

Nestlé Baby & me webhelyen lett közzétéve (<https://www.nestlebaba.hu>)

[Kezd?lap](#) > A szülés utáni "arany óra"

Cikk megosztása

X



A szülés utáni "arany óra"

A szülés utáni első pár óra valóban "arany óra" a baba és az anya számára is, hiszen ezekben az első pillanatokban érezheti először a kisbaba édesanyja megnyugtató közelségét.

<https://www.nestlebaba.hu/szules-utani-arany-ora> [1]

[2] [3] [4]



A szülés utáni "arany óra"

A szülés utáni első pár óra valóban "arany óra" a baba és az anya számára is, hiszen ezekben az első pillanatokban érezheti először a kisbaba édesanyja megnyugtató közelségét.

2017/12/08 11:56

- ^[5]
- [Nyomtatás](#) ^[1]
- [Megosztás](#)

A baba-mama kapcsolatban igen fontos „arany óra” kitűnő alkalom arra, hogy már a születés utáni pillanatban egymásra hangolódhasson anya és gyermeke. Emellett a baba-mama bőrkontaktusa a születés utáni stresszre is gyógyírt jelent és a tejtermelésre is jótékonyan hat.

Fontos a szerepe az anya-baba kapcsolatban

Az „arany óra” a gyermek és az édesanya számára is különösen fontos. Az első találkozás során tovább erősödik a már az anyaméhben fejlődő gyermek és édesanyja közötti, semmihez sem hasonlítható, különleges kapcsolat. Tudta-e például azt, hogy szülés közben az anya és a gyermek testében is olyan hormonok szabadulnak fel, amelyek éberré teszik mindkettőjüket, így segítve az egymásra hangolódást, a kötődést? Ekkor érintkezik először a baba és mama bőre egymással, valamint a születéssel járó stressz után a kicsi a kilenc hónapon át hallott anyai szívdobogás megnyugtató hangjait hallva pihenhet édesanyja mellkasán.

Ösztönösen kúszik az anya melléhez a baba

Az anyával töltött zavartalan órákban történik meg az emlő feltérképezésnek is nevezett természetes folyamat, amelyet az 1980-as években svéd kutatók figyeltek meg először. Rájöttek, hogy az újszülöttnak nincs szüksége arra, hogy mellre helyezték, hiszen született ösztönei segítenek neki a mellbimbó megtalálásában. Ha hagyják őt az édesanyja hasán, ösztönösen „elindul” a mellek felé. A tájékozódásban egyébként a kicsit az ízelelése és szaglása is segíti, hiszen a bimbóudvaron lévő mirigyek illata hasonlít a magzatvízéhez. Noha a baba ekkor még csak kis távolságra lát el, a céltáblaként szolgáló mellbimbó és az azt körülvevő udvar sötét árnyalata segíti őt a feltérképezésben.

Mi történik az aranyórában?

Az „arany óra” azzal kezdődik, hogy az újszülöttet betakarva a mama hasára helyezik. A születésekor síró csecsemő ekkor megnyugszik, az anya testéhez simulva pihen, majd néhány perc múlva mozgolódni kezd: finoman jár a lába, emelgetni kezdi a fejét, nyitogatja a szemét. Ezt egy újabb rövid pihenő követi, majd ismét egyre aktívabb lesz. Az öklét szopogatja, öltögeti a nyelvét, nézi az édesanyját, és egyre határozottabbá, célirányosabbá válik a mozgása. Általában a születést követő egy órán belül már képes arra, hogy elérje az anyja mellét, amit masszírozni és nyalogatni, majd szopni kezd. Ezek az ingerek serkentik az anya oxytocin termelését így elősegítve a tejáramlást. A különleges találkozás végén általában a baba – és nem ritkán az anya is – elalszik.

Tipp:

A szülés előtt álló kismamák bátran tájékozódjanak a szülés helyszínéül kiválasztott kórházban arról, hogy

van-e lehetőségük az arany órára. Fontos leszögezni: téves azt gondolni, hogy azoknak a kismamáknak, akiknek nincs lehetőségük az arany órára, nem lehet meghiúsított, harmonikus a kapcsolata a gyermekével!

Hallotta-e?

- Az újszülött első szopásának egyes szakemberek szerint óriási a jelentősége a szopási technika kialakulásában; úgy vallják ugyanis, hogyha a baba az anya mellkasán kúszva, egyedül jut el a mellbimbóig, nagyobb eséllyel fog „helyesen” szopni. Ennek köszönhetően pedig elkerülhető a fájdalmas szoptatás [6].
- A baba-mama bőrkontaktusnak köszönhetően az újszülöttek jobban tudják szabályozni a hőmérsékletüket és a légzésüket, sőt, a bőrrel való érintkezése az alacsony vércukorszint kockázatát is csökkentheti, amelyet a szoptatással hoznak összefüggésbe.
- A születés során a kicsik édesanyjuk testével találkozáskor ismerik meg a jó és a rossz baktériumokat, amelyek felkészítik a szervezetüket a védekezésre. A bőrrel való érintkezés és az "arany óra", illetve a korai szoptatás még azoknak a babáknak is segíthet immunrendszerük erősítésében, akik születésük során nem találkozhattak az anyjuk szülőcsatornájában lévő baktériumokkal, mert például teljesen steril körülmények között, császármetszéssel jöttek világra.

Tovább [7]

Fehérje az anyatejben

- Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez
- Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához
- Fehérje minősége és mennyisége
- Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejlődésében
- Fehérje szerepe az allergia ellen
- Gyógyító formula

Drupal alapú webhely

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/szules-utani-arany-ora>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/szules-utani-arany-ora>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/szules-utani-arany-ora&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/szules_utani_borkontaktus.jpg&description=szülés utáni "arany óra"

[3] <https://twitter.com/share?text=A%20sz%C3%BCI%C3%A9s%20ut%C3%A1ni%20%26quot%3Barany%20%C3%B3ra%26quot>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/szules-utani-arany-ora>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/41116>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/ha-fajdalmas-szoptatas>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/javascript%3A%3B>