

A szoptatás egy egyéni folyamat, lehet, hogy Te egy varázslatos utazásként éld meg, de az is megeshet, hogy folyamatosan küzdened kell érte.

2021/07/03 17:13

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

Vannak bizonyos témák az anyasággal kapcsolatban, amiket valamiért mindenki szabályosan közügyként kezel. Ilyen a szoptatás témaköre is. Az esetek nagy részében nem kapod meg azt a háborítatlan nyugalmat babáddal, ami ahhoz kell, hogy ezt a nagyon összetett folyamatot valójában megtapasztald, igazán megéld, és merj döntéseket hozni vele kapcsolatban anélkül, hogy bárkinek is magyarázkodnod kellene, mert valahogy úgy t?nik, mindenki jobban tudja nálad, hogyan is kellene csinálnod.

Mi is történik ilyenkor, mit jelent maga a szoptatás folyamata? „A szoptatás a csecsem?k táplálásának optimális, biológiai módja. Számos jótékony hatása van a gyermekre és az édesanyára rövid és hosszú távon is (...) Gyakori tévhit, hogy szoptatni mindenki tud, csak akarni kell. Az édesanya részér?l ez egy tanult viselkedésforma, és a szülést követ?en az ?t körülvev? személyek feladata, hogy a kezdetekben ebben támogassák. (...) A szoptatás nemcsak táplálás, hanem egyfajta gondozási mód is egyben.”

Joggal merülhet fel benned a kérdés, hogy miért kellene bárkinek is magyarázkodnod ezzel az intim, és valójában csak rád és kisbabádra tartozó folyamattal kapcsolatban? Azonban ha már elhangzott a kérdés, valahogy mégiscsak azt érzed, hogy érdemben reagálnod kell rá. „Szoptatod?”, „Eleget fejsz?”, „Iszol te elég vizet?”, „Miért akarsz neki tápszert adni?”, „Miért nem tudtad tovább szoptatni?”, „Ha kitartóbb vagy, el?bb-utóbb biztos beállt volna, nem gondolod?”, „Hogy-hogy nincs tejed?”, „Miért nem próbálsz más pózban?”, vagy „Még mindig szoptatod?”, „Már 2 éves, mi lesz, ha óvodába megy?”. Nagyon sokan úgy gondolják, hogy ezeket a kérdéseket nyíltan, és tapintat nélkül feltehetik neked. Az igazság azonban az, hogy ezekkel a kérdésekkel számtalan esetben belegázolhatnak a kezd? anya lelkedbe, de akár már tapasztalt édesanyák lelkébe is. El?fordulhat ugyanis, hogy mindent elkövetsz, és mégsem sikerül úgy és addig szoptatnod babádat, ahogy és ameddig szeretnéd. Ez már önmagában elegend? ahhoz, hogy elkeseredj, és kételkedj magadban, de ha még kérdések is záporoznak a fejedre, akkor teljes a kontrollvesztés érzete. Ha pedig kisbabádat kitartóan szoptatod, akkor sem kímélnék az értetlenked? kérdést feltev?k. Egy-egy negatív megjegyzés arról, hogy meddig akarod még szoptatni, tud nagyon bántó lenni.

Természetesen nem arról van szó, hogy ne érdekl?djenek, hiszen anyukaként nagyon jól esik ilyenkor neked is a tör?és és figyelem. Egyszer?en az történik, hogy az érdekl?és akkor esik jól, ha közben számonkérés nélkül, ítékezésmentesen és támogatva kommunikálnak veled. Azt senki nem vonja kétségbe, hogy az anyatejes táplálás az optimális megoldás babádnak és neked is, de sajnos néha úgy döngölik a “jó” tanácsokat az orrod alá, hogy nem is sejtik, hogy minden éjjeled és nappalod arról szól, hogy kialakíts egy komfortos megoldást babád táplálásával kapcsolatban. Vagy talán éppen legf?bb vágyad teljeseedett be azzal, hogy több évig tudtad gyermekedet szoptatni, mégis kérd?re vonnak miatta.

