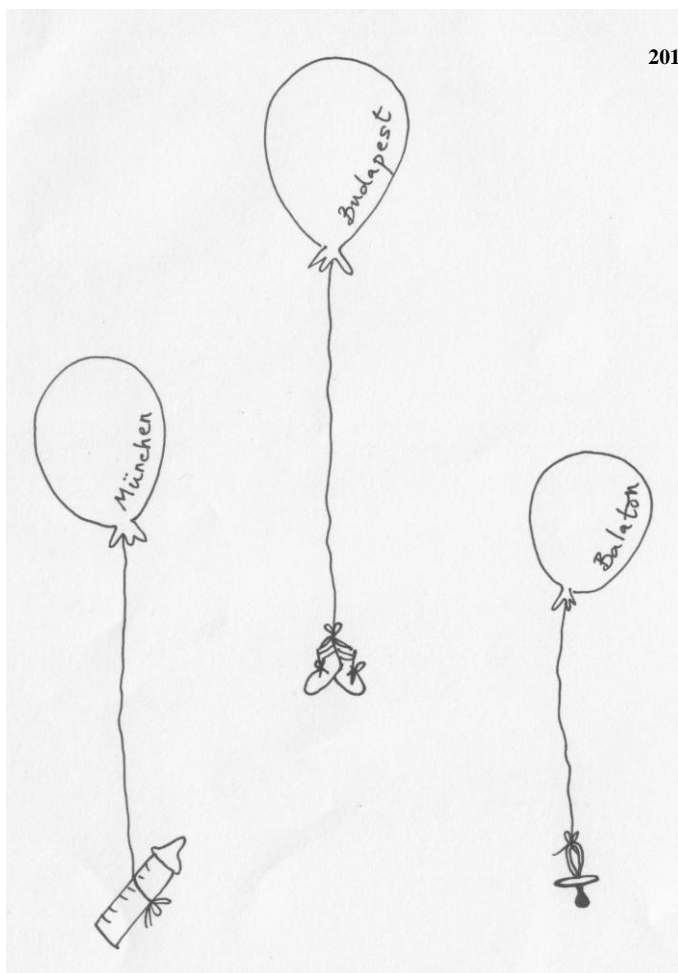


Müncheni Magyar Katolikus Misszió

Müncheni Magyar Babaváró

A Családi Lap különszáma

2010. július



Tartalom:

<i>A szerkesztő előszava.....</i>	<i>2</i>
<i>Első kérdéseink - A nőgyógyász válaszol.....</i>	<i>3</i>
<i>Előrukkolni a nagy hírrel – a családban és a munkahelyen</i>	<i>4</i>
<i>Kismamaboltok itt és odahaza</i>	<i>4</i>
<i>Ne felejtünk el időben jelentkezni!.....</i>	<i>5</i>
<i>Beszélgetés Reisinger Erzsébet szülésznővel.....</i>	<i>5</i>
<i>Szüléselőkészítő tanfolyam és szülés utáni torna – ne hagyjuk ki!</i>	<i>12</i>
<i>Mire lesz szüksége a babának?</i>	<i>13</i>
<i>... és a mamának?</i>	<i>14</i>
<i>Áll a bazár.....</i>	<i>14</i>
<i>Bababoltok.....</i>	<i>15</i>
<i>Baba-lak-berendezés.....</i>	<i>16</i>
<i>Babaajándék ötletek.....</i>	<i>18</i>
<i>Testvérajándékok.....</i>	<i>19</i>
<i>Jogi kérdések.....</i>	<i>19</i>
<i>Kórházi táská.....</i>	<i>19</i>
<i>Mi itt szültünk – kórházi beszámoló.....</i>	<i>20</i>
<i>Az első babahónapok – egy gyermekorvos gondolatai.....</i>	<i>22</i>
<i>Melyik pelenkát vegyük?</i>	<i>25</i>
<i>További segítség a babával.....</i>	<i>25</i>
<i>Német játszócsoportok.....</i>	<i>25</i>
<i>Második-baba-tippek.....</i>	<i>26</i>
<i>Könyvajánló.....</i>	<i>26</i>

A szerkesztő előszava

Kedves Münchenben élő magyar Kismamák, unokázó Nagymamák, Nagynénik!

Időről időre előkerül a terhesség, szülés, az első otthon töltött babás hónapok témája a Bébi-Mami Körben. Ilyenkor számtalan elbeszélésből az derül ki, hogy „milyen jó lett volna ezt vagy azt hamarabb tudni”, vagy „miért van az, hogy itt mindent másképp csinálnak”, ill. hogy „olyan nehéz, hogy az anyukám még mindig meg van döbbenve, hogy mi ezt meg azt nem úgy csináljuk a babával, mint otthon szokás”. Az itt sorakozó cikkekben, listákban ezek a mamák összegyűjtötték mindazokat az információkat, buktatókat és tippeket, amikről azt gondoltuk, jó lett volna hamarabb tudni, vagy hogy segítségére lehetnek a Münchenbe csak nemrégén érkezett kismamáknak.

Münchenben babát várni, szülni és a babás létet elkezdni sok szempontból különbözik attól, ami Magyarországon várna ránk. Többek között, abban hogy legtöbbünk itt nem számíthat a család segítségére úgy, mint odahaza. Számíthatunk viszont egymás segítségére, mint ez a kezdeményezés is mutatja.

