

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

[Kezdőlap](#) > A nyilvános helyen történő szoptatásról

Cikk megosztása

X

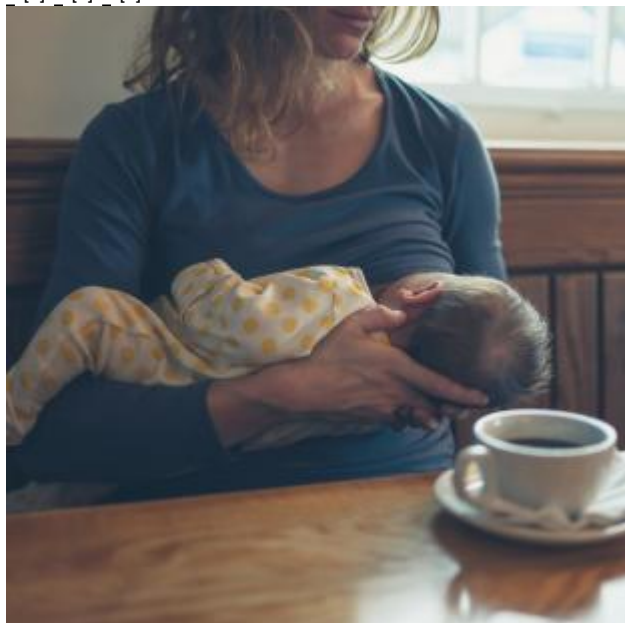


A nyilvános helyen történő szoptatásról

Cikkünkben újdonsült anyukáknak szeretnénk segítséget nyújtani néhány hasznos tanáccsal a nyilvános helyen történő szoptatással kapcsolatban.

<https://www.nestlebaba.hu/nyilvanos-helyen-torteno-szoptatasrol> ^[1]

[\[2\]](#) [\[3\]](#) [\[4\]](#)



A nyilvános helyen történő szoptatásról

Cikkünkben újdonsült anyukáknak szeretnénk segítséget nyújtani néhány hasznos tanáccsal a nyilvános helyen történő szoptatással kapcsolatban.

2018/08/13 11:35

- ^[5]
- Nyomtatás ^[1]
- Megosztás

A szoptatás kétség kívül a legtermészetesebb módja egy csecsemő táplálásának ^[6], ennek ellenére egy nyilvános helyen szoptató édesanya látványa gyakran megosztja a közvéleményt.

Olyan parázs vitákat vált ki ez a téma, hogy több külföldi országban törvényben kellett szabályozni a nyilvános helyen történő szoptatás kereteit. Magyarországon semmilyen jogszabály nem rendelkezik erről, azonban egy-egy kirívó eset kapcsán (legyen szó pozitív vagy negatív diszkriminációról) újra és újra előkerülnek a pro és kontra érvek. A legtöbben azonban hajlamosak megfélemleni a lényegét, hogy valójában egyvalaki véleménye számít igazán egy ilyen helyzetben, a Tiéd, mint szoptató anyukáé.

Természetes, hogy legkésőbb a gyermekágyi időszak leteltével vágy ébred benned az iránt, hogy kimozdulj a négy fal közül kisbabáddal. Neki és Neked is szükséged van arra, hogy ingerek érjenek benneteket, feltöltődjétek a friss levegőn, megmozgassátok elgémberedett végtagjaitokat egy kellemes séta során, vagy részt vegyetek családi összejöveteleken, esküvőkön, születésnapokon. Ugyanakkor érthető az is, hogy ezen vágyaiddal egy időben rögtön felmerül benned a kérdés: a szoptatást hogy oldom majd meg?

Egy friss anyukának ez fontos mérföldkő. Akárhogy is, azzal, hogy hosszabb időre kimerészkedtek otthonról, egy új helyzet elé kerültök mindketten.

Vannak olyan anyukák, akiknek kezdettől fogva semmilyen problémát nem okoz a megszokottól eltérő, nyilvános helyen történő szoptatás. Mások úgy vannak vele, hogy egyáltalán nem szeretnék ilyen szituációba kerülni gyermekükkel. Mindkét álláspont teljes mértékben érthető, hiszen ez mindenkinek a saját döntése kell, hogy legyen. Az a legfontosabb, hogy a kisbabádnak és saját magadnak is a lehető legideálisabb helyzetet teremtsd meg a szoptatáshoz, jelentsen ez bármit is számotokra.

Azonban ha csak az tart vissza egy-egy hosszabb, szoptatási időt is felölelő programtól, hogy félsz mások rosszalló pillantásaitól a nyilvános szoptatás miatt, úgy nagyon fontos, hogy emiatt ne zárkózz be, ne mondj le olyan programokat, amikre egyébként nagyon szívesen elmennél. Próbáld meg alternatív megoldásokat keresni!

Íme, néhány tipp és trükk azoknak az édesanyáknak, akik a nyilvános szoptatás mellett tették le a voksukat, azonban bizonytalanok a kivitelezést illetően.

1. **Először is, az öltözködésre érdemes odafigyelned.** Egy könnyen fel- és levehető vagy rugalmas anyagú felső vagy egy gombos ing a legpraktikusabb viselet egy ilyen helyzetben. Ezen felül (vagyis alul) célszerű, ha szoptató melltartó van rajtad. Az ilyen melltartónak nagy előnye, hogy a pánt része lecsatolható, így nagyon gyorsan szabaddá tudod tenni a melled a babád számára. Hasznos lehet, ha melltartóbetétet is használsz, ez megvédi a ruhád az esetleges szivárgástól.
2. **Jó találmány a szoptató kendő,** poncsó, vagy erre a célra kialakított felső, amivel könnyedén körbe tudod tekerni a babát etetés közben, el tudod takarni a kíváncsi szemek elől. Ugyanakkor ez is megnyugszik egy kicsit, a külvilág egy időre megszűnik számára és így tud az evésre koncentrálni.

Próbáld meg minél szel?z?bb anyagból készült kend?t illetve ruhát választani, így a babád nem fog kimelegedni alatta.

3. **Nagyon jó hír, hogy egyre több "bababarát" programot szerveznek országszerte.** Ha úgy érzed, hogy kiszabadulnál egy kicsit otthonról, keress rá ezzel a kulcsszóval a környékeden lévő „bababarát” helyekre, programokra. Biztos, hogy találni fogsz olyat, ami Neked és a gyermekednek is tetszeni fog!
4. Ha valamilyen családi, baráti összejövetelre, esetleg esküv?re készülsz, érdemes kicsit utánajárni a lehet?ségeidnek. Ha nem ismered a helyszín adottságait, ne félj érdekl?dni a szoptatásra alkalmas nyugodt helyiségekr?l. Ilyen esetekben is alkalmazhatod a szoptatót kend?t vagy ruhát, az alkalom zajossága miatt azonban érdemes kicsit félrevonulnod, különösen, ha a gyermeked már olyan korban van, amikor minden iránt érdekl?dik.
5. Nehezí? tényez?, hogy **szoptatás közben általában beindul a baba bélmozgása, így nem árt, ha néznél van egy pelenkázó szett is.** Valamint mindenképpen legyen nálad váltásruha is gyermeked számára.
6. Köztes megoldásként mindig ott van az a lehet?ség is, hogy el?re lefejed a megfelel? mennyiség? tejet [7], amit így cumisüvegben könnyedén oda tudsz adni kisbabádnak, bárhol is vagytok.
7. Készülj fel (inkább lelkileg) arra is, hogy nem mindig sikerül majd tökéletesen létrehozni azt a hangulatot és meghittséget, ami otthoni szoptatáskor vesz körbe benneteket. Emiatt ne ess kétségbe! A gyermekednek az a legfontosabb, hogy megkapja a napi betev? adagját, a helyszín és a körülmények másodlagosak.

Végül, de nem utolsósorban a legf?bb dolog, amit tudnod kell, hogy bármilyen helyzetbe is sodor az élet kisbabáddal, biztos, hogy sikerül majd megoldanod, hiszen minden anyuka egyt?l egyig szuperh?s!

[Tovább](#) [8]

Fehérje az anyatejben

- [Egészséges fehérjebevitel a baba növekedéséhez](#)
- [Egészséges fehérjebevitel a babám súlyához](#)
- [Fehérje min?sége és mennyisége](#)
- [Fehérje szerepe a baba növekedésében és fejl?désében](#)
- [Fehérje szerepe az allergia ellen](#)
- [Gy?ztes formula](#)

[Drupal alapú webhely](#)

Forrás webcím: <https://www.nestlebaba.hu/nyilvanos-helyen-torteno-szoptatasrol>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/nyilvanos-helyen-torteno-szoptatasrol>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/nyilvanos-helyen-torteno-szoptatasrol&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/nyilvanos-szoptatas-cikk-min.jpg&description=A nyilvános helyen történ? szoptatásról](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/nyilvanos-helyen-torteno-szoptatasrol&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/articles/nyilvanos-szoptatas-cikk-min.jpg&description=A%20nyilvanos%20helyen%20torteno%20szoptatasrol)

[3]

[https://twitter.com/share?text=A nyilvános helyen történ? szoptatásról](https://twitter.com/share?text=A%20nyilvanos%20helyen%20torteno%20szoptatasrol)

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/nyilvanos-helyen-torteno-szoptatasrol>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/48521>

[6] <https://www.nestlebaba.hu/az-egeszsegugyi-vilagszervezet-allasfoglalasa-az-anyatej-es-taplalasi-szerepe-rol>

[7] <https://www.nestlebaba.hu/amit-fejesrol-tudni-erdemes>

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