



Az első hat hét nehézségei



Jótanácsok most született babák mellé

Szakmailag lektorálta:
Dr. Karoliny Anna
gyermek-gasztroenterológus

Kezdjük az öt legfontosabb alapfogalommal!



Anyuka: az a személy, akivé most váltál. Szinonimái: anya, anyu, anci, anyuci, édesanya, mami – érdemes megjegyezni, mert amint a baba kimondja bármelyiket, az az elkövetkező évek egyik legfontosabb eseménye lesz. A kimondást követő könnyek mennyiségét tekintve legalábbis.



Baba: mostantól Anyuka számára a legfontosabb ember a világon. Alig néhány kiló és épp, hogy fél méter, vagy annyi sem, mégis... A kicsi én, a nagy Ó – ez mind Ó. Csupa nagybetűvel.



Apuka: az a személy, akivé te tettél valakit. Fontos megjegyezni, hogy aligha azonos az Anyukával, épp emiatt anyyi feladat sem róható rá, mint Anyukára. Apuka válla nem bír el annyi terhet, nincs annyi keze, és a lelke sem készült kilenc hónapig, a babával karöltve, erre a csodálatos feladatra. Apuka épp úgy nő majd fel a feladathoz, akárcsak a Baba az építőkockázáshoz.



Alvás: átmenetileg ismeretlen fogalom lehet. Az első pár hétben bóbiskolással, macikávéval, gyermekben gyönyörködéssel helyettesíthető.



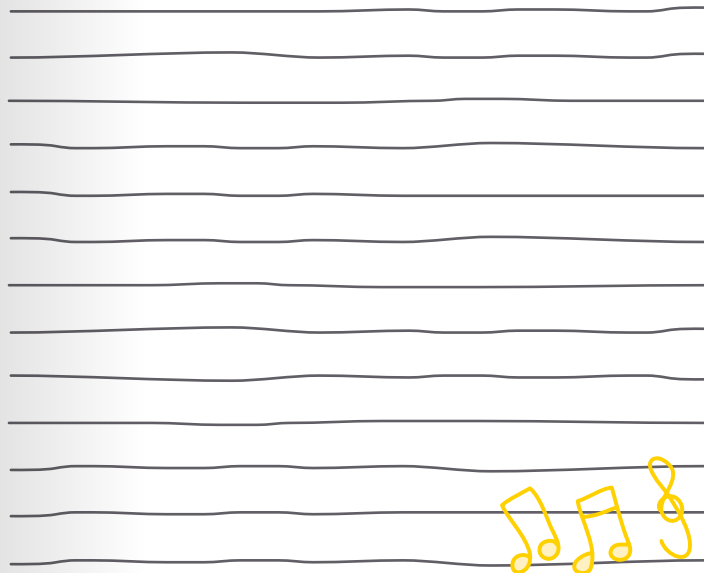
Babásírás: mindennapi esemény. Az oka nem mindig kideríthető, és Anyukának nincs oka magát korholni akkor sem, ha nem érzi meg, mi a Baba baja. Pedig sok könyv írja, egy Anyuka megérzi, miért sír a babája. Lehet. Vagy megtanulhatja, csak épp sok sírás árán.

Ez a kisfüzet éppen emiatt az öt fogalom miatt született. És azért, hogy **Anyuka, a Baba és Apuka** is könnyedén átvészeljék azt a rövid időszakot, amíg kevés alvásban, viszont annál több babasírásban lesz részük.

Kitartás, mindenre van megoldás!

További fontos kifejezések: néha fájdalmas és mégis boldogsággal eltöltő szoptatás, nem túl előnyös szoptatós melltartó, összement és ezért szűk ruhák, viszlát-lapos-has pillantás a tükörbe, lepattozott körömlakk és portörlet a sminkkészletről...

Tetszőlegesen folytatható:



Vajon mennyi esélyed lesz alvásra az első hat hétben?
Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolhatod!
www.kolikakalkulator.hu

Honnan tudom, hogy elkezdődött?



Először is onnan, hogy megszületett a Baba.

Másodszor az is gyanús jel, ha ezeket a sorokat olvasod éppen.

A legtöbb Anyuka tökéletesen tájékozott a terhesség adott hónapját, sőt adott hetét illetően is. Pontosan tudja, éppen milyen hosszú a benne növekvő csemete combocskája, és hány grammot nyomna a konyhai mérlegen.

Sokan a szülésre is igen körültekintően készülnek: orvost, szülésszt, módszert, kórházat, felkészítő tanfolyamot választanak, tornára járnak, nyújtanak, lazítanak, hetekkel előre összekészítik a kórházi kis pakkjukat (*ami a szülőszobára megy*) és nagy pakkjukat (*ami a szülésszeti osztályra megy*). De ami ezután jön, az váratlan. Elkezdődik az a bizonyos első hat hét. Az a kis csoda, aki eddig belülről rendezte át a szervezetünket, most kívülről szervezi újra az életünket.

Az első hat hétnek vannak biztos jelei. *Jelöld meg, melyeket ismered!*
Ha nullánál többet ikszeltél be, jó hírünk van: az a bizonyos első hat hét elkezdődött.

- Az alvást felváltja a nem alvás, a baráti pletykálásokat a baráti tanács-cunamik, a közösségi oldalon a vagány tengerparti profilképünket az első szelfi az alvó Babával közösen.
- Legszívesebben hangszigetelt lakásba költöznénk, elkerülve a szomszédok rosszalló tekintetét. Ők is legszívesebben hangszigetelt lakásban látnának bennünket.
- Lassan elfelejtjük az összes régi kedvenc webshopunkat, ellenben egyetlen éjszaka alatt törzsvásárlók leszünk az öt legnagyobb babawebáruházban.
- Nem jönnek a barátok, és ez most először nem zavaró. Viszont hat hétig törjük a fejünket, mit veszünk majd fel, amikor az első babalátogatók érkeznek, és hova tettük a nagymamától kapott, XL-es, mindent rejtő teniszpólót.
- Visszafelé számoljuk a napokat: 42, 41, 40... A hatodik hét végén az egész világon kérjük számon: miért? Hiszen letelt! No igen, a Babáknak nincs beépített naptárjuk: az a bizonyos első hat hét néha több, szerencsésebbeknél meg kevesebb.



Miért éppen hat hét?

Ezt nevezik gyermekágyi időszaknak is. Ezek azok a hetek, amikor a Baba megszokja a külvilágot, a kinlétet, Anyuka pedig megszokja, hogy ő most már Anyuka. Sokak szerint ez a legnehezebb időszak, szerintünk viszont a legszebb és legizgalmasabb – persze rendben, a legtöbb kihívással teli is.



Vajon mennyi az esélye, hogy tényleg nehéz lesz az első pár hét? Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolható!
www.kolikakalkulator.hu

Hogyan tudom mégis jól csinálni?

Anyuka általában úgy van programozva, hogy tökéletesen akarja csinálni. Hiszen egy ilyen tökéletes, tüneményes Babának tökéletes anyuka jár. Pedig jobb, ha mielőbb elfogadjuk: az igazi Anyukának a pólója mindig le van bukva, a sminket már vagy csak hírből ismeri, vagy megtanulta 1 perc 24 másodperc alatt feltenni – úgy ahogy. A haja este is pontosan ugyanabban a kócos copfban van, amibe tizenkét órával korábban a reggeli etetéshez egy befőttesgumival összekötötte, és általában halványlila gőze sincs arról, hogy legutóbb melyik ciciből evett a baba. Sőt arról sem, hogy ezt felírta-e valahova, és ha igen, akkor hova.



Tökéletes baba, tökéletlen anya? Van benne igazság. De gondoljunk csak bele: így lesz újra egyensúlyban a világ. Amilyen tökéletes a Baba, annyira ér Anyukának tökéletlenednie.

A legnehezebb rész: a sírás

Kis nagyvonalúsággal minden „tökéletlenségen” könnyen átlendülhet Anyuka. Hanem, amikor a Baba sír, az elviselhetetlen szomorúságot, akár kétségbeesést is hozhat. És sokszor Anyuka és Apuka is tehetetlen: a pelenka tiszta, az evés rendben ment, a kicsi nem lázas, nem fázik, és nincs melege. Mégis vigasztalhatatlanul és rendszeresen sír, és semmi sem jó neki. Még a cumi vagy a rongyi sem kell neki. Ilyen esetekben felmerülhet a jól ismert csecsemőkori hasfájás, a kólika lehetősége. A csecsemőkori kólika egy gyakran előforduló probléma, mely sokszor igen elkeserítő állapot a szülők számára.

Anyuka

Baba

Mennyire jellemző?

Bőre kissé megfárad, úgy négy méregdrága pakolásba és egy profi varázlóba kerülne, hogy újra régi fényében pompázzon.

Bőre egyszerűen tökéletes. Pihe-puha, harapdálnivaló. Jó, síráskor kicsit kipirul az arca, de még úgy is csodálatos.

1 2 3 4 5

Alvási szokásai megváltoznak: pár nap után közel áll, hogy narcolepsiásnak higgye magát. Fogmosás közben is elalszik. Sőt, sokszor, ha mesél este Apukának, sem biztos, hogy ébren van.

Alvási szokásai, mondjuk, hogy kialakulatlanok. A születése utáni első éjszakát általában átalussza, a második éjszaka már finoman hangol a következő napokra, hetekre. Milyen ügyes!

1 2 3 4 5

Hangjából árad a büszke boldogság, de azért valahogy mindig kissé fáradtan cseng. Megtanul olyan halkán beszélni, hogy akkor sem halljuk, ha mellette állunk. Mert a Baba alszik.

Hangja fokozatosan erősödik. Azt hinnénk, ennél hangosabb már nem lehet. De. Lehet.

1 2 3 4 5

Öltözködése megváltozik. Ami a szekrényben szemmagasságban található, azok lesznek a kedvenc ruhák. Sőt, ide kerülnek a mackóalsók, Apuka (*vagy a nagypapa?*) összement pólói és a kissé leharcolt kismamaruhák is. A csinosabb darabok még porosodnak kicsit.

Öltözködése minden nap olyan, mintha a katalógusból lépett (mászott) volna ki. A legújabb kisbabakollekciókból áll a ruhatára, és napjában akár többször is új holmit húz magára. Egyszerűen elbűvölő, a kifutón a helye, minden csodálatosan áll rajta.

1 2 3 4 5

Alakja még nem a régi, mint-hogy ő most már nem „egyszerűen csak” nő. Ő most már nő és Anyuka egy testben – talán átmenetileg kicsit nagyobb dimenziókkal, de hát 2 in 1, igaz?

Alakja olyan kis zabálnivaló. Épülnek a hurkák a combjain, de rajta még a hurkák is gyönyörűek. A kis pocakja pedig, ami még a fürdővízből is mindig kilóg, mint egy kis sziget, kifejezetten gyönyörű.

1 2 3 4 5



Vajon mennyi az esélye, hogy a te babád is sokat sír majd? Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolhatod!
www.kolikakalkulator.hu

Lehet, hogy a sírás mögött hasfájás áll?

Sajnos előfordulhat, ám jó hír, hogy Anyuka ezúttal sem tehetetlen. Sőt, ha tovább olvas, számos eszközzel gazdagíthatja fegyvertárát a csecsemőkori kólika ellen. Segítünk!

1) Először is ismerjük fel a kólikát!

Próbáljuk eldönteni, valóban erről van-e szó. Magát a kifejezést olyan esetekben használjuk, ha az egyébként egészséges baba vigasztalhatatlanul sír, zaklatott, ingerlékeny, különösen az esti órákban, életének első hónapjaiban. Zárjuk ki az előző oldalakon említett körülményeket (*pelenka, hőmérséklet, éhség*), és ellenőrizzük a tüneteket:



2) Igyekezünk megnyugtatni a babát!

Ringassuk, énekeljünk neki, bújjunk össze vele. Bármilyen trükk, ami meg szokta nyugtatni, jól jöhet. **Próbáljuk ki a párdücpózt:** az alkarunkra fektetjük hasra a babát úgy, hogy a feje a tenyerünkben legyen, a popsija pedig a könyökhajlatunkban (*vagy fordítva, ahogy kényelmes*), míg a karjai és a lábai lefelé lógnak az alkarunk két oldalán. Ringassuk így. Ha úgy érezzük, a baba hasának puffadását bélgázok okozzák, amelyektől nehezen tud a kicsink megszabadulni, segítsünk neki! Fekteszük a hátára, és húzzuk fel a térdeit a hasához lassan, majd kifelé kis kört leírva eresszük vissza! Ezt ismétljük, amíg el nem érjük a kívánt hatást. Igen, a pukit.

3) Ha semmi sem használ...

A pocakfájáson segíthetnek továbbá olyan, gyógyszerterekben elérhető, recept nélkül megvásárolható készítmények, amelyek kifejezetten a kólika esetén adhatók. A megfelelő készítmény kiválasztásában Anyukának a legtöbbet a gyermekorvos vagy a védőnő segíthet, kérj bátran tanácsot!



Vajon mennyi esélyed, hogy a te babád is kólikás lesz?
Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolható!
www.kolikakalkulator.hu

Az orvos válaszol: mi is az a kólika?



Annak ellenére, hogy évtizedek óta kutatják a kólika okát vagy lehetséges okait, máig nem sikerült teljesen feltárni. Valószínűleg több kiváltó oka is lehet, az utóbbi években a kutatások fókuszába a gyomor és bélrendszer bélfőrájának szerepe került.

Miért fontos az egészséges bélfőra?

Az ember emésztőrendszerében 400–500 féle, számukat tekintve mintegy 100.000 milliárd (10^{14}) különböző baktérium és egyéb mikroorganizmus él, jótékonyak és egészségünkre ártalmasak egyaránt. Egyensúlyban tartásuk elengedhetetlen az egészséges élettani folyamatok fenntartásához. A jótékony baktériumok olyan mikroorganizmusok, melyek meggátolják a betegséget okozó más baktériumok, gombák és vírusok szaporodását, részt vesznek a tápanyagok lebontásában, és segítik a vas, a magnézium és a kalcium felszívódását, mindeközben vitaminokat is termelnek.

Hogyan alakul ki a csecsemők bélfőrája?

Az anyaméhben a magzat bélrendszere természetesen steril. A bélfőra kialakulása már a születés pillanatában megkezdődik: amikor a gyermek áthalad a szülőcsatornán, az anya hüvelyében és a környezetében lévő baktériumok bejutnak a szervezetébe, és megkezdik a normál flóra kialakítását. Azoknál a csecsemőknél, akik császármetszéssel jöttek a világra, vagy életük kezdeti szakaszában antibiotikumos, esetleg inkubátoros kezelésre szorultak, ez a folyamat heteket vagy akár hónapokat is késleltethet, és nem mindig tökéletes. Ilyen esetekben különösen fontos az anyatejes táplálás, mely segíti a normál bélfőra kialakítását és megőrzését, így támogatja az immunrendszer érését.

Milyen tünetei vannak, ha felborul a bélfőra egyensúlya?

Legjellemzőbb tünetei az emésztéssel összefüggő kellemetlenségek: *csecsemők esetén kólika tünetegyüttese, puffadás, szelesség, hasmenés vagy székrekedés, fáradtság és az ellenállóképesség csökkenése.*

Csak az én kisbabám kólikás?

Kólika anyatejes és tápszeres babák között egyaránt előfordul – közel egynegyedüknél, az első 2–4 hónap során, általában az első hetekben. Szerencsére fél éves korra a tünetek szinte minden esetben megszűnnek!



A kólika kezelésének módjai

- ✓ Mindenek előtt ügyeljünk a helyes szopási technikára, hogy a Baba evés közben ne nyeljen levegőt, és arra, hogy a Babát ne tessük túl.
- ✓ A csecsemők egy részénél ritkán előfordulhat laktózérzékenység vagy tejfehérje-allergia is, melyeknek a hasfájáson túl egyéb, a kólikától eltérő tünetei (hasmenés, hányás, utóbbinál bőrtünetek és akár nehézlégzés is) is vannak, ezért jól azonosíthatóak. Tehát az ilyen Babákat, akik ezért feltétlenül orvosi kezelésre szorulnak, nem tekinthetjük kólikásnak. A szoptató Anyukának érdemes lehet 2–3 hétig a tejfehérjementes táplálkozást megpróbálni. Amennyiben a diéta jótékonyan bizonyul, konzultálj a gyermekorvossal a további teendőkről. Ha viszont nem változnak a tünetek, nem valószínű, hogy a baba allergiás, így a diéta felesleges.
- ✓ A szoptató Anyuka megpróbálhatja a felfúvódást okozó táplálékokat kerülni. Tápszeres táplálás esetén a hypoallergén készítmények javasoltak.
- ✓ **Kérj tanácsot orvosodtól vagy védőnődtől a megfelelő kólika elleni készítmény kiválasztásához.**