



# 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 Ön most vált. 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 Ő – ez mind Ő. Csupa nagybetűvel.



**Apuka:** az a személy, akivé Ön tett 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.

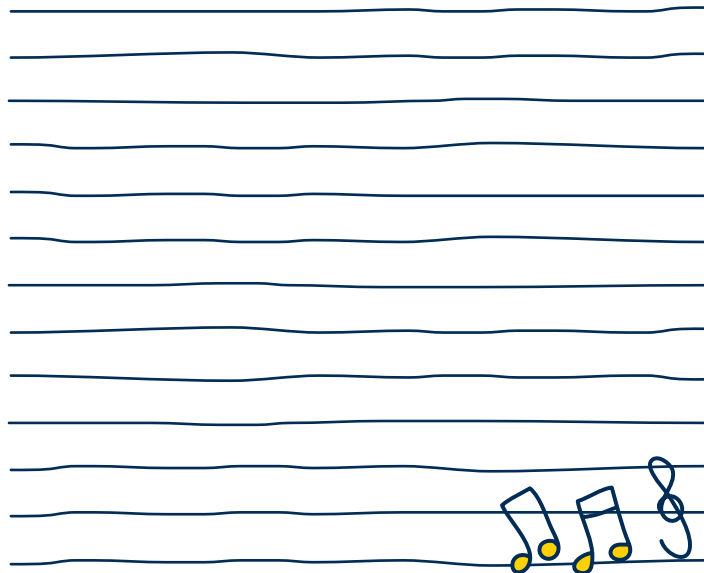


**Babásírás:** mindennapi esemény. Az oka nem mindig kideríthető, és Anyukának nincs oka magát korholni akkor sem, ha nem érzi meg, mi a Baba baja. Pedig sok könyv azt írja: egy Anyuka megérzi, miért sír a kisbabája. De nem. Viszont megtanulhatja, csak épp sok sírás árán.

Ez a kislevelet 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 szoptatás melltartó, összemert és ezért szűk ruhák, viszlát-lapos-has pillantás a tükörbe, lepattozott körömlakk és portörítés a sminkkészletről... Tetszőlegesen folytatható:**



Vajon mennyi esélye lesz alvásra az első hetekben? Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolhatja! [www.kolikakalkulator.hu](http://www.kolikakalkulator.hu)

## Honnan tudom, hogy elkezdődött?



**Először is onnan, hogy megszületett a Baba. Másodszor az is gyanús jel, ha Ön ezeket a sorokat olvassa 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, szülészti, 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 szülészeti 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. Jelölje meg, Ön melyeket ismeri! Ha nullánál többet ikszelt be, jó hírünk van: az a bizonyos első hat hét elkezdődött.**

- Az alvást felváltja a nem alvás, a baráti pletykálásokat a baráti tanácsunamik, a közösségi oldalon a vagány tengerparti profilképüket 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 kölikakalkulátorral kiszámolhatja! [www.kolikakalkulator.hu](http://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 tízenkét 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 gondolkodjunk 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 állapotot 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, sírásakor 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 átálussza, 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?) összehint 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 az Ön babája is sokat sír majd? Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolhatja! [www.kolikakalkulator.hu](http://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! Fekessük 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, gyógyszerterápiában elérhető, recept nélkül megvásárolható készítmények, amelyek kifejezetten a kólika esetén adhatók. A megfelelő készítmény kiválasztásában Anyukának a legtöbbet a gyermekorvos vagy a védőnő segíthet, kérjen bátran tanácsot!



Vajon mennyi az esélye, hogy az Ön babája is kólikás lesz? Az első magyar kólikakalkulátorral kiszámolhatja! [www.kolikakalkulator.hu](http://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 bélfloájának szerepe került.

## Miért fontos az egészséges bélflóra?

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 bélfloájája?

Az anyaméhben a magzat bélrendszere természetesen steril. A bélflóra 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 késhet, és nem mindig tökéletes. Ilyen esetekben különösen fontos az anyatejes táplálás, mely segíti a normál bélflóra kialakítását és megőrzését, így támogatja az immunrendszer érését.

## Milyen tünetei vannak, ha felborul a bélflóra egyensúlya?

A felborult bélflóra legjellemzőbb tünetei az emésztéssel összefüggő kellemetlenségek: *csecsemők esetén kólika tünetegyüttese, puffadás, szelesség, hasmenés vagy székrekedés, fáradtság és az ellenálló-képesség csökkenése.*

## Csak az én kisbabám kólikás?

Kólika anyatejes és tápszeres babák között egyaránt előfordul. A babák közel egynegyedénél fordul elő az első 2–4 hónap során, általában az első hetekben. Szerencsére féléves korra a tünetek szinte minden esetben megszűnnek!



## A kólika kezelésének módjai – tippek és trükkök a megelőzésre

- ✓ Mindenek előtt ügyeljünk a helyes szopási technikára, hogy a Baba evés közben ne nyeljen levegőt, és arra, hogy a Babát ne etessük túl.
- ✓ A szoptató Anyukának érdemes lehet 2–3 hétig a tejfehérjementes táplálkozást megpróbálni. Amennyiben a diéta jótékonynak bizonyul, konzultáljon 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.
- ✓ Anyuka kérjen tanácsot orvosától vagy védőnőjétől a megfelelő kólika elleni készítmény kiválasztásához.



**BioGaia®**  
Klinikailag igazolt készítmények



# A hasfájás nem játék.



Vigasztalhatatlan sírás, akár napi három órán keresztül, egy hét alatt akár három nap is – ezek csecsemőkori hasfájás, azaz kólika tünetei is lehetnek.

**Ne kísérletezzen,  
bízzon a legtöbb  
magyar édesanya  
választásában!**



Speciális - gyógyászati célra szánt - tápszer

2017/FB 2017. május

**BioGaia®**  
Klub

Lépjön be  
a BioGaia Klubba!  
Információk első kézből, játékok,  
nyeremények! Regisztráljon most!

[www.biogaia.hu](http://www.biogaia.hu)

A kockázatokról olvassa el a használati útmutatót,  
vagy kérdezze meg kezelőorvosát!