk kiskanállal pohárból
 - ❖ pohárból
 - ❖ 10 ml-es fecskendővel, amit kérhetünk a csecsemőstőlKb. 10-15-20 ml folyadékot fog elbírní a gyomrocskája, több nem kell! (Születéskor a gyomor befogadó képessége kb.10 ml ... nagyon maximum 20 ml)
- ❖ FONTOS: akár sikerült enni, akár nem, utána büfiztetjük (levegőnyelés miatt), hogy megszokjuk. Erre pár percet szánjunk, de ha 10 perc után sem történik semmi, nem érdemes tovább próbálkozni.
 - ❖ a függőleges testhelyzet a legegyszerűbb. Textilpelenkát teszünk a vállra, egyik kézzel tartjuk a fenekét, másik kézzel óvatosan ütögetjük a hátát
 - ❖ textil pelenkát teszünk térdünkre, a babát keresztben fektetjük az ölünkbe úgy, hogy a fejét tartsa az egyik combunk, a hasát pedig a másik, simogassuk a hátát felfelé irányba.
 - ❖ alkalmazhatjuk az un. Kólikatartást is (l. később) simogatással kombinálva.

EZ VOLT EGY KÖR – EGYIK CICI, MÁSIK CICI, CUKROS VÍZ, BÜFI. Utána letesszük, 2-3 órát pihen, és újra kezdjük a szoptatáspróbálkozást: egyik cici, másik cici, cukros víz, büfi.

(Ha egy emlőből nem jön elég tej, szophat a másiktól is, de akkor a következő etetéskor ezzel a mellel kell kezdeni az etetést!)

Pótlás előtt mindig szoptassunk!!! Az érett, normál súlyú újszülöttek némi tartalékkal jönnek a világra,, az első napokban az előtej és szükség esetén némi folyadékpótlás is elegendő számukra. Ez osztályunkon forralt és lehűtött vízzel történik.

Koraszülött, alacsony- vagy éppen ellenkezőleg nagy születési súlyú érett újszülött, cukorbeteg anya újszülöttje, a 10%-ot meghaladó súlyesés, folyadékhiányra utaló tünetek esetén, kevés anyatej, esetleg az anyának adott, a szoptatást kontraindikáló gyógyszer estén válhat szükségessé a pótlás. Ez osztályunkon csak saját anyatejjel, illetve ennek hiányában hypoallergén tápszerrel történik. Tápszerpótlás csakis orvosi utasításra történhet.

Itatás:

- ❖ itatni később is kell majd a babát!
- ❖ olyan alakú poharat használjunk, amelynek széle kissé kifelé hajlik, ilyenek pl a kisméretű feketekávés poharak.
- ❖ használhatunk csapvizet, ekkor ezt fel kell forralni, majd lehűteni, vagy baba vizet
 - ❖ Humana babavíz
 - ❖ Norbi babavíz
 - ❖ Szentkirályi szénsavmentes ásványvíz
 - ❖ 8000mg/l- nél alacsonyabb oldott ásványi anyagtartalmú ásványvíz
- ❖ Nem kell a babáknak tea!

A hatékony szopás jelei:

- ❖ a csecsemő ritmikusan szopik (présel, szív, nyel)
- ❖ hallhatóan nyel

- ❖ ellazult testtartást vesz fel
- ❖ nedves a szája (tejcsöppök)
- ❖ szoptatás után elégedett

- ❖ az újszülött súlyvesztése nem haladja meg a 10%-ot, és kb. a 4-5. napon (a következő hullám: a 12-14. nap) gyarapodása megindul
- ❖ a nedves és székletes pelenkák száma nő (a szoptatott babák széklete lazább)

- ❖ az anya méhösszehúzódásokat érez
- ❖ az első napokban bőséges lochia (gyermekági folyás) szoptatás közben és után
- ❖ szomjúságérzet
- ❖ tejcsépegés a másik mellből
- ❖ csökken a mell telítettsége
- ❖ a mellbimbó nem sebes

Elégtelen anyatejbevitel jele újszülött esetében:

- ❖ elhúzódó sárgaság
- ❖ székrekedés

Belövelléskor a mell kezelése:

- ❖ a 3.-4. napra datálható folyamat, bár megjegyzendő, hogy ennek mértékét a korán megkezdett gyakori szoptatás csökkenti.
- ❖ Ha kemény lesz a mell, akkor le kell masszírozni: 2 ujjbegyenként „csiga” vonalban haladva körbe masszírozni a mellett lefelé haladva, miközben másik kezünk négy ujjával a mellet alátámasztjuk 20-30 perc mellenként! Majd utána 2 ujjal végzünk pár mozdulat kézi fejest. (A szülést követő napokban mindenképpen a kíméletesebb kézi fejes az ajánlott módszer.) Tegyük 1 pelust a mell alá, hogy ne legyünk maszatosak, ezt a tejet még nem kell gyűjteni.
- ❖ Egy keveset lefejük az elején, hogy puha legyen, fellazuljon a bimbóudvar, ekkor lehet odaadni a mellett a babának. Rátesszük és indulhat a szopizás.
- ❖ Szopizás után, ha maradt kemény rész, akkor kimasszírozzuk. Ha maradt benne tej, akkor lefejjük. .
- ❖ A mell lazítása történhet melegítéssel: melegítő párna használatával (pl.: Lasinoh therapyöngy mellpárna) vagy melegvizes zuhannyal is.

Kézi fejes technikája:

A mellet a bimbóudvar határánál megfogva gyakoroljunk nyomást a mellkasfal irányába, hogy bimbóudvar mögötti öblöket ki tudjuk üríteni.

Mellgyulladás megelőzése:

- ❖ szoptatási testhelyzeteket felváltva kell használni, mert amerre a baba áll a van abban az irányban tud nagyobb szopóerőt kifejteni.
- ❖ masszírozni kell a mellet
- ❖ fejéssel

Tejserkentők kérdése:

Ne fogyasszuk az elejétől rögtön, csak akkor, ha nincs elegendő tej, vagy később apadás van!

Szoptatós melltartó kérdése:

- ❖ 1-2 .hét: használjuk a várandós melltartónkat /bár a mell tejtermelő képességének jól tesz, ha szabadon van, fehérnemű szorítása nélkül/

- ❖ 2-2,5 hét körül: kialakul a mellméret, és akkor vegyünk egy olyan méretű szoptatós melltartót, amilyen méret kell (nagyobb lesz, mint a szüléskori méret)

Szoptatás idejének – hosszának kérdése:

- ❖ Ameddig az újszülött aktívan szopik. Természetes, ha szopás közben kisebb-nagyobb szüneteket tart, a szoptatás vége felé egyre jobban ellazul, sokszor el is alszik.
- ❖ Egy szoptatás minimálisan 5, maximálisan 30 perc legyen, mert ha a baba túl sokáig szopik, a mellbimbó könnyen felázik és kisebesedik, ami igen fájdalmas tud lenni.

Bimbóvédelem (sebes mellbimbó):

- ❖ helyes mellre tétel,
- ❖ helyes levétel a mellről: ügyeljen arra, hogy ne rángassa le a bimbóról a gyermeket, hanem egyik ujját a szája csücskébe téve szüntesse meg a vákumot, így a baba könnyen leválasztható
- ❖ szopási testhelyzetek változtatása
- ❖ szopási idő korlátozása
- ❖ megfelelő napi tisztálkodás mellett elegendő szoptatás előtt a bimbó melegvizes lemosása
- ❖ anyatej, mely tele van immunanyagokkal, zsírokkal, így jótékony hatásúak a sebes mellbimbóra.
- ❖ kenőcsök: lehetőleg tiszta lanolint (Lasinoh), Garmastan (ezeket nem kell lemosni szoptatás előtt) ill.: Bepanem, Neogranormon, esetleg Körömvirág krém
- ❖ hagyjuk szellőzni a mellet (pl.: bimbókiemelő- tejgyűjtő kagyló melltartóban való használatával), tartsuk szárazon, a melltartóbetét gyakran cseréljük és csakis egyszer használatosat használjunk (létezik mosható melltartó betét is, de azt nem javasolom!)
- ❖ bimbóvédőt is lehet átmenetileg használni, mert papírvékony, puha, teljesen szagtalan szilikon, pillangó alakja elősegíti, hogy a baba arca és orra szoptatás közben a mellhez érjen, érzi az anya bőrének illatát, így nem gátolja a bőrkontaktust sem (a mellbimbó gyógyulása után vissza lehet térni a bimbóvédő nélküli szoptatásra is)
- ❖ befeléforduló bimbó esetén első körben bimbókiemelő használata javasolt, melyet szoptatás előtt ½ órával kell a mellre helyezni és közvetlenül szoptatás előtt eltávolítani (Nipplette- Avent)

Fejés, a lefejt anyatej tárolása:

- ❖ ha már a kórházban lehet fejni, akkor fejjük le a felesleges anyatejet, mert az 3-4 órán belül neki adható az újszülöttnak.
- ❖ hűtőben 1 napig lehet tartani a lefejt tejet. Tegyük cumisüvegbe és a hűtőben belül, annak hideg pontján tároljuk.
- ❖ fagyasztóban ½ évig tartható – MINDIG DÁTUMOZZUK! Tárolás pl.: Milky Bag tejgyűjtő zacskóban v. Avent VIA poharakban.
Felengedés a lehető leghasabban, szobahőmérsékleten történjen, mikróban melegíteni nem szabad. Ne melegítsük túl, csupán testhőmérsékletre. Felhasználhatjuk, például majd az első pépes ételekhez, amit a második félévben elkezdünk adni a kicsinek.
- ❖ meleg tejet ne öntsünk a már lehűtöttre
- ❖ mélyhűtőbe helyezés előtt ne gyűjtsük a tejet 24 óránál tovább a hűtőszekrényben
- ❖ csak egyszeri adagokat fagyasszunk le
- ❖ a tárolt anyatej rétegződik, felhasználás előtt óvatosan rázzuk össze
- ❖ a megmelegített maradékot öntsük ki

- ❖ első két hétben érdemes fejni sokat (a tejképződés fokozása céljából: minden csepp tej, amit a szoptató nő ki tud fejni, fokozza a másnap elválasztott tej mennyiségét)!
- ❖ 2-4-6 -8 hét mire beáll az igény szerinti, kereslet-kínálat alapú szoptatás, utána már nem kell fejni, csak ha elmegyünk valahova, hogy legyen a babának tartalék Ha a tejtermelés egyensúlyba került, csökken a mell vérbősége, így a mell kissé lazábbá válik, de ez nem azt jelenti, hogy a tej elapadt.
- ❖ könnyebben beindul a tejleadási reflex és több tej lesz, ha fejés előtt átmasszírozzuk a mellet
- ❖ az is segít, ha fejés közben a babára gondolunk
- ❖ a kézi fejés hatékonyabb, mint a különböző pumpák használata, ráadásul ezek használata fokozott higiéniai óvatosságot kíván (de, ha kell a mellszívó, akkor elsősorban Medela!) A mellszívót 1-1.5 hónapig használjuk jellemzően.
- ❖ kombinálni is lehet a kézi fejést valamint a mellszívó készülék használatát: mellszívó készülék használatát jó, ha közben megszakítjuk egy-egy masszázs erejéig.

Mindegy, melyik módszert választjuk, az első néhány alkalom valószínűleg nehezebb lesz, mint gondolnánk. Ne feledjük, a gyakorlat teszi a mestert! Minden nő maga tudja legjobban kitapasztalni, hogy hogyan lehet emlőjét a legjobban kiüríteni! Leghelyesebb közvetlenül szoptatás után azt a mellet kifejni, amiből a baba szopott, ha két mellből szopott, akkor pedig azt, amelyikből először evett.

Mit együnk és mit ne együnk a szoptatás alatt + életmód:

- ❖ Bár mindenki szeretné a terhesség előtti karcsúságát visszanyerni, a gyermekágy nem optimális időszak a fogyókúrához!
- ❖ változatos, napi többszöri, visszafogott étrend javasolt, nincs szükség különleges ételekre
- ❖ szoptatáshoz kb. 300-500 kal többet van szükség (ez kb. 2 szelet pirítós)
- ❖ puffasztókkal vigyázni: bab, zöldbab, borsó, káposzta – mert átmegy az anyatejbe
- ❖ sok zöldséget együnk, könnyű étrenden legyünk
- ❖ iszonyatos folyadék mennyiség kell:
 - ❖ normál 70 kg-os ember igénye: 2.8liter
 - ❖ 3.5 liter kell szoptatás közben
- ❖ Az anyának nem szükséges tejet innia, hogy teje legyen, azonban a saját szervezete számára a kalcium és fehérje szükséglet kielégítésére fogyaszthat tejet. Maximum tejtermék bevitel: 10 dkg sajt, 1 kefir, 1 joghurt vagy ½ liter tej! (Figyelem a túlzott tejfehérje bevitel fokozhatja a kólikás tüneteket!)
- ❖ ne együnk: epret, ribizlit, szedret, málnát –apró magvasat, mert allergiát okozhat
- ❖ az olajos magvakat is célszerű kerülni
- ❖ inni: ásványvizet, gyümölcsteát, és sok levest!
- ❖ maximum 1 kávét igyunk! ... de tudjuk, még ez is átmegy az anyatejbe /inkább álljunk át a gabonakávéra/
- ❖ túl fűszeres étkezést kerüljük
- ❖ Szoptatás alatt pihenjünk, aludjunk sokat, mert 24 órás tejtermelés zajlik!
- ❖ a vaskezelést szoptatás alatt is folytatni kell!
- ❖ Tilos a dohányzás és az alkoholfogyasztás, mert a nikotin és az alkohol kiválasztódik és bekerül a tejbe! Gyógyszert lehetőleg csak orvosi tanácsra fogyasszunk!

Sokszor adódhatnak olyan kritikus időszakok, amikor a csecsemő igénye meghaladja a tejtermelést. Ennek az aránytalanságnak az az oka, hogy a növekedés nem egyenletes, hanem ún. növekedési lökések formájában nyilvánul meg. Ilyenkor nem a cumisüvegből történő mesterséges táplálás a megoldás, ugyanis amikor pótlást adunk kevesebb lesz a szopási inger,

miáltal a tejképzés is csökken. A növekvő szükséglet úgy elégítendő ki, hogy inkább gyakrabban szoptatunk, ami stimulálja az anyatej képzést.

TANÁCS: ÜRES MELL A TEJKÉPZÉS LEGJOBB INGERE!

Ha minden etetésnél mindkét mellből szoptat: növeli a tej mennyiséget!

Ha minden etetésnél csak az egyik mellből szoptat: csökkenti a tejmennyiséget!

A szoptatás mindig nyugalomban teljen, ügyeljünk arra, hogy semmi se terelje el a gyermek figyelmét, mind az anya, mind a gyermek testhelyzete legyen kényelmes, kellemes élményt nyújtson a mamának és a babának egyaránt, mert az anya érzéseit, feszültségét, bizonytalanságát a gyermek is megérzi! Ne feledkezzünk meg arról sem, hogy a szoptatás nem csak az evésről szól, hanem az anyához való odabújáról is!

A betétet sűrűn kell cserélni a kórházi néhány nap alatt! SZOPTATÁS ELŐTT MINDIG CSERÉLJÜNK, hogy ne szoptatás alatt érezzük úgy, hogy most átázunk.

Kórházból való hazamenetel után:

- ❖ 3. 4. 5. napon kb. 40-50 grammot fog enni a baba.
- ❖ a mérleg használata megnyugtató, mert így tudjuk, hogy valóban volt-e tejünk és tudott-e a baba szopizni. A szoptott tejmennyiség kiszámítása: tisztába tesszük, megmérjük, szoptatás, utána újra megmérjük, és a két mérés közti különbség lesz az a mennyiség amit a baba elfogyasztott.
- ❖ később hetente 1x csupaszon, ugyanabban az időben mérjük meg
- ❖ eljön az idő, amikor már nem kell majd fejni, mert 100-120 ml-t eszik.
- ❖ Első 6 hónapban csak anyatejet adjunk! (kismamák 80%-a tud szoptatni)

Miért sírhat a baba?

- ❖ Tele a pelus: a sírás inkább jajveszékelésnek hat, hangos, fokozatosan erősödő, elhúzódó, olykor kalimpálás is kísérheti.
- ❖ Éhség: sírása hangos, ritmusos, ritmusos mozgás kíséri
- ❖ Hőmérsékletingadozás: hangos, tiszta, folyamatos sírás kíséri
- ❖ Fáradtság: inkább nyafogáshoz hasonlít a sírása, ritmustalan, hangmagassága változik
- ❖ Puffadás, kólika: naponta több mint 3 óra vigasztalhatatlan sírás, melyet nyugtalanság (vörös arc, ökölbe szorított kéz, felhúzott lábak, kemény pocak) kísér, teszi ezt a hét legalább 3 napján, és ez a tünet több mint 1 hétig fenn áll. A sírás jellemzően este kezdődik, és az éjszaka első felében tart. Anyatejes és tápszeres babáknál egyaránt előfordul. Oka alapvetően a baba emésztőrendszerének éretlensége. ½-1 éves korra általában a tünetek megszűnnek. Megoldás lehet pl.: nyugtassuk meg a babát ringatással- énekléssel- összebújással, segíthet az un. kólikatartás (l. utóbb), lábak tornáztatása (fektessük a hátára a babát, toljuk fel a térdeit a hasához lassan, majd kifelé kis kört leírva eresszük vissza), Baba masszázs (l. utóbb), pocak melegítése esetleg szőlőmagpárnával -melegített pelussal, Bio Gaia cseppek, Espumisan cseppek, Grippe Water.
- ❖ A szülők feszültségét a baba is érzékeli, és ezt sírással fejezi ki, ilyenkor adjuk át a picit másnak, aki nyugodtabb, nála valószínűleg hamar elhallgat a csöppség.
- ❖ Szeretethiány: sírása rendszertelen, gyakran abbahagyja a sírást és figyel, hogy reagálsz e rá
- ❖ Betegség: sírása nyöszörgő,
- ❖ Fájdalom: intenzív, hangos, hirtelen váratlanul jelentkező, dallam és ritmus nélküli sírás.

6. Gyermekegy

Csengessünk – első felállás kizárólag a nővérkével történjen.

Vérzés szülés után – betét szükséglet:

- ❖ A gyermekági folyás (Lochia) kezdetben véres-vörös, majd fokozatosan barnul, és idővel elhalványul-sárgás színűvé válik, mennyisége is fokozatosan csökken.
- ❖ a korai időszakban 5-7 betét / nap, ami fogy!!!
- ❖ Mivel eléggé vérzünk fontos, hogy szoptatás előtt cseréljünk mindig betétet, hogy tiszta érzés legyen, ne kelljen ezért félbe hagyni a szoptatást.
- ❖ Gyermekági szakban tilos a tampon használata!
- ❖ Próbáljunk meg gyakran pisilni, mert ez segíti a méhösszehúzódást és kevesebb vérzést generál.
- ❖ székletürítés rendezése is fontos
- ❖ A gyermekági folyás megszűnését nehéz pontosan behatározni. Általában 14 nap után megszűnik, de tovább is tarthat. Az első szülés után tart a legrövidebb ideig, többedik szülés esetén már renyhébb lehet a méhösszehúzódás, ezért előfordulhat a 6 hét folyamán, hogy újra és újra, pár nap szünetet követően, ürül kis menny. vér.
- ❖ Orvoshoz kell fordulni abban az esetben, ha hirtelen erős, darabos vérzést észlelünk; vagy ha a váladék bűzössé válik, az anya belázasodik!

Gátmetszés kezelése:

- ❖ 1-3napig van gátkezelés betadinos oldattal, melyet a szülésznő végez - fájdalomtalan
- ❖ Fontos a varrat helyének tisztántartása, minden WC használat után ajánlott le tusolni az adott területet, lehet tusfürdőt vagy intimmosakodót (pl.: Lactacyd Árnikát) is használni.
- ❖ nagyon erős fájd. esetén lehet fájdalomcsillapítót bevenni (Algopyrin, Paracetamol, Ibuprofen)
- ❖ jégaku párnával 15-20 percig, reggel- este lehet hűteni az első 48h-ban, de ún. jégbetétet is használhatunk
- ❖ friss sebre használható még a levendula aromavíz, aloe first, körömvirág kenőcs-eszencia, anyatejes borogatás
- ❖ sebgyógyulás elősegítésére fokozzuk a cink tartalmú ételek (pl.: spenót, hús), és a C-vitamin bevitelét
- ❖ üljünk úszógumin vagy ülőgyűrűn
- ❖ akár a szülés során használt orbáncfű olajjal is bekenhetjük a gátat, mert nyugtató, gyulladáscsökkentő, enyhíti az égő érzést, duzzanatot, meggyorsítja gátseb gyógyulását
- ❖ a gát varrására felszívódó varratot használunk, melyet akkor szednek csak ki, ha a szülőnő túl szorosnak érzi, kényelmetlen
- ❖ A fájdalom függ a vágás nagyságától, mélységétől. 6 hét után viszont már nem fájhat, legfeljebb kellemetlen lehet.
- ❖ hegesedő sebre: 25ml körömvirág- és 25ml orbáncfű olajba tegyünk 3 csepp tömjént, 3 csepp rózsafát, 2 csepp gerániumot, 3 csepp levendulát
- ❖ szélesen tátongó, mély sebre a Feketenadálytő krém
- ❖ a gát és a hüvelyi hámsérüléseket kezelhetjük, gyógyulását felgyorsíthatjuk Cikatridina kúp és kenőcs (összetétele: hialuronsav, gyógynövényes gyulladáscsökkentők, hámosítók) használatával a gyermekági folyás megszűnése után.

Katéterezés – csak sikertelen hólyagürítés, illetve rezidum (ha távozik valamennyi vizelet, de a hólyag nem ürül ki teljesen) esetén

Széklet a szülés után:

- ❖ Ha normál szülés volt:
 - 3.nap glicerines kúppal segítünk

- ❖ Ha császáros a kismama:
- 3.nap ricinus olajjal történik a hashajtás

Haskötő – kell vagy nem? Jó vagy nem?

Nem jó, mert nem dolgozik a hasizom

KÓRTERMEK:

A kórtermek, zuhanyzók és a WC-ék is nővérhívóval felszereltek, sőt a kórtermekben kettő is van, egyik a szülésznők, a másik pedig a csecsemős kollégák részére jelez.

VIP apartman:, saját fürdő, WC, berendezett konyha, TV, internet

VIP II: saját fürdő, WC, berendezett konyha, TV, internet

VIP I:, saját fürdő, WC, berendezett konyha, TV, internet (újszülött ellátására nem alkalmas)

A VIP szobákat **térítés ellenében**, szerződés megkötése után lehet igénybe venni, az alacsony kockázatú pácienseknek. A szoba emeltszintű hotelszolgáltatást nyújt, az egészségügyi ellátás a normál, OEP finanszírozott ellátásnak felel meg. A szobákban folyamatos – oda rendelt – nővéri, orvosi jelenlét nincs. Külön térítés ellenében lehetőség van egyedi étkezés megrendelésére is. Az apartmanban ott alvó hozzátartozó részére lehetőség van plusz ágynemű igénylésére térítési díj ellenében. Az éjszakát a kórházban töltő hozzátartozó számára a kórház területén 19-07h között kedvezményes parkolási lehetőség biztosított (az igényt a rendszetén kell leadni). Fizetés számla ellenében a kórház pénztárában lehetséges a távozás napján a zárójelentés kiadása előtt.

Mi történik a gyermekágy ideje alatt, ebben a 4 napban, napirend az osztályon:

- ❖ Reggel hőmérőzik az anyukákat, ágyazás
- ❖ 7.00 gátkezelés
- ❖ Reggeli vizit az osztályos orvos által vezetve
- ❖ reggeli + tea (a tálaló hűtőjébe be lehet tenni pluszélelmiszer, de írjuk rá a nevet és az ágyszámot)
- ❖ gyermekorvosi vizit is szintén a de. folyamán történik általában, melynek során a gyermekorvos elmondja a mamáknak, hogy az ő gyerekével mi történt - történnek, és azoknak mi az eredménye,
- ❖ 12.30 EBÉD
- ❖ H-SZ-P 15.00 nagy vizit,
- ❖ 15.30-17.00 között látogatás, negyedóránkénti ajtónyitással. (VIP szobában nincs a látogatás korlátozva)
- ❖ 17.00 újabb mama hőmérőzés
- ❖ 18.00-18.30 VACSORA
- ❖ 19.00 ágyazás, ha kell; gátkezelés

AZ ÚJSZÜLÖTT ÁPOLÁSA: Gyermekágyas osztályunkon 24 órás ROOMING-in rendszer működik.

Mi is a rooming-in rendszer?

A rooming-in rendszert elsősorban pszichológiai előnyei miatt találták ki, melynek lényege az anya és újszülöttjének együttes ápolása.

Sajnos még az egyébként jól felkészített édesanyákban is keletkezhet feszültség, félelem az anyasággal, a gyermek gondozásával, nevelésével kapcsolatban. A gyermekágyas periódus nagyon lényeges időszak. A nők ekkor nagyon érzékenyek, sérülékenyek és emiatt esetlegesen a felelősségérzés túlértékelés, túlzott aggodalmak kialakulásához vezethet. Megrendülhet önmagába vetett hite, önállótlanág uralkodhat el rajta. Mivel anya és

gyermeke között szoros kölcsönhatás működik, a feszültség átsugározhat az újszülöttre is. A rooming-in lehetőséget teremt arra, hogy szakemberek támogatása és felügyelete mellett kölcsönösen megismerjék egymást. Így az édesanyában keletkező, gyakran irracionális félelmek nem kapnak megerősítést, nem alakul ki kóros szorongás, feszültség.

Az anya mellett elhelyezett újszülött hamarabb ébreszti fel az anyai ösztönt, az anya gyermeke szoptatása, gondozása iránti vágyát. Az anya megtanulja, hogy hogyan válaszoljon csecsemője jelzéseire/az újszülött ugyanis az első perctől kezdve egész testével kommunikál /. Ugyanakkor az anya folyamatos jelenléte, hangja, ölelése, testének illata, melegsége biztonságot, szeretetet sugároz az újszülött felé. Az itt elhelyezett újszülöttek kevesebbet sírnak, relaxáltabbak. Az anyát is megnyugtatja az újszülöttje jelenléte, ha látja jól van. A testi – lelki nyugalom és biztonságérzés pedig jelentős a tejtermelés szempontjából is. A rooming-in rendszer megteremtette a lehetőséget az igény szerinti szoptatásra, ami annyit tesz, hogy az újszülött bármikor mellre tehető, ha éhségét jelzi. Ez nem jelent extrém rendszertelenséget, hiszen a baba belső órája is működik, és rendszerint körülbelül azonos időközönként fog megéhezni. Megfigyelések szerint ez kedvező hatással van a tejelválasztás megindulására. A hazamenetel idejére az anyák többsége helyesen szoptat, a képződő tej mennyisége fedezi a csecsemője igényeit. Azok az anyák akik rooming-in rendszerből kerülnek ki hosszabb ideig szoptatnak és szinte valamennyien jó gondozási készséggel viszik haza gyermeküket, hisz az édesanyák képzett csecsemőápolók felügyelete mellett és segítségével sajátítják el az újszülött gondozásának valamennyi momentumát. Fokozatosan kapcsolódnak be a gondozási műveletekbe, miközben állandó ösztönzést kapnak. Így ők jobban bíznak önmagukban, otthonukban könnyebben boldogulnak, kevésbé függnek másoktól.

A rooming-in rendszer nagy előnye tehát, hogy az anyának már a kórházban lehetősége van az újszülött körüli teendők begyakorlására. Használjuk ki!

Miben van a kicsi?

- ❖ A kórházban van kórházi ruha (hazavitel már sajátban)
- ❖ Lehet a kórházban is saját ruhába öltöztetni, de akkor szaladjunk utána, amikor a csecsemős tisztába teszi a babát nehogy véletlenül bedobja a szennyesbe a ruhácskáját!!!

Öltöztetés:

- ❖ Fontos, hogy a ruha éppen megfelelő méretű legyen. A szűk ruha hozzásimul a testhez, nincs közte és a test között levegőréteg, ezért a meleget nem tartja, emellett gátolhatja a keringést is. A bő ruha sem szigetel jól, eláll a testtől, így a levegőréteget a test nem tudja kellőképpen felmelegíteni. A gyermek mozgását pedig mind a szűk, mind a bő ruha akadályozhatja.
- ❖ az újszülöttek általában nem kedvelik az öltöztetést, ezért közben tereljük el a figyelmüket – folyamatosan beszéljünk hozzá
 - body:
 - fektessük le a babát
 - gyűrd fel a ruhát a kezeden, mintha egy harisnyát húznál fel
 - először a ruha hátsórészét tedd a baba tarkója alá, aztán jöhet az eleje
 - a ruha ujját is gyűrd fel, aztán nyúlj át rajta, fogd meg a baba kezét és finoman húzd át a karjára a ruhát.
 - mindig a ruhát mozgasd a babán, és ne a babát a ruhában!
 - rugdalódzó:
 - általában alulról felfelé haladunk
 - a rugi egyik szárát harmonikaszerűen összeráncoljuk, és a baba lábfejeire a cipőrészt ráhúzzuk, amikor mindkét cipőrészt feladtuk, a csecsemő fenekét megemeljük, és a nadrágot is felhúzzuk, majd a vállnál begomboljuk.
 - hálóruházat:

- terítsük ki a hálórúhát kikapcsolt patentokkal
- tegyük rá a babát, aztán óvatosan dugjuk bele a lábát, majd a karját, és zárjuk a patentokat.

A baba tartása, forgatása:

- ❖ Igen érzékenyen reagál az újszülött a testhelyezete minden megváltoztatására. Ha nem óvatosan emelik fel, teszik le, forgatják, akkor összezeressen, nyugtalanná válik, sírni kezd.
- ❖ Támasszuk meg a babát és alsótestét, mert az izomtónusa még nem képes arra, hogy megtartsa a testét, ez történhet arccal felfelé - háton ill. lefelé- hason is. A háton fekvő csecsemő tarkója alatt bal kezünket átcúsztatjuk úgy, hogy a feje a karunkon feküdjön. bal karját vállközéssel átkulcsoljuk, jobb kezünket oldalról az ülepe alá tesszük és felemeljük. Amikor lefektetjük először az ülepe alól húzzuk ki a kezünket, azután a fejét tesszük óvatosan az alapra. Fektetés az alkaron arccal lefelé- hason – „kólikatartás”: a baba egyik karját helyezd a karod és a tested közé, a feje az alkarodon pihen, a popsiját pedig a tenyeredben tartod.
- ❖ Hasra és visszafordítás: A csecsemő jobb karját a feje mellé emeljük. Bal tenyerünket a mellkasára tesszük úgy, hogy középső ujjunkkal az állát megtámasszuk. Mutató és hüvelykujjunkkal a bal vállizületet igyekszünk átfogni. jobb kezünket a feje és a háta alá csúsztatjuk, és gördülő mozdulattal a bal tenyerünkre fordítjuk a csecsemőt. Visszafelé a csecsemő bal karját kissé nyújtjuk ki a feje mellé. bal tenyerünket a hátára fektetjük. Jobb kezünkkel a jobb karját vállközéssel megfogjuk és visszafordítjuk.

Pelenkázás:

- ❖ naponta kb. 6-8 alkalommal kell pelenkát cserélni
- ❖ Újszülötteken lehetőség szerint étkezés előtt cseréljünk pelenkát, mert az étkezés utáni mozgásnak, forgatásnak gyakran hányás a következménye.
- ❖ a szoptatott babák gyakrabban kakilnak, mint a tápszeres babák
- ❖ születést követően 1-2 alkalommal ún. mekónium – magzatszurok ürül (fekete/sötétbarna/sötétzöld színű, ragadós és szemcsés), majd a szoptatott babák széklete híg mustársárgára, a tápszeres babáké pedig szilárdabb és világos sárga színűvé válik.
- ❖ a sikeres és stressz mentes pelenkacsere kulcsa, hogy minden kéznél legyen
- ❖ pelenkacsere előtt és után mossunk kezet!
- ❖ menete:
 - ❖ Fogd össze a baba lábait, és told felfelé!
 - ❖ A pelenka felső-tiszta részével töröld le a kaki nagy részét!
 - ❖ Tisztítsd meg a baba popsiját nedves törülközővel! Mindig előlről hátrafelé törölj! Lányoknál a szeméremrést nem kell ki törölni, kivéve, ha széklettel szennyeződött. fiúknál viszont a here alatti részt ellenőrizni kell, mert gyakran kakis.
 - ❖ A tiszta pelenkát magasan told a baba dereka alá, ügyelj arra, hogy rögzítő fülekkel ellátott rész hátra kerüljön!
 - ❖ Krémezd vékonyan (ha túl sokat kensz rá, csak rontja a pelenka vízfelszívó hatásfokát) a hajlatokat és a popsit! A herét, a hímvesszőt, ill. a szeméremdombot hagyd ki!
 - ❖ A pelenkát a hason zárd, rögzítsd a ragasztószalagot! Ne legyen túl szoros, ha hátul belefér a négy ujjad, az éppen jó.
 - ❖ A pelenka gumírozását igazítsd meg!

Fürdetés:

- ❖ újszülött osztályon folyóvíz alatt történik - nézzünk meg egy fürdetést!

Köldök ellátás:

- ❖ Menjünk be és nézzük meg a csecsemősnél!!! Gyógyszertári alkoholba mártott vattával- vattapálcával töröld át a köldökcsontot (köldökcsont a köldökzsinór maradványa, elhalt szövet, melynek tisztítása az újszülöttnél fájdalmat nem okoz) naponta többször (akár minden tisztába tételnél), ez fertőtleníti és szárítja. Két újjal mozdítsd el a bőrt a köldökcsont körül, hogy könnyebben hozzá férj, majd alaposan töröld ki alul és felül is. A köldökcsont várhatóan kb. 1-2 hetes korban fog leesni.

7. Hazamenetel

Hazaengedés ahogy, már írtam: spontán szülés után a 4. napon, császármetszés után az 5. napon (a szülés első napját- első ápolási napnak is tekintjük, ha a baba 16h előtt jött a világra)– de min. 72 órának el kell telnie a szülés után, mert kell egy 72 órás vizsgálatot kell kötelezően elvégezni a babán (PKU – anyagcsere betegséget szűrő vizsgálat, a baba sarkából vesznek vért)

Hazaadás feltételei az újszülött részéről:

- ❖ súlyvesztés megálljon, illetve a súlya emelkedjen
- ❖ sárgasága élettani határokon belül legyen
- ❖ az esetlegesen elvégzett vérvételek eredményei a normál határokon belül legyenek
- ❖ az ápoló személyzet győződjön meg róla, hogy az anya szakszerűen ápolja újszülöttjét
- ❖ gyermekorvos nem látja akadályát a hazaadásnak

Hazaadás feltételei anyai részről:

- ❖ negatív nőgyógyászati lelet: a méh megfelelő összehúzódása, megfelelő folyás.
- ❖ az esetlegesen elvégzett vizsgálatok normál értékűek legyenek
- ❖ laza emlő
- ❖ normális vizelet és székletürítés
- ❖ láztalanság, nincs jele fertőzésnek
- ❖ jó általános állapot.

ZÁRÓJELENTÉS:

A baba papírai:

- ❖ Baba zárójelentése orvosi részről
- ❖ Ápolási záró az újszülött osztály nővérei részéről
- ❖ Baba egészségügyi kiskönyve (ez lesz a jövőben az oltási könyve is)
 - 1. BCG oltást megkapta (bal felkarba) – már bejegyezve

A mama papírai:

- Ápolási zárójelentés a szülésnők részéről.
- 2 példány anyuka zárójelentést kapunk orvosi részről
- 2 példány igazolást kapunk a kórházban tartózkodásról
 - 1 munkahely számára
 - 1 a háziorvos számára

Hétvégi távozás esetén a zárójelentést legkorábban a következő hét keddjén, 11h-tól lehet átvenni az osztályirodában (nem muszáj személyesen, jöhet érte bárki, csak legyen egy kézzel írott meghatalmazása).

Papírok amit a kórház elindít:

1. Gyermekek születési anyakönyvi kivonata
Ehhez szükséges iratok: az anya eredeti személyi igazolványa, lakcímkártyája, TAJ kártya, házassági anyakönyvi kivonat / másolat vagy apasági nyilatkozat, apa személyi igazolvány és lakcímkártya másolata (eleje-hátulja), amennyiben a magzat mesterséges úton fogant és nem házasság szükséges egy igazolás a reprodukciós intézettől, valamint egy anyakönyvvezető előtt tett nyilatkozat a születendő gyermek vezetéknévéről; felbontott házasság esetén hivatalos irat amiben rögzítve van a válás pontos dátuma, jogerőre emelkedése, ha válás jogerőre emelkedésétől nem telt el 300 nap akkor az újszülött a volt férj nevére anyakönyvezhető, özvegy édesanya esetén házassági anyakönyvi kivonat, melyben rögzítve van a haláleset pontos dátuma, halotti anyakönyvi kivonat száma.
2. Baba lakcímkártyája is megjön (mama állandó lakcímére állítják ki)
3. Baba TAJ kártyáját is elindítja a kórház.
Közben a babának lesz egy ideiglenes TAJ kártyája. A mama TAJ számát kapja a baba, úgy hogy annak első számjegyét 8-asra változtatják.
2 héten belül postázzák a lakcímkártyát
4. A baba ADÓ – kártyáját is elindítja a kórház
1-2 hónapon belül postázzák a lakcímkártyát.
5. hirdetés a vasnépében
6. Védőnőt is értesíti a kórház ...
Állandó lakcímhöz tartozó területileg illetékes védőnőt, vagy ha van tartózkodási cím is, akkor az ahhoz tartozó területileg illetékes védőnőt! (vigyázni, hogy ne legyen, ha nem ott lakunk!)
DE azért beszéljük meg vele biztos, ami biztos telefonon, hogy mikor megyünk haza.
Védőnőnek legkésőbb a hazamenetel utáni 1. munkanapon, a gyermekgyógyásznak pedig legkésőbb a 2. munkanapon – ha a körzetit választottuk – meg kell látogatni a babát és az anyukát otthon

Miben lehet hazavinni a babát:

- ❖ újfajta mózesben, amibe már bele lehet kötni a babát
- ❖ autósülésben

Mibe öltöztessük hazamenetelkor a nyári babát:

- ❖ pelenka
- ❖ ujjatlan body
- ❖ rugdalózó
- ❖ kicsi zokni
- ❖ pamut sapka – ha bármilyen kis szél van, mert neki az orkán!

Tavasszal-ősszel miben vigyük haza:

- ❖ vastagabb rugdalózóban, sapka + takaró

Téli hazavitel:

- ❖ bundazsák, meleg zokni, kesztyű, kötött sapka, pléd

Hazaadáskor az öltöztetést az újszülöttes nővérek végzik, az arra kijelölt helyen!

Több dolgot felír a gyermekgyógyász, melyek kiváltandó gyógyszeres készítmények:

- ❖ Babaolaj /de lehet mandula- vagy avokádóolaj is/
- ❖ bórax glicerin
- ❖ Vigantol olaj / Dvitamin, napi 1/
- ❖ Konakion /anyatejes táplálás esetén havi 1 ampulla/

- ❖ lázcsillapító kúp
- ❖ 70%-os alkohol a köldökcsomk kezelésére
- ❖ Popsi krém
- ❖ Babafürdető szer
- Védőnő, ha olyan, akkor meg lehet kérni, hogy írassa fel és dobja be, vagy beugrunk érte

Tanács otthonra:

- ❖ Ülőfürdőt csak 6 hét után lehet venni, addig csakis a zuhanyzás jöhet szóba.
- ❖ Nemi élet szintén 6 hétig TILOS!

6 hét múlva nőgyógyászati kontroll vizsgálat szükséges

- ❖ ez belső vizsgálatból, a méh összehúzódásának, a varrat hegvonalaának ellenőrzéséből áll
- ❖ további fogamzásgátlás megbeszélése (szoptatás alatt szedhető gyógyszer, felhelyezhető eszköz, stb.)
- ❖ vérkép kontrollt is célszerű végezni,
- ❖ terhességi cukorbetegknél, pedig meg kell ismételni a VCT –t.

8. Első napok otthon

Vásárlás

PELENKÁZÁS

Pelenkázó komód praktikus DE GYORSAN NŐNEK, KINÖVIK

ÁGY, FEKTETÉS

- ❖ A legbiztonságosabb, ha a baba a saját ágyában alszik!
- ❖ Ágy: 8-10cm-es kókuszsháncs betét: kellően rugalmas, ugyanakkor erős és tartós (2 babát kiszolgál), atka átpereg rajta, és jól szellőzik (Lényeg a kemény matrac – mert a puhába belesüpped a baba, és hogy pontosan illeszkedjen a baba fekvőhelyéhez.)
- ❖ SOHA NE TEGYÜNK NEJLON LEPEDŐT! Mai pelenkák tökéletesek. Elég majd 2.5-3 éves kora felé, majd ha szoktatjuk le a pelusról.
- ❖ RÁCSVÉDŐ, BALDACHIN nem jó, mert nem lát ki a baba. Higgyük el, hogy nem tudja annyira megnyomni magát, hogy baja legyen.
- ❖ NEM SZABAD PÁRNÁT TENNI A FEJE ALÁ! Ha egy textil pelust négyrét hajtva a feje alá teszünk, hogy a büfi rámelessen, bőven elég.
- ❖ Ne legyen az ágyban alvásakor felesleges játék, plüssfigura!
- ❖ Hova tegyük az ágyat?
 - ❖ Legjobb, ha a kicsi a babaszobát szokja meg, és a mama költözik oda 2-3 hónapra
 - ❖ Ha ez nem lehetséges a bölcső jó megoldás az 1-4 hónapra
 - ❖ Alternatíva: franciaágyban alszik velünk, vagy ágy mellett van a kiságya eleinte, de figyeljük meg, hogy 2 hónap múlva, mikor át akarjuk tenni, nem fog tetszeni neki.
 - ❖ Ha nem is a babaszobában altatjuk, az első 1-2 hónapban is vigyük azért be a babaszobába, hogy szokja ... legyen ott is nappali altatás.
 - ❖ Nyugodt sarokba helyezzük az ágyat, ahol erős fény nem éri (az erős fény zavarja, nyugtalan lesz tőle)
- ❖ Fontos, hogy a takaró évszaknak megfelelő, könnyű, puha és simulékony legyen!

POCAKLAKÓ - > KÓRHÁZLAKÓ - > OTTHONLAKÓ ezek nagyon nagy változások
AMI FŐLÖSLEGES:

- ❖ Babatámasztó: betekert takaró a háta mögé tökéletes
- ❖ Babacsúszásgátló: baktérium tenyészet – egy textil pelus a kiskád aljába, amikor már elkezd felállni, tökéletes

HA KAPUNK VALAMIT fogadjunk el!!!

RUHÁCSKÁK

- ❖ Méretek:
 - ❖ Újszülött méret: általában 56-os
 - ❖ 6 cm-enként mennek fel a méretek: 56, 62, 68, 74, 80-as
 - ❖ 6 hónapos bébi: 68-74-es méretet hord
 - ❖ 1 év végére: 80-86-os méretet hord
- ❖ Hogyan vásároljunk be:
 - ❖ 56-osból ne vegyünk sokat
 - ❖ 62-68-asból lehet többet
 - ❖ sapka mindig kell!
- ❖ És még egy méret tanács:
 - ❖ 2500 gramm: 48/49 cm
 - ❖ 3200 gramm: 56-os rövid ideig még jó
 - ❖ 4500-5000 gramm: 60/62 cm
 - ❖ ½ év: 68-74-es méret
 - ❖ 1 éves korra: 80-as
- ❖ Mit vegyünk: Ruházat vásárlásakor tartsuk szem előtt, hogy a babák gyorsan nőnek! Kerüljük a nehezen kezelhető darabokat! Gépben mosható természetes anyagokból készüljenek!
 - ❖ Body: láb között patentos vagy láb között cipzáras legyen, hogy könnyen rá lehessen adni, tisztába rakni – úgy kell számolni, hogy 2x, 3x naponta tisztába kell tenni! Nyaka fönt nyíljon (táguljon, vagy csónak nyak, vagy patentos)
 - ❖ Úgy kell számolni, hogy 1 napra 1 ruha nem elég, kb. 2 NAPRA KELL 3 GARNITÚRA RUHA! Egy garnitúra: 1 body + 1 rugdalózó
 - ❖ Javaslat: 8 napra legyen elég ruha, azaz 12 garnitúra legyen!
 - ❖ Kb. a textil pelusokkal együtt 5 naponta jön össze egy adag mosás
- ❖ Hogyan mossunk?
 - ❖ Minden új ruhát mossunk ki!
 - ❖ 40 vagy 60 fokon (ruha címkétől függően) – nagyjából mindegy melyiken
 - ❖ KÜLÖN MOSSUNK A BABÁRA!!
 - ❖ 3 hónapos koráig: folyékony mosószert használjunk és NULLA ÖBLÍTŐT!
 - ❖ Javaslat: Folyékony hipoallergént 3 hónapos koráig!
 - ❖ A vasalás fertőtleníti, nyugodtan vasaljuk a body-t, textil pelust, stb. ha lehet címke szerint.

PELENKA

- ❖ 20 db textil pelus legyen
 - ❖ büfizéshez
 - ❖ babakocsiba, fej alá
 - ❖ ágyba, fej alá
 - ❖ a baba fejére
- ❖ PAMPERS / LIBERO – ki kell próbálni, hogy kinek melyik jön be (esetleg 2-3 hónapos kortól nyugodtan kipróbálhatunk márkátlan pelusokat is)

Hőmérséklet otthon

- ❖ A szobában:
 - ❖ 22-23 fok!
 - ❖ Öltöztetni mindig úgy öltöztessük a bébit, hogy ami nekünk kényelmes lenne, annyi réteg + 1 réteg
 - ❖ Polár anyagból lehet neki takarócskát varrni
 - ❖ A baba hőmérsékletét a baba mellkasán kéz hátunkkal tudjuk ellenőrizni:
 - ❖ ha baba mellkasát melegnek érezzük, akkor valószínűleg elég melegben van
 - ❖ ha a teste forró, izzadt, akkor vegyünk le róla egy réteget
 - ❖ ha fázik takarjuk be.
- ❖ Klíma:
 - ❖ Lehet, de a baktériumszűrőt cserélni, ellenőrizni kell rendszeresen – kocsiban is!!! A kocsi klímáját maximum 22-23 fokra állítsuk be! ... de lehet, hogy a picit, akkor jobban fel kell majd öltöztetni
- ❖ A fürdőszobában:
 - ❖ 24-25 fok legyen
 - ❖ Víz 37 fokos legyen

Fürdetés

- ❖ Nyugodtan, magabiztosan fürdessük, mert ha izgulunk a baba is feszült lesz! Tartsuk kádban biztonságban, tartózkodjunk a hirtelen mozdulatoktól! Beszéljünk hozzá nyugodt hangon!
- ❖ Fürdőben levegő hőmérséklete: 24-25 fokos, huzatmentes legyen,
- ❖ 37 fokos, maximum 10 cm mély vízben, ne lepje el a baba köldökcsomkját – az elején vízhőmérőzzünk (a vízhőmérőt a vízben olvassuk le, mert ha kiemeljük a vízből már a levegő hőmérsékletét fogja mutatni!), aztán már nem kell, mert megszokja a kezünk, könyökkel v. a csuklónk belső felével is ellenőrizhetjük. (Utoljára készítsük a fürdővizet, hogy ne hűljön ki!)
- ❖ Odakészítünk mindent, amit majd rá akarunk adni!!! FONTOS, nem megyünk ki vele majd a 20 fokos szobába a fürdetés után, hogy pelusozzuk, öltöztessük!
- ❖ Elég a vízbe tenni fürdetőszert: Gabi, Císal, Johnson (védőnő szerint, csak gyógyszertári!)
- ❖ Először füle mögött, hónalj, könyök hajlat, csukló, térdhajlatot gyógyszertári babaolajjal áttöröljük – ennek célja: szöszök eltávolítása a hajlatokból Ha pamut ruhácskákat hord, lehet, hogy erre nem lesz szükség, mert nem szöszösödnek, majd meglátjuk
- ❖ Majd ezután betesszük a kádba, bal kezünkkel a vállát átkulcsolva tartjuk a hátát támasztjuk alá – arccal felénk néz, felülről lefelé haladjunk, megmossuk a haját, arcát, fülét, fül mögötti részt, nyak, kezecskék, hónaalj következik, majd az ágyékajlat és a szeméremrés.
- ❖ Majd megfordítjuk, ekkor térdel – megmossuk a hátát és a popsit
- ❖ Maimum 5 percet van a vízben!
- ❖ Fontos, ne menjen víz a fülébe! A hajmosás is inkább olyan, hogy megtörölgetjük a haját a fürdővízzel.
- ❖ Utána kivesszük a kádból (óvatosan, mindkét kézzel tartva), törölközőre kiteszük, áttöröljük (gondosan ügyelve a hajlatokra!).
- ❖ Köldökcsomk ekkor 2 cm-es, kezelni kell! FONTOS, FÜRDÉS ALATT NE ÁZZON!!!
- ❖ Szárazra törülés után ellátjuk a köldökcsomkot.
 - ❖ Nyújtjuk 1 cm-re a bőrt
 - ❖ Körben határozottan áttöröljük a fácskát
 - 1-2 hét körül, törlésnél leesik és a marad egy 1Ft-os nagyságú bibi

- ❖ Napközben mindenkor, amikor látjuk a köldököt (tisztába tétel) ALKOHOLOZZUK a köldökcsonkot.
- ❖ 2,5 hét között begyógyul
- ❖ HA PIROS GYŰRŰ VAN A KÖLDÖK KÖRÜL, KELLEMETLEN SZAGÚ, VÉRZIK, VAGY KINÖVÉS NŐ RAJTA GYEREKGYÓGYÁSZNAK AZONNAL SZÓLJUNK!
- ❖ Az jó, ha a fürdetés fix időpontban. 7, 8, 9, 10 óra, a babának igazán mindegy, de fontos a rendszeresség. (A BABA KÉT DOLGOT ÉRZÉKEL: HANGLEJTÉS, RENDSZERESSÉG)

Körömvágás

- ❖ Érett újszülött esetén (betöltött 36.hét) a köröm túlér az ujjbegyen – DE NEM VAGDOSSUK! Ha karmolja magát kis kesztyűt adunk rá.
- ❖ 2 -3 hetes korában kezddhetjük el vágni
 - ❖ ha csecsemő olló nem jó, nyugodtan használjuk a saját manikűr ollónkat – 70%-os alkohollal áttöröljük
 - ❖ körömvágáskor bal kezünkbe úgy fogjuk a csecsemő ökölbe szorított kezét, hogy csak azt az egy ujjat hagyjuk szabadon, amelyről a körmet vágjuk, így védjük a többit a sérüléstől.
 - ❖ elalvás után nyugodtan le tudjuk vágni neki
 - ❖ a kéz ujjain ív alakban, a láb ujjain egyenesen vágjuk a körmököt,
 - ❖ körömvágás után győződjünk meg arról, hogy nem maradtak hegyes - éles részek, ujjbegyünkkel simítsuk végig a körmök élet.

Koszmo

- ❖ foltokban „korpa” lehet a fejbőrön, az úgynevezett koszmo.
- ❖ Fürdés előtt ½ órával áttöröljük olajjal (akár olívaolaj is lehet) (ha nagyobb kiterjedésű akár rajta is hagyhatjuk az olajat egy éjszakára), majd megmossuk a baba haját, utána pedig sűrű fésűvel leszedhetjük a pikkejeket, de csak ha teljesen levált – NE SÉRTSÜK FEL A KIS FEJBŐRT!

„Csipa”

- ❖ Beszáradt csipa: kitörölhetjük sima felforralt és lehűtött vízzel, buci vattával, 1 buci/1 szem/1 törlés, belső szemzugból kiindulva!!!
- ❖ Nyúlós csipa: lehűtött – leszűrt kamilla teával, buci vattával töröljük ki – 1 buci/1 szem/1 törlés, a baba fejét arra az oldalra fordítjuk, amelyik szemét tisztítani akarjuk, segítő kezünkkel a baba fejét megtámasztjuk, a jól kinyomott vattával fül felől az orr felé haladva letöröljük a szemhéj szélét, és a szem belső sarkát, ezt addig ismételjük míg szükséges!!!

Soor-szájpenész: (Állandó, nehezen letörölhető fehér pontok a nyelven és a szájnyálkahártyán, mely kiterjedése nő. Letörlés után a helyén apró piros pöttyök jelennek meg. Általában fájdalommentes, nem befolyásolja a szoptatást.)

- ❖ kezelése: borax-glicerinnel ill. egyéb gomba ellenes készítményekkel
- ❖ a cumikat is ki kell fertőtleníteni vagy ki kell cserélni

Nátha

Műanyag orrszívó-porszívó (csapra szerelhető nem jó!)

Altatás

- ❖ Háló rugiban + hálósákban altathatjuk
- ❖ Bölcsőhalál oka: meleg szoba. 24-25 fok már sok!!!

- ❖ Hason fektetést mondják szintén az egyik okának, mert fölcsúszik a takaró, bemelegszik nagyon a baba szája, arca körüli része.
- ❖ De napközben nyugodtan fektethetjük hasra is!
- ❖ Kutacskája 2 ponton van (1 éves korra nő be kb.) az tesz jól, ha forgatjuk a gyereket, has/hát/oldalán is fekszik ...de a fentiek figyelembe vételével hasra ne tegyük éjszaka.

Légzéskontroll, legyen-e?

- ❖ Nagy biztonságérzetet ad (bár enélkül is felnőnek a gyerekek)
- ❖ Angel Care, Maxiphone 3 javasolt
- ❖ Babacsósszel kombit válasszunk, ezt 2-3 éves korig lehet használni
- ❖ Olyat vegyünk, amit szivacs alá kell tenni (lepedő alá tevős nem jó!)

Cumi legyen-e?

Ne nagyon ... de ha igen, maximum 2 játékcumi, ha nagyon muszáj, az életkornak megfelelő méretben

Sterilizálás

Forralással (3-4 naponta érdemes a cumisüveget)

Levegőztetés, mikor, hogyan?

- ❖ 1-2 hetesen jó időben kitehető a baba
- ❖ 1-2. nap: 10-10 percre
- ❖ 3-4. nap: 20-20 percre
- ❖ 5. nap. 30 percre már le lehet menni
- ❖ 30 percnél kevesebbre nem érdemes levinni, csak tegyük ki erkélyre, kertbe
- ❖ sapit tegyünk, ernyőt húzzuk fel, gondoskodjunk mindenről, amire szükségünk lehet a baba ellátásához!
- ❖ Hogyan hordozzuk:
 - ❖ Ha sok érintkezést igényel a baba megpróbálhatjuk kendőben, ami lehetővé teszi, hogy testünk közelében legyen, miközben kezünk szabadon van
 - ❖ Kengurú: csak négy hónapos kortól
 - ❖ Babakocsi
 - ❖ az autóban gyermekülésben becsatolva az aktuális jogszabályoknak megfelelően

Babamasszázs

A babamasszázs a baba bőrének megnyugtató ritmusú, gyengéd simogatása. Megfelelő érzékelési és izomstimulációt biztosít, tökéletes módszer, hogy megnyugtassuk a babát alvás előtt, így jobban alszanak tőle, segíti a kommunikációt a babával, az egymásra hangolódást, ugyanakkor nagy segítség lehet pocakfájás, székrekedés, nyugtalanság esetén is.

A masszázsához fokozatosan szoktassuk hozzá babánkat (eleinte csak egy testrészt, néhány nap múlva újabb és újabb testtájékot)!

- ❖ Napi 5-15 perc masszázs, csendben vagy éppen valamilyen halk zene kíséretében – nyugalomban, csak a babára koncentrálna.
- ❖ A szoba legyen kellemesen meleg
- ❖ Vegyünk le minden ékszert az ujjainkról, a karórát is, és mossunk kezet.
- ❖ Olajozzuk be kezünket hidegen sajtolt növényi olajjal (pl.: mandulaolajjal, búzacsíra-, oliva-, szezámolajjal ill. pl.: a Lasinohnak is van babamasszázsolaja)
- ❖ Teremtsünk szemkontaktust a babával
- ❖ Szimmetrikusan masszírozzunk
- ❖ Fontos, hogy a mozdulatok folyamatosak legyenek, az érintés ne szakadjon meg.
- ❖ Simogassuk át az arcát és homlokát középről kifelé.

- ❖ Óvatosan simítsunk kifelé a mellkas széle felé, majd lefelé, végül vissza a mellkas közepére.
- ❖ A hasán körkörösén az óra járásának irányába, vagy fentről lefelé.
- ❖ Simítsuk át a karját a válltól az ujjbegyek irányába, masszírozzuk át a baba tenyerét és ujjait
- ❖ Masszírozzuk a baba lábát lefelé haladva: comb, térd, lábszár, lábfej
- ❖ A hüvelykujjunkkal simítsuk át a talpát sarkától az ujjakig, aztán óvatosan masszírozzuk át az ujjakat is.
- ❖ Fektesük hasra a babát és ismételjük meg néhányszor a műveletet fejtől lefelé haladva, „gereblyézzük” át a hátát.

Ne végezzük viszont a masszázst beteg gyermekben, ill. védőoltást követően 2-3 napig!

Babaolaj:

Biztonságosan alkalmazható illóolaj koncentrációk: 6 hónapos korig maximum 1% 6-24 hónapos korig 2%, 2-10 éves korig 3%, 10 éves kor felett 5%.

Bőrápolásra:

- ❖ 50ml mandulaolajhoz 3csepp rózsolaj, 2 csepp neroliolaj, 1 csepp körömvirágolaj
- ❖ 10ml bázisolajba 1 csepp római kamilla- v. levendulaolajat

Pelenkakiütésre:

- ❖ 50ml jojobaolajhoz 3csepp körömvirágolaj, 2csepp neroliolaj – naponta többször használva

Puffadásra:

- ❖ 40ml mandulaolaj és 10ml orbáncfűolaj keverékéhez 3 csepp kamillaolaj, 3 csepp ánizsolaj – a hasat az óramutató járásának megfelelően masszírozzuk

Babaúszás:

3 hónapos kortól már lehet vinni a babát babaúszásra, mely fejleszti a vázizmokat, a légzőizmokat, mozgáskoordinációt, vérkeringést, egyensúlyérzéklet, tanulási képességet.

Forduljunk orvoshoz:

- ❖ ha hőemelkedése vagy láza van
- ❖ görcs vagy tónustalanság esetén
- ❖ ha ébreszthetetlen vagy aluszékony
- ❖ nehezített v. a korábban megszokottnál szaporább légzésnél
- ❖ sápadt, ill. a bőr egyéb elszíneződéskor, kiütések esetén,
- ❖ ha közömbös, kedvetlen, a szokásos ingerekre nem reagál
- ❖ ha étvágytalan, álló súlynövekedés esetén
- ❖ súlyos hányás, hasmenés esetén
- ❖ ha kutacsok nagyon besüppednek, vagy ha a megszokottnál jobban kiemelkednek
- ❖ ha a székletében vért látunk
- ❖ vigasztalhatatlan sírás, fájdalom esetén
- ❖ ha valamilyen idegen testet lenyelt, lélegzett be
- ❖ ha megsérült.

9. Élet szülés után

Akaratlan vizeletcsepegés:

Ha vizelete nevetéskor, köhögéskor, tüsszentéskor elcseppen, ne fogadja el ezt a gyermekágy normális velejárójának! Tornáztassuk a medencefenék izomzatát! Ha probléma a 6 hetes kontrollra sem szűnik meg, úgy kérjünk orvosi segítséget!

Szülés utáni torna:

- ❖ fokozatosan nehezítsük a gyakorlatokat
- ❖ kezdjük egyfélével és ismétljük annyiszor, ahányszor kényelmes
- ❖ császármetszésnél v. sebgyógyulási zavarnál nem v. csak fokozott óvatossággal tornázhatunk
 - ❖ szülés után rögtön elkezdhetők a medencefenék- gyakorlatok: szorítsuk össze a végbél és a hüvely körüli izmokat, felhúзва azokat, mint amikor a vizeletet akarjuk vissza tartani. Tartsuk így 6 másodpercig, majd lazítsuk el. Naponta többször is végezhető.
 - ❖ 0-6. hétig: - medencebillentések: Álljunk csípőszélességű terpeszben, enyhén behajlított térdekkel, egyik kezünket tegyük a hasra, másikat a fenékre. A has izmait húzzuk össze, a fenéket húzzuk be, és billentsük a medencét felfelé.
Álljunk négykézláb, a hát legyen egyenes,. Szorítsuk össze a fenék izmokat és billentsük előre a medencét. A hátunk enyhén ívbe hajlik. Tartsuk meg a helyzetet néhány másodpercig, majd lazítsuk el.
 - feküdjünk a hátunkra, a fejünk alá tegyünk párnát, térdünket hajlítsuk be, talpunkat tegyük a talajra, húzzuk fel a térdünket a mellkasunkig és tartsuk meg kézzel,
 - háton fekve, két karunkat a test mellett kinyújtva, térdeket kissé behajlítva, a talpak érintsék a talajt, az egyik lábat nyújtunk ki, majd tegyük ezt a másikkal is.
 - ha tudjuk emeljük a lábunkat az ég felé, térdünk legyen kinyújtva,
 - mindkét láb a talpon, a két térdünket összeérintve billentsük azokat az egyik oldalra, miközben karunkkal a másik oldalra nyújtózkodunk
 - ❖ 6 hét után: - gyaloglás, úszás(ha elmúlt a vérzés)
 - hasprés: feküdjünk hanyatt, hajlítsuk be a térdeket, a talp legyen a talajon, karunkat tegyük a törzs mellé kétoldalt. Húzzuk be a hasizmokat, szorítsuk össze a fenékizmot, és billentsük felfelé a medencét. Miközben a derekat a talajhoz szorítjuk, emeljük fel a fejet és a vállat.
 - ferde hasprés: feküdjünk hanyatt, behajlított térdekkel, a talp a talajon., karunkat tegyük a törzs mellé kétoldalt. Szorítsuk össze a hasizmokat, és billentsük a medencét felfelé. Emeljük fel a fejet és a vállat, és nyújtunk a bal kart átlósan a jobb boka felé. Ismételjük meg a gyakorlatot a másik irányba is.
 - ülve csavarás: hajlítsuk be a bal térdünket, talpunk legyen a talajon, bal kezünket tegyük magunk mögé, fordítsuk el a törzsünket jobbról balra.
(ismételjük meg a gyakorlatot a másik oldalra is.)
 - könnyű előrehajlás: ülünk nyújtott lábbal, karunkat emeljük fel, és hajoljunk előre csípőből
 - előrehajlás: ülünk törökülésbe, karunkat emeljük fel, tenyerünket illesszük össze, hajoljunk előre egyenes háttal.
 - lábemelések oldaltfekvő helyzetben

Mikor tér vissza a menstruáció?

- ❖ ha nem szoptatunk, akkor a menstruáció bármikor visszatérhet a szülés utáni 4. héttől kezdve
- ❖ szoptató anyáknál is előfordul, hogy ciklusuk már ilyen korán beáll, de az is lehet, hogy csak az elválasztás után jelentkezik menstruáció. Vigyázat! A szoptatás

csöppet sem megbízható fogamzásgátló! Addig míg kb. négy óránként szoptatunk a védelem kb. a spiráléval megegyező (de hány nem kívánt terhesség fordult már elő spirál mellett...).

Bőr és a haj:

- ❖ Az un. terhességi csíkok, striák idővel elhalványulnak, gyöngyház fényűek lesznek, kezelhetjük pl.: Bio-oillal
- ❖ 2-3 hónappal szülés után haja szárazzá válhat, erősebben hullhat, ez átmeneti jelenség, a hormonháztartás visszaalakulásának következménye.

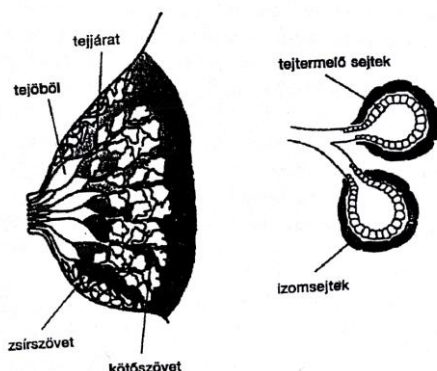
Érzelmek, életmód szülés után

- ❖ A szülés utáni hirtelen hormonváltozások hatására síróssá, ingerlékennyé, rosszkedvűvé, fáradttá válhatunk. (Ez az állapot többnyire csak rövid ideig tart.) Egy újszülött ellátása teljes embert kíván, ne próbáljunk szuper feleségek, anyák lenni! **Fogadjuk el, hogy senki sem tökéletes feleség és szülő! Ha úgy érzi szükséges és lehetősége van rá, ne habozzon segítséget kérni!**
- ❖ Egyes édesanyák azonnal beleszeretnek gyermekükbe, másoknál ez hosszabb időbe telik, mindkét reakció normális!
- ❖ Annyit pihenjünk, amennyit csak tudunk! Átmenetileg csökkentsük az önmagunkkal szembeni elvárásokat!
- ❖ A látogatók számát célszerű korlátozni. Fel kellene eleveníteni azt a régi jó szokást, ami úgy szól, hogy: „koma tálat hoztam”.
- ❖ Járjunk el otthonról a csecsemővel együtt.
- ❖ Egyszer- egyszer rövidebb időre otthon hagyhatja csecsemőjét valakivel, de mielőtt elmegy, fejjen le tejet.

Végül, de nagyon fontos információ, melynek mottója: „néma gyermeknek az anyja sem érti szavát”!!

Tehát kérdezzenek, ne restelljék kérdéseiket előre leírni, és a szülésznővel, védőnővel, a szülészovorossal azokat megbeszélni!!

1

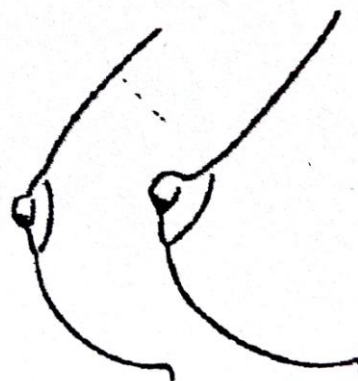


1. A mell élettana
2. A tej kiürítése
3. az emlő változása
4. A helyes és helytelen szopás
5. Az első mellretétel
6. A mellre helyezés menete
7. Szoptatási helyzetek
8. Levétel a mellről
9. A tejkiürülés stimulálása
10. fejés kézzel
11. Bimbóvédő
12. A különböző emlőbimbók
13. Bimbókiemelő kagyló
14. „kólika”- tartás

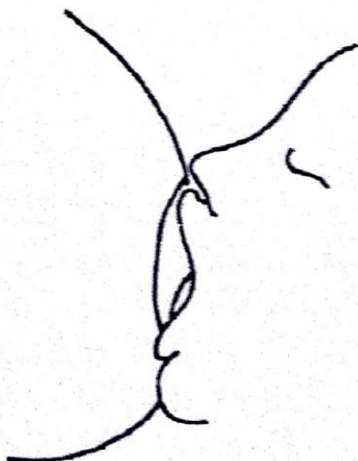
2



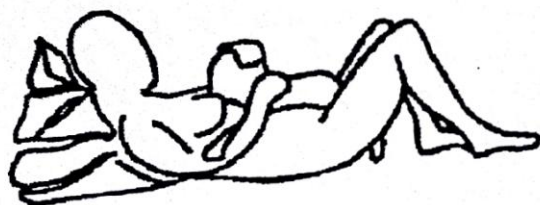
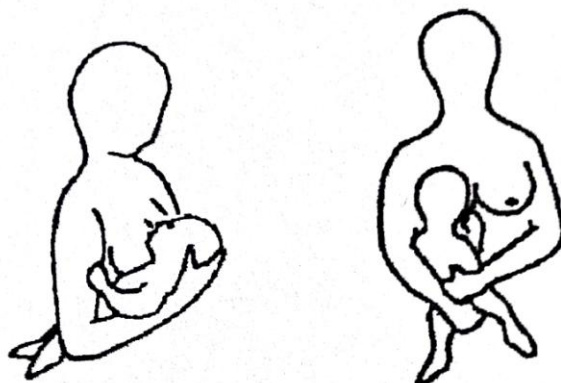
3



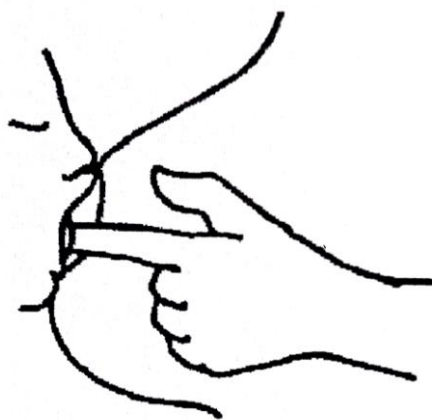
6



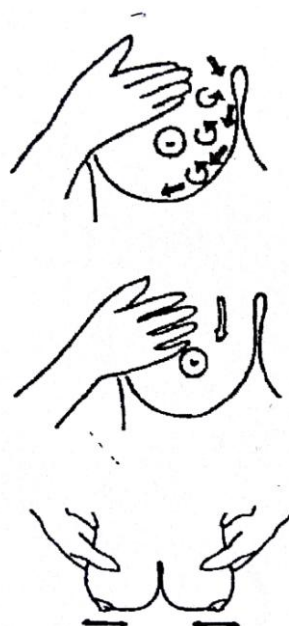
7



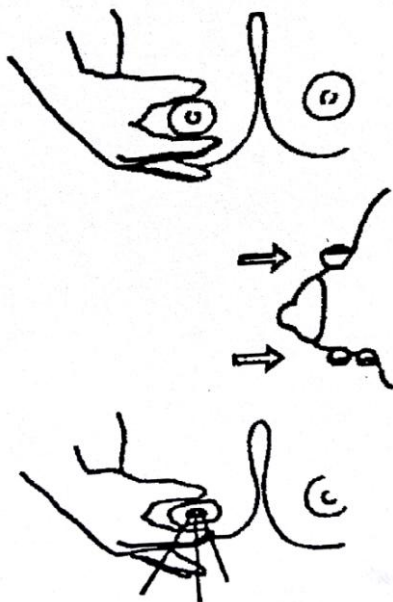
8.



9



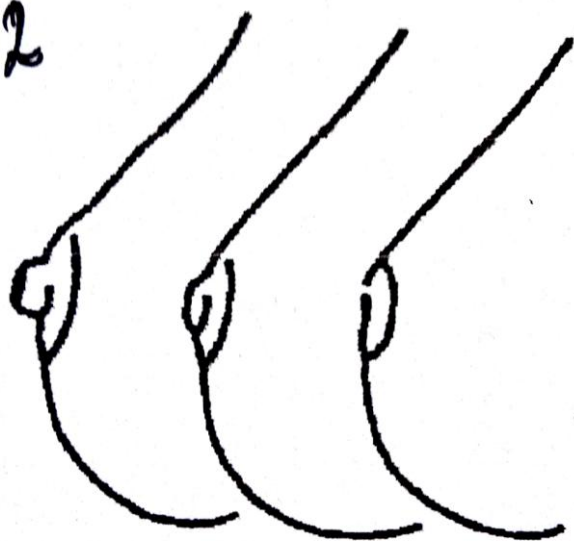
10



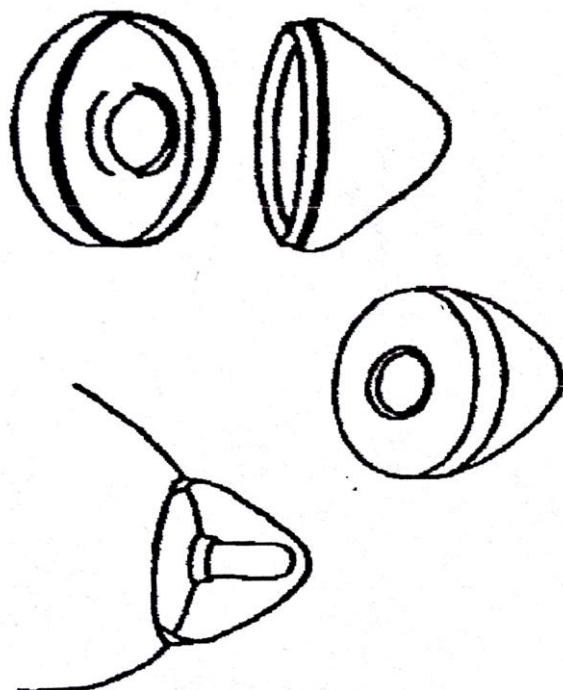
11.



12



13



14