A Babaváró ezen mostani formájában, reményeink szerint, csak a kezdet. Szeretnénk, ha ez egy az interneten elérhető, folyamatosan frissülő összeállítás lehetne. Éppen ezért, kérünk Titeket, osszátok meg ti is tapasztalataitokat a következő mama-generációval! Írjátok meg nekünk mi az, amire itt nem tértünk ki, de ti fontosnak tartanátok, vagy mi változott az itt leírtakhoz képest, és persze a ti szülési élményeiteket. E-mail címünk: csaladilap@magyar-misszio.de.

Fogadjátok, tehát, sok szeretettel ezt a különszámot, reméljük segítségetekre lehettünk.

Üdvözlettel:

dr. Somorai Márta és a Bébi-Mami Kör mamái

Első kérdéseink - A nőgyógyász válaszol

Kérdéseinkre Dr. Neppel Zoltán, nőgyógyász válaszolt

Rendelő: Marienplatz 1, 2. épület, 80331 München, tel: (089) 22 04 65

- Hogyan tudunk felkészülni egy tervezett terhességre?

- A tervezett terhesség előtt jó volna felkeresni belgyógyászunkat vagy háziorvosunkat, és övele megtárgyalni az esetleg szükséges vizsgálatokat. Fontos olyan betegségekről beszélni, amelyek befolyásolhatják a terhességet, illetve a szülést, ilyen például a vérszegénység (anémia), hátgerincbetegségek, cukorbetegség (diabétesz), légzési betegségek (pl. asthma bronchiale) vagy a Bajorországban igen gyakori pajzsmirigy működési rendelleneségek, stb. Vannak bizonyos oltások, amelyeket a terhesség alatt tilos alkalmazni, így tehát erről is ajánlatos beszélni. Néhány hónappal a tervezett terhesség beálta előtt a hölgy kezdje el a folsav rendszeres szedését.

- Mire ügyeljünk a terhesség alatt?

- A terhesség beálltával a kismama minél hamarabb lépjen kapcsolatba nőgyógyászával. A terhesség alatt szedjen naponta úgy folsavat, mint jódot. Ne fogyasszon alkoholos italokat, nyers tejből készült termékeket, szusit és serranósonkát, mellőzze a dohányzást. Ha valami feltűnő előfordul, pl. vérzés, hasfájás vagy egyéb rendellenesség, forduljon rögtön a nőgyógyászához. Óvakodjon stresszes helyzetektől, túlzott sporttevékenységtől, cipekedéstől. Törekedjen általában egy harmonikus, kiegyensúlyozott életvitelre.

- Hogyan épül fel a német terhesgondozás?

- A terhességet a nőgyógyász állapítja meg. Ott történik az első vérvétel is, és mire megvannak az eredmények, a várandós megkapja az úgynevezett "Mutterpaß"-t (a német terhesgondozási kiskönyv – a szerk.). Ebben a könyvecskében benne lesz minden, a terhességre vonatkozó fontos orvosi adat. Ezt a könyvecskét a várandós ezen túl mindig magánál fogja hordani. Az első 30 terhességi hétben a kismama kb. minden negyedik, azután minden második héten fog ellátogatni a nőgyógyászhoz. Szükség szerint ez eltérhet a szabálytól. A szülést illető kérdéseket ugyancsak a nőgyógyásszal tudja majd megbeszélni.

- Milyen vizsgálatok állnak rendelkezésre a terhesség alatt annak megállapítására, hogy egészséges-e a baba?

- Az általános, tehát nem privát biztosítók a vizsgálatok csupán egy részét fedezik, így mindössze csak három ultrahangvizsgálat van betervezve. Aki súlyt fektet egy szélesebb körű kivizsgálásra, annak azt ajánlom, beszélje meg nőgyógyászával, milyen vizsgálatokra lenne még szükség és milyen anyagi hozzájárulást jelentene ez a páciens részére. A 35 éven felüli terheseknek ajánlom a magzatvíz vizsgálatot. A vizsgálat ugyan nem rizikómentes, de 98%-os biztonsággal megállapíthat esetleges kromoszómális rendelleneségeket.

- Hogyan válasszunk kórházat?

A kórházat a várandósok saját ízlésük vagy a nőorvos javaslata szerint választják ki általában azon intézmények közül, melyeket a terhesség folyamán meglátogattak.

Előrukkolni a nagy hírrel – a családban és a munkahelyen

Sokan csak a harmadik hónap (12. terhességi hét letelte) után osztják meg a nagy hírt családtagjaikkal, amikor már a vetélés valószínűsége nagyban lecsökken. Sokszor azonban nehéz magunkban tartani egy ilyen jó hírt. Azt ajánljuk, nyugodtan mondjuk el a baba-hírt azoknak a családtagjainknak, barátainknak, akiknek azt is biztosan elmondanánk, ha nem marad meg a baba. Munkahelyünkön azonban, furcsa módon, érdemes minél hamarabb elárulni a másállapotunkat. A törvényben biztosított anyavédelmi jogszabályok ui. csak ettől a ponttól kötelezik a munkaadót, pl. ettől a pillanattól a terhes anya nem bocsátható el, nem végezhet olyan munkát