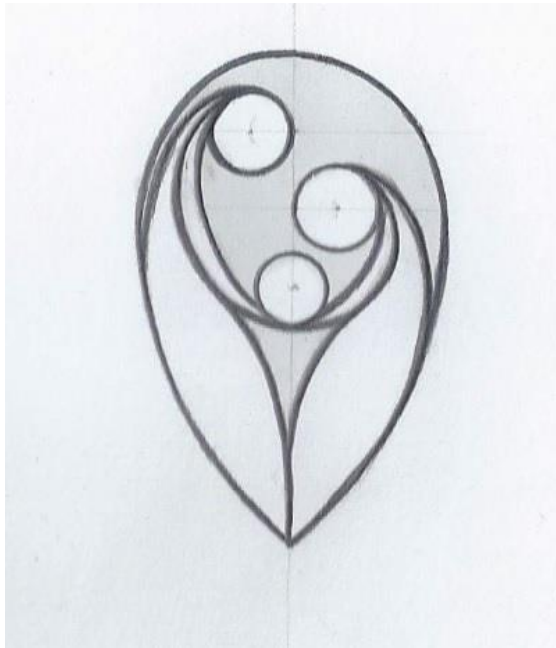


**SOMOGY MEGYEI KAPOSI MÓR OKTATÓ KÓRHÁZ
SZÜLÉSZETI ÉS NŐGYÓGYÁSZATI OSZTÁLY ÉS
ÚJSZÜLÖTT EGYSÉG**

Babaváró füzet



A világ minden gyermekkel újra kezdődik ...

(H. David Thoreau)

Kedves Szülők!

A Kaposi Mór Oktató Kórház Szülészeti és Nőgyógyászati Osztályán és Újszülött Egységében a **családbarát szemléletnek** megfelelő ellátást biztosítunk. Az édesanyját az édesapa vagy az édesanya által választott kísérő a vajúadás és a szülés teljes időtartama alatt támogathatja, a szülés utáni 2 óras megfigyelés időszakát az újszülött babával együtt tölthetik. Ezt követően az anya és a baba a teljes kórházi tartózkodás alatt közös szobában kerül elhelyezésre. Támogatjuk az anyatejes táplálást, és ennek sikeres megvalósításához minden segítséget megadunk. Az alábbiakban néhány hasznos információt olvashatnak.

Út a szülőszobáig:

A betöltött 24. terhességi hét után egyenes út vezet a szülőszobára. Ha eddig nem történt meg, itt az idő tájékozódni a szülés menetéről, melynek kapcsán hasznos lehet szülési terv készítése. A szülési terv elkészítésekor 2 alapelvvel fog találkozni, ezek a háborítatlan, illetve a medicalizált vajúadás és szülésvezetés. Háborítatlan vajúadáskísérés esetén hagyjuk a természetes folyamatokat dominálni, fájáskeltőket (pl.: Prepidil, oxytocinos infúzió), fájdalomcsillapítókat csak a minimálisan szükséges mennyiségben használunk. A medicalizált szülésvezetés során ezen praktikákat használjuk, amennyiben szükség van rá. Az epiduralis érzéstelenítés bár egyre gyakrabban elérhető, sajnos mindenkor nem biztosított.

35-36. terhességi héten már célszerű összekészíteni a kórházi tartózkodás idején szükséges dolgokat. Érdemes külön táskába pakolni a vajúadáshoz és külön a gyermekágyban használatos

holmikat.

Szülés előtt - után szükséges dolgok:

- tisztálkodási eszközök
- 2 db törölköző (felső és alsó testfélre külön)
- papucs a zuhanyzáshoz
- WC papír
- 2-3 db hálóing, köntös
- jó nedvszívó képességű betét (legjobb a piskóta formájú)
- szőlőcukor (mivel a szülés nagy energiavesztéssel jár, ezzel gyorsan feltölthetjük a kiürült szénhidrát raktárakat)
- szénsavmentes ásványvíz
- evőeszközök, pohár.