A “jótanácsok” mellett, ami miatt még inkább úgy érezheted, hogy magyarázkodnod kell, az az interneten található tömérdek információ a szoptatásról. Amikor keresgélsz azzal kapcsolatban, hogy mit?l mehet nehezen a szoptatás, és rájössz, hogy már mindent kipróbáltál, de még sincs elég tejed - pedig azt írják, olyan nincs, hogy nincs elég tej –, akkor magadban kezdesz el kételkedni. Annak érdekében pedig, hogy ne érezd még nagyobb kudarcnak a szoptatást, megintcsak megpróbálsz magyarázkodni, hogy ne kelljen azt mondanod, hogy igen, miattad van, és bár mindent megteszel, nem megy, így csak veled lehet a baj. Feltámad benned a b?ntudat, hogy nem tudod elegend? ideig megadni babádnak az anyatej biztosította

védettséget. Ha pedig sokáig szoptatsz, akkor könnyen kelthetnek benned b?ntudatot azzal kapcsolatban, hogy a gyermek önállósodási folyamatát gátolod azzal, hogy még mindig szoptatsz.

Ma már szerencsére m?ködik a szoptatási tanácsadás intézménye, és felkészült szakemberekkel át tudod beszélni a témát, a hasznos gyakorlati tanácsok mellett a lelki vetületét is érintve a nehézségeknek. Amikor úgy érzed, hogy nagyon sok kérdés kavarg benned, és szeretnél tisztán látni, érdemes szoptatási tanácsadóhoz fordulni, ? akár a lelkeseden is tud könnyíteni.

Természetesen a szoptatás és annak minden velejárója mégis mindenkinél egy egyéni folyamat, lehet, hogy neked megadatik, hogy egy varázslatos utazásként éld azt meg, de az is el?fordulhat, hogy folyamatos küzdelem jut részedül, de egy dologban minden anya pontosan ugyanúgy gondolkodik: a legjobbat akarja babájának, ahogyan Te is.

Az emberek fejében általában a szoptatás a meghitt együttlét és összeolvadás pótolhatatlan élményeként jelenik meg. Babád köt?désének min?sége azonban független a táplálás módjától, a kisbabák ugyanis a köt?dés igényével születnek, amit nem befolyásol az a tény, hogy képes vagy-e szoptatni ?t vagy sem. A Te oldaladról nézve sincs ok az aggodalomra, és nem kell, hogy azt gondold, hogy az anyai kötelék sérülhet, ha nem tudsz szoptatni. Valójában az is elegend?, ha megvan a szándékod arra vonatkozóan, hogy szoptatni szeretnéd babádat. Ennek a szándéknak köszönhet?en te is pontosan annyira érzékeny leszel kisbabád jelzéseire, mint amennyire egy ténylegesen szoptató anyuka.

A szoptatás tehát egy olyan téma, amivel kapcsolatban sokan azt érzik, hogy irányt kell mutatniuk, hiszen az irány közismert: a szoptatás az optimális táplálási mód és a baba 6 hónapos koráig a kizárólagos szoptatás javasolt. Igen, ez valóban így van, csak ne felejtsd el, hogy el?fordulhat, hogy a legnagyobb igyekezedet ellenére sem sikerülhet az ajánlásokat megvalósítanod, és azok a háttértényez?k, amik egyedivé teszik számodra a szoptatást, teljesen megváltoztathatják, megnehezíthetik vagy megkönnyíthetik betartásukat. Ezért engedd meg magadnak, hogy Te dönts arról, hogyan táplálod babádat, meddig szoptatsz, és meddig bírsz küzdeni úgy, hogy az még neked is és babádnak is jó legyen.

Felhasznált irodalom: Csóka, Sz. Köt?déselmélet és szoptatás. Fejezetek a laktációs szaktanácsadó képzés törzsanyagához, 93-100.

Fülöp, V., Sztahovits, P., Nádor, Cs., & Demeter, J. (2017). A szoptatás endokrinológiája, immunológiája és gyakorlati vonatkozásai. Egészségtudományi Közlemények, 7(1), 14-24.

Ha szeretnél többet megtudni az Anyahangoló munkásságáról, fedezd fel [blog](#) [6], [Facebook](#) [7] és [Instagram](#) [8] oldalait is!

[Tovább](#) [9]

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/hajra-szulo-k-szoptatas>

Hivatkozások

[1] <https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-szoptatas>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-szoptatas&media=https://www.nestlebaba.hu/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/hajraszulo-k_350x260_12-varazslatos-utazas-vagy-folyamatos-kuzdelem?

[3] <https://twitter.com/share?text=Szoptat%C3%A1s%3A%20var%C3%A1zslatos%20utaz%C3%A1s%20vagy%20folyamatos%20szulo-k-szoptatas>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaba.hu/hajra-szulo-k-szoptatas>

[5] <https://www.nestlebaba.hu/printpdf/76810>

[6] <https://anyahangolo.blog.hu/>

[7] <https://www.facebook.com/anyahangolopszichologia>

[8] https://www.instagram.com/anyahangolo_pszichologia/

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