

Kérdések és válaszok kismamáknak

Tévhitek helyett

Múlt héten kezdődött sorozatunkban az anyatejes táplálás fontosságáról írtunk. Most néhány alapvető fogalmat szeretnénk tisztázni a szoptatással, hozzátáplálás-sal kapcsolatban.



A hozzátáplálást hat hónapos kortól ajánlják a szakemberek, az új ízeket fokozatosan bevezetve

Az elmúlt héten sorozatot indítottunk a szoptatással, a csecsemők táplálásával kapcsolatos kérdésekről, csatlakozva az érdi védőnők kezdeményezéséhez, akik szeretnék minél több információt eljuttatni e témában az édesanyákhoz. Cikksorozatunk az Anyatejes nappal zárul szeptemberben; a rendezvény részletes programját is olvashatják majd az Érdi Újságban.

Jelen cikkünkben a Védőnői Szakmai Kollégium 2010-es protokolljából szeretnénk idézni egy-két mondatot, hogy elosszassunk néhány, a szoptatással, hozzátáplálással kapcsolatos tévhitet, illetve megmagyarázzunk pár nem is olyan egyértelmű fogalmat.

Amíg egy nő nem válik édesanyává, nehezen tudja elképzelni, hogy valaha is olyasmiken fog tündődni, hogy levegye-e a melléről már fél órája szopó csecsemőjét, mert – egyes vélemények szerint – a szoptatás nem tarthat húsz percnél tovább; az etetés időpontját az órához vagy a kicsi igényéhez igazítsa-e; szoptatás előtt, után vagy helyett adja a bébiételt – és még sorolhatnánk sokáig a gyakran vagy ritkábban hallható valós és téves hiedelmeket. A bizonytalan, körbetelefonál-

gató kismama ezerféle, gyakran ellentmondó tanáccsal, olykor még fenyegetéssel is szembesül (e sorok írója hallott olyan esetről, mikor a csecsemősnővér a pár órás anyukával közölte: ha igény szerint szoptatja a gyereket, abba tönkre fog menni ő is és a babája is...).

Riogatás helyett ezúttal álljon itt néhány rövid válasz a leggyakoribb kérdésekre.

- Mennyire legyen domináns a baba táplálásában az anyatej?
- A gyermek igénye általában hat hónapos korig a kizárólagos szoptatás, féléves és egyéves kor között – hozzátáplálás mellett – pedig még mindig ez a domináns táplálási mód.
- Meddig tartson egy szoptatás?
- A szopás nemcsak a táplálkozásra fordított időre korlátozódik, hanem a csecsemő más igényeit is kielégíti, és gyakorlatilag tetszőleges ideig eltarthat (a mamától és a babától függően). Ezt nevezzük komfortszopásnak.
- Mit jelent az elválasztódás?
- A csecsemő már nem fogadja el a szopást mint táplálási módot, és magától, fokozatosan abbahagyja. Ez nem egyenlő az anyamell hirtelen elutasításával – ez utóbbi az úgynevezett szopási sztrájk, amin át kell segíte-

ni a babát. Megfigyelések alapján az elválasztódás egyéves kor felett szokott bekövetkezni.

- És az elválasztás?
- Amikor a szopás nem a csecsemő döntése alapján szűnik meg. Az elválasztás hátterében az anya döntése, valamint egészségügyi és szociális változások állhatnak.
- Mikor kezdjük a hozzátáplálást?
- A csecsemő kiegészítő (tehát a szoptatás melletti) táplálását hat hónapos korban ajánlott elkezdni. Hat és nyolc hónapos kor között naponta 1-2-szer, kilenc hónapos kor után 3-4-szer, 12 hónapos kor után 4-5-ször adható kiegészítés. Bármely életkorban kezd is el az egyéb ételek fogyasztását a kicsi, fokozatosan szabad csak emelni az étkezések számát.
- Milyen legyen a szoptató anyja étrendje?
- Az anyáknak kiegyensúlyozott, szélsőségektől mentes táplálkozást kell követniük. Nincs szükség semmilyen étel és ital megvonására addig, amíg a csecsemő tünet- és panaszmentes – kivéve a túlzott szeszesital- és kávéivást.
- (Összeállította: Bognár Krisztina védőnő, szoptatási tanácsadó – IBCLC-hallgató)

Á. K.

Felhívás

Tisztelt Gazdálkodók!

Lassan közeledik az aratás időszaka. Mindenkinek érdeke, hogy a sok munkával megtermelt javak tűzkár nélkül betakarításra kerüljenek. Az országos tűzvédelmi szabályzat előírja, hogy a betakarításban csak olyan gépek, szállítóeszközök vehetnek részt, amelyeknél előzetesen szemle, ellenőrzés keretén belül meggyőződtek az előírások betartásáról, a megfelelő műszaki állapotról. A szemle időpontját 8 nappal előtte írásban Érd Megyei Jogú Város Hivatásos Tűzoltóságára be kell jelenteni. A szemle megtartásáról, az azon részt vett gépekről, szállítóeszközökről jegyzőkönyvet kell készíteni, és azt meg kell őrizni. A szemle megtartása a gazdálkodó kötelessége.

A gépek szemléje során az alábbiakat kell tűzvédelmi szempontból vizsgálni:

- tűzoltókészülék megléte, ellenőrzésének megtörténte (21A 113B)
- tűzoltóeszközök megléte (szikracsapó)
- dohányzást tiltó feliratok megléte
- oktatási füzet megléte
- elektromos rendszer állapota (biztosítékok, kötések, szigetelések, akkumulátorok)
- üzemanyag-ellátó rendszer állapota (tömítettség, csöpögések elhárítása)
- hidraulika-rendszer állapota (tömítettség, csöpögések elhárítása)
- földelő lánc megléte (megfelelő hosszúság, vastagság)

Az aratás során az alábbi tűzvédelmi előírásokat be kell tartani:

- A kalászos termény betakarítását lehetőleg a közút, illetve a vasútvonalon mentén kell először elvégezni.
- A learatott kalászos terményt, szalmát vasútvonaltól szélő vágányától, vasútállomástól 100 méter, közúttól 25 méter távolságra kell elhelyezni.
- Gabonátáblán dohányozni még a járművek, erő- és munkagépek vezetőfülkéiben sem szabad.
- Az aratás idejére igény esetén a gabonátáblától legalább 15 méterre éghető anyagotól és növényzettől mentes dohányzóhelyet kell kijelölni.

A kazlak tárolása során betartandó tűzvédelmi előírások:

- A mezőn (határban) összerakott kazal elhelyezésénél a tűztávolságot kell megtartani: a vasúti vágányoktól és vasútállomástól legalább 100 métert, a közúttól, erdőtől, lábon álló gabonától legalább 25 métert, nagyfeszültségű, föld feletti villamos vezetéktől a legfelső villamos vezeték és a talaj közötti távolság háromszorosát, de legalább 20 métert.
- A kazlakat úgy kell elhelyezni, hogy a második sorban lévő kazal az előző sorban lévő két kazal közé kerüljön.
- A kazlak, valamint a sorok között a nagyobb kazalmagasság háromszorosát, de legalább 20 méter távolságot kell biztosítani.
- A mezőn (határban) összerakott kazlakat legalább 3 méter széles védőszántással kell körülvenni.
- A tároló területet az éghető hulladéktól, elszáradt gáztól stb. állandóan tisztán kell tartani.
- Dohányozni a kazaktól 30 méter, tüzet rakni legalább 100 méter távolságra, a kijelölt helyen szabad. A tilalmakat biztonsági jellel jelölni kell.
- A kazlak mérete max. 10x50x8 méter lehet.

A tarlóégetés során betartandó tűzvédelmi előírások:

- A tarlóégetés alkalmoszerű tűzveszélyes tevékenység, csak írásbeli engedély alapján szabad végezni. Az engedélyt a munkát elrendelőnek kell kiadni a vonatkozó előírások szerint.
- A tarlóégetés helyét, időpontját, terjedelmét Érd Megyei Jogú Város Tűzoltóságának az égetés előtt 24 órával írásban be kell jelenteni.
- A tarlóégetés területét 3 méter széles sávban körül kell szántani, az égetés területe maximum 30 ha nagyságú lehet egyidejűleg.
- A tarlóégetés kapcsán, a fenti tűzvédelmi előírásokon túl, a vonatkozó más hatósági előírásokat (pl. környezetvédelem) is be kell tartani.

Rózsa Gábor tű. őrnagy megbízott tűzoltóparancsnok sk.

AZ ÉRSZŰKÜLET megkeserítheti az életünket

Minden ember más és más, de egy valamiben megegyezünk: testünk, szervezetünk megfelelő működéséhez elengedhetetlen a véredények érzékenysége a rizikófaktorokra. Ereink segítségével jut el az oxigén és tápanyag testünk különböző szöveteihez. Mindennapi életünk normális működéséhez alapvető végtagjaink rendes működése. Ennek jelentőségére akkor jövünk igazán rá, amikor valami betegség támadja meg valamelyik végtagunkat; az egyik ilyen alattomos betegség az érszűkület. Sajnos Magyarországon ez a kór mintegy 400 ezer embert érint. A mai rohanó világban nem jut elég idő a testmozgásra, pedig napi fél óras séta sokat segítené. A stressz, a zsíros ételek fogyasztása fokozzák ereink meszesedését, szűkülését. Számos ember szenved cukorbetegség, magas vérnyomás vagy magas koleszterinszint miatt, és a dohányzással szervezetbe bekerülő nikotin szintén rombolja érhalózatunkat. Akik életében ezek a rizikófaktorok jelen vannak, vagy ha a családban előfordult már érszűkület, fontos, hogy állapotukat egy szűrővizsgálaton felmérjék. Hiszen a felfedezetlen, még tünetmentes potenciális érszűkületes betegek többen vannak, mint a már ismert előrehaladott állapotú betegek.

A betegség megállapítása egy gyors és fájdalommentes vizsgálattal könnyen megtörténhet. A megelőzésre és a már kialakult érszűkület kezelésére kiválóan alkalmas a számos nemzetközi nagydíjjal elismert, az év találmánya címmel kitüntetett Nashwan-Parasound készülék. Az ország számos nagy városában, többek között Budapesten öt kerületben is megtalálható. A találmány infra-, ultra és hallható hang kibocsátásával a szervezetet mellékerek képzésére serkenti a beszűkült vagy elzáródott érszakasz környékén. Valamint segíti az érfalakat rugalmasságuk növelésében, ezáltal javul tápanyagfelvételük, ez fontos azoknál, akik megelőzni vagy késleltetni kívánják az érszűkületet. A hasznos terápiához mindössze 20 kezelés szükséges.



Fontos a betegség időben történő felfedezése

És hogy milyen panasz esetén kell érszűkületre gyanakodni?

Ha valaki mással nem magyarázható fájdalmat érez végtagjain, illetve hidegek, fáznak azok. Családi halmozódás fennállása (örökletes). Bizonyos távolság megtétele után kénytelen megállni a görcsök vagy fájdalmak miatt. Fáradtnak, nehéznek érzi lábait. Gyakran zsibbadnak a végtagjai. Szédülés, fülzúgás. Esetleges éjszakai görcsök a végtagokon.

A keringési rendellenességek gyakoriságuknál fogva a fejlett államokban népbetegségnek számítanak. Nem szabad elhanyagolni, hisz az előrehaladott érszűkület akár amputációval végződik. ▲

További felvilágosítás:
www.meghungary.com
vagy telefonon 06-72/551-714,
06-30/576-8487, 06-20/224-4401,
06-70/290-3216