Az újszülöttnek szükséges dolgok:

- pelenka (2-4 kg méret)
- popsitörlő
- 4-5 db textil pelenka
- mellszívó esetén kiegészítő felszerelés, sterilizáló
- bimbóvédő, ha mellbimbója befelé fordul
- 1-2 db szoptatós melltartó, melltartó betét
- ha szeretnének az újszülöttről itt fényképeket készíttetni, akkor az alkalomhoz illő ruhácska.

Mikor érdemes elindulni a szülőszobára?

Az utolsó hetekben, napokban jelentkezhetnek **jósló fájások**, melyek még nem a szülőfájások, nem intenzívek, a méhszáj tágulását érdemben nem befolyásolják. Ezek 15-20 percenként jelentkeznek, nem válnak sűrűbbé (azaz két fájás közti idő 10 percnél hosszabb marad), akár 1-2 óra elteltével spontán meg is szűnhetnek.

Ha a méhösszehúzódások 5 percesekké rendszereződnek vagy friss, piros vézést észlel vagy nem érzi úgy mozogni a babát, mint korábban, illetve megreped a magzatburok és folyni kezd a magzatvíz, elérkezett az idő, hogy a kismama elinduljon a szülőszobára.

Feltétlenül hozza magával:

- a várandós kiskönyvet
- a laboreredményeket, egyéb orvosi dokumentációkat
- a házassági anyakönyvi kivonat vagy apasági nyilatkozat másolatát
- a személyigazolványát és lakcímkártyáját.

A szülőszobán:

A szülőszobára érkezéskor osztályos felvételre kerül sor, mely egy orvosi vizsgálatot és szülésznői adatfelvételt foglal magában. Ezt követően a kismama a civil ruháit átváltja a kórházi tartózkodás idején célszerű hálóingre. A rutin vizsgálatokat követően (vényomásmérés, hőmérés, testsúly-, magasság mérés, vizeletvizsgálat), hashajtó kúpot kap, majd egy fertőtlenítő szappanos fürdés után elhelyezik a szülőszobán. CTG vizsgálattal megbizonyosodunk a magzat pillanatnyi méhen belüli állapotáról és a fájások intenzitásáról, gyakoriságáról.

Amennyiben készült szülési terv, annak átbeszélésére is ekkor kerül sor. Minden szülés egyedi, pillanatról pillanatra változnak az események, így változtatásokra szükség lehet. Ezek a módosítások mindig az Ön és a gyermeke biztonságát tartják szem előtt. Általában kombináljuk a korábban említett két szülésvezetési módot, hogy az adott helyzetben a legideálisabb

körülményeket biztosítsuk Önöknek. A vajúdas során végig leginkább megfelelő testhelyzetet választhatja, keveset lehet enni és inni (a legjobb választás ilyenkor a szőlőcukor vagy csoki, szénsavmentes víz). A kitolási szak háton fekvé fog történni, ilyenkor is tanácsokkal látjuk el és különböző, akár természetes, akár gyógyszeres praktikákkal próbálunk majd segíteni. Gátmetszést abban az esetben végzünk, ha azt feltétlenül szükségesnek ítéljük, ezt mindenképp helyi érzéstelenítésben végezzük. Gyermeke megszületése után törekszünk a késői köldökellátásra és amennyiben igény van rá, párja el is vághatja a köldökzsinórt a szülésznőink utasításait követve.

„**Arany órának**” nevezzük azt az 1-2 órás időszakot, melyet a szülés után az újszülött háborítatlanul bőrkontaktusban szüleiével tölt. Intézményünkben igyekszünk ezt minden szülés esetén biztosítani. Rizikófaktor esetén a terhesség lefolyása, a szülés körülményei, illetve az anya és az újszülött állapota alapján a szülők együttműködésével és tájékoztatásával döntünk a teendőkről. Problémamentes esetben a babát megszületés után azonnal szárazra töröljük, majd pelenkában és sapkában az édesanya mellkasára helyezjük, ott betakarjuk. Amennyiben császármetszés történt, a bőrkontaktust az édesapával tudjuk létrehozni. Az édesapa a műtőbe higiéniai okokból nem tud bemenni, a szülőszobán tudja megvárni kisbabájukat.

Bizonyított, hogy az első órákban a szülőkkel létrehozott közvetlen **bőrkontaktus** jótékonyan hat mind az újszülött, mind a szülők testi és lelki folyamataira. A szülő testmelege segít az újszülött lehűlésének megakadályozásában. Az újszülött kisebb stresszt él át, stabilabb a légzése, a szívverése és a vércukorszintje. Az anya baktérium flórájával történő

ismerkedés és az előtej együttesen jótékony hatású, egészségesebb lesz a bél- és védekező rendszer fejlődése. A mell érintése, masszírozása és a **szopás** oxitocin kiáramlást indít el az édesanyánál, mely méhösszehúzódást okoz, segíti alepény megszületését és csökkenti a szülés utáni vérzést, egyúttal segíti az érzelmi átállást. Az újszülött ilyenkor éber, érdeklődő, és a még puha mellből könnyebben talál rá a helyes szopási technikára.

A szülés után:

Az újszülött táplálása - szoptatás:

Mit?

Az újszülöttek számára a legmegfelelőbb táplálék saját édesanyjuk teje. A kolosztrum (előtej) a várandósság alatt termelődik, így kis mennyiségben már szüléskor a babák számára rendelkezésre áll, megfelelő tápanyag összetételben. A szülés utáni 3-5. napon történik meg a tejbelövellés, ekkor az anyatej mennyisége jelentősen megnő, összetétele megváltozik.

Bizonyos esetekben a kisbaba táplálását, folyadékfogyasztását különleges figyelemmel kell kísérni és pótlásra lehet szükség. Erről tájékoztatni fogjuk Önt.

Mikor?

Ha kisbabája jelzi, hogy szívesen szopna, vagyis forgatja a fejét, tátogatva keresi a mellet, rágja a kezét, cuppog (korai éhségjelek), tegye mellre babáját.

Szoptasson gyakran, igény szerint!

Egy jó állapotú újszülött szopási igénye az első napon legalább 4, a másodikon 6-8, a harmadiktól 8-12 alkalom, ebbe természetesen az éjszakai szopás is beletartozik.

Hogyan?

A szoptatás sokféle testhelyzetben történhet, válassza ki, hogy önnek melyik az ideális.



Bármilyen testhelyzetet választ, fontos, hogy:

- a baba és az ön teste összesimuljon (has a hashoz ér)
- a baba ne szegje le az állát, a feje billenjen kicsit hátra
- a mellbimbó inkább a baba szájpadlása felé nézzen, mint lefelé
- akkor adja a mellet a baba szájába, amikor a pici olyan nagyra tátja, mintha ásítana
- a bimbót bimbóudvarral együtt, mélyen kapja be a baba.

Mennyit?

Kezdetben úgy érezheti, hogy nincs elég teje. Az újszülöttek azonban jelentős tartalékkal érkeznek a világra, ezért a kezdeti kisebb mennyiséggel is jóllaknak.



LIIPUTI.

Az igény szerint, jól mellre tapadó, hatékonyan szopó babák elégedettek, szoptatás után ellazulnak, általában elalszanak. Az első székletek feketék, szurokszerűek. A 4. npra lazábbak, sárgásbarnák lesznek. Ez jelzi, hogy a pici elegendő anyatejhez jutott. Ha a baba a 4. naptól 2-3-szor kakil és 5-6-szor pisil, szinte biztos, hogy eleget szopott. Ezt pelenkázáskor ellenőrizheti.

Az első napokban legtöbbjük veszít a súlyából. Ez csak akkor kóros, ha a veszteség eléri a születési súly 10%-át. A babát minden este megmérjük meztelenül, így látjuk súlyának alakulását.

A gyermekágyas időszak:

Megszületés után anya és gyermeke együtt távozik a szülőszobáról és költözik be a rooming in kórterembe. Császármetszés esetén az anya az első 6 órát a műtét utáni őrzőben tölti, ahol nővéreink segítséget nyújtanak az újszülött ápolásában, mellre helyezésében. Amennyiben igény van rá, a családi szoba lehetőséget biztosít arra, hogy a család a kórházi tartózkodás idejét együtt töltsse.

Szülés után a méh fokozatosan összehúzódik, a 3. napon normálisan a köldök alatt 3 harántujjnyival helyezkedik el. Ezt a folyamatot vérzés kíséri, mely mennyisége fokozatosan csökken. Szoptatások alatt a méh összehúzódását segítő hormon szabadul fel, ilyenkor a vérzés erősebb lehet, a has görcsölhet.

A gáton keletkezett sebek tisztán tartásában és kezelésében segítenek a szülésznők, akik minden este ellenőrzik ezek állapotát. A császármetszés kapcsán keletkezett műtéti sebek átkötése, tisztítása is az ő feladatuk.

A normál élettani működésekhez hozzátartozik a vizelet- és székletürítés rendeződése. Az első napon fontos, hogy az anya spontán tudjon vizeletet üríteni, a vizelés ne legyen fájdalmas, ne okozzon csípő érzést, a vizelet tiszta legyen. Távozás előtt legalább 1 alkalommal legyen széklet (ha kell, gyógyszeres segítséggel).

Hazabocsátás:

Az édesanya és az újszülött hazaadása a szülést követően a betöltött 3. nap után történik. Az egészséges újszülött hazaadásának feltételei a megbízható táplálhatóság és az élettani mértéket nem meghaladó sárgaság. Hazamenetel előtt

mindketten orvosi vizsgálaton esnek át.

Útravaló otthonra:

Babaápolás:

Ha a köldökcsat a kórházi tartózkodás alatt nem esik le, hazaadáskor egy speciális „ollóval” levágjuk. A köldökcsont néhány nap alatt összeszárad, majd leesik. Fontos ezen időszak alatt szárazon és tisztán tartása, ha szennyeződik, letisztítása és a körülötte levő bőr fertőtlenítése (pl. 2% szaliciles alkohol). A csont leesése után a bőrköldök néhány nap alatt összehúzódik, ezt követően már érheti víz a köldököt.

Ha úgy látjuk, hogy babájuk bőre érzékeny, száraz, speciális kezelést igényel, erről tájékoztatjuk Önöket, és otthonra felírjuk a bőrápoláshoz általunk szükségesnek tartott termékeket.

Út a sikeres szoptatáshoz:

1. A baba igény szerinti szoptatása

Lehetőség szerint ne korlátozza a baba szopási idejét. Tegyen félre órát, mérleget, hagyatkozzon a gyermek jelzéseire. Helyezkedjen el kényelmesen és pihenjen szoptatás közben ön is, ahogy a baba. A kezdeti időkből naponta legalább 8, de akár 12 vagy több alkalommal is szophat a kicsi. Az egészséges kisbaba jelez, ha éhes.

2. Szoptasson éjszaka is!

Sok baba aktívabb éjjel, mint nappal. Ne ijedjen meg, ez természetes. Az éjszakai szoptatásnak kevesebb anyatej esetén nagy szerepe van abban, hogy elegendő tej termelődjön.

Ilyenkor próbáljon a nappali időszakban pihenni.

3. Fél éves korig ne adjon mást anyatejen kívül!

A fiatal csecsemő szervezete éretlen arra, hogy más táplálékot megemésszen. A korai teáztatás, gyümölcs- és főzelékadás gátolja az anyatej tökéletes felszívódását, ami vashiányhoz vezethet. Ráadásul a kiegészítő táplálék elveszi az étvágyat és a helyet az anyatejtől.

4. Ne használjon cumit, cumisüveget!

A cumi használata ronthatja a szopás technikáját. A cumizó gyerek kevesebb időt tölt a mellen: ez a tejtermelés csökkenéséhez vezethet. Ha pótlásra van szükség, inkább fecskendőt vagy kispoharat használjon.

5. Az anyatejjel nem lehet takarékoskodni!

Ha ritkábban szoptat, hogy egy etetésre több tej jusson, úgy kevés inger éri a mellet és egyre kevesebb tej lesz. A gyakori, hatékony szoptatás viszont "visszahozza" az apadó tejet.

6. Hagyja, hogy a baba az egyik mellből addig szopjon, ameddig akar, csak aztán kínálja oda a másikat!

Így a baba elegendő zsírdús hátsó tejhez jut. Nagyon változó, hogy egy kisbaba milyen gyakran és mennyi ideig akar szopni. Van baba, aki csak 5 percig és csak az egyik mellből, míg más komótosan, akár fél óráig vagy tovább is szopik és mindkét mellből kér. Ha a picire bizzuk, hogy milyen gyakran és mennyi ideig szopjon, akkor a saját igényének megfelelő minőségű és mennyiségű tejhez fog jutni.

7. Ha bizonytalan valamiben, keressen segítséget, mielőtt tápszerhez nyúl! A nehézségek általában átmenetiek, néhány

nap alatt megoldódnak.

Segítséget kaphat védőnőjétől.

Az újszülött osztály laktációs szaktanácsadói mind személyesen, mind telefonon elérhetőek. Érdeklődni, illetve időpontot egyeztetni munkanapokon 9-13 óra között a 06-82/501-345 telefonszámon lehet vagy az ujszulott@kmmk.hu e-mail címen.

Tájékozódhat még:

Szoportatási tanácsadók csoportja: www.ibclc.hu

Önsegítő csoportok: La Leche Liga Magyarország: www.lll.hu

Szoportatásért Magyar Egyesült: www.szoptatasert.hu

Köszönjük, ha hozzájárulásával munkánkat támogatja!

Kaposi Mór Megyei Kórházért Alapítvány

Adószám: 18760840-1-14

Számlaszám: K&H Bank Zrt. 10200799-39712000

Gyermekünkben A Jövőnk Alapítvány

Adószám: 19197807-1-14

Számlaszám: Erste Bank 11600006-00000000-32033171

Szülésre felkészítő tanfolyam a Kórházban

A Kórház heti rendszerességgel szülésre felkészítő tanfolyamot szervez az érintett kismamák és érdeklődő családtagjaik számára.

A térítésmentes tanfolyam keddenként 16.00 órai kezdettel kerül megtartásra az alábbi tematika szerint (bármelyik alkalom tetszőlegesen látogatható).

Helyszín: Szülészeti épület 2. emelet



Minden hónap 1. kedd: Találkozás szülészorvossal

A vajúdás és a születés folyamata
Kórházi tartózkodás történései
Lehetséges és a szükséges orvosi beavatkozások
Szülés folyamatának bemutatása fantomon

Minden hónap 2. kedd: Találkozás szülésznővel

Terhesgondozás, vizsgálatok
A szülés megindulásának jelei, mikor induljon, mit hozzon
Vajúdás, fájdalomcsillapítási lehetőségek, szülés
Gyermekágyas időszak, hazabocsátás

Minden hónap 3. kedd: Találkozás gyermekgyógyással

Az újszülött születés utáni ellátása („aranyóra”)
Normális adaptáció
Alkalmazkodási zavarok, gyakoribb elváltozások

Minden hónap 4. kedd: Találkozás védőnővel

A szoptatás elősegítése, problémák és megoldásuk a szoptatás során
Napirend a kórházi tartózkodás során
Babaápolás

Jelentkezés és kapcsolattartó: Mudigné Kiss Tímea vezető főnővér
(mudigne.kiss.timea@kmmk.hu)

KISMAMA TORNA



MIKOR?.... Kedd, Csütörtök, 14:30-15:30
(Alkalmanként kedd, 17:00-18:00)

HOL?..... Kaposi Mór Oktatókórház
Északi Tömb, B épület alagsor

KIVÉL? Merozel Réka gyógytornász
06 70/731-25-15



A szülésznő válaszol

Kérdése van a terhességével, szülésével kapcsolatban?

Elveszik a kért és kéretlen tanács - és információáradatban?

Hiteles szakmai válaszokat szeretne?



Kérdéseivel fordulhat a Kaposi Mór Oktató Kórház Prevenciós és Egészségfejlesztési Iroda szakemberéhez, akár személyesen, akár telefonon keresztül.

Elérhetőségeink: 06 82/501-300/1143-as mellék, 06 30/545-37-36

Telefonszámunk hétköznap 8:00-13:00-ig elérhető



Galló-Varga Zsuzsanna

**DÚLA, Női, Kismama
és Mozgásfejlesztő
baba-mama jóga oktató.**

+36 30 396 4408

zsuzsojoga@gmail.com

**f Zsuzsó jóga -
ANAYA Női és Kismama jóga**

A kiadványt támogatja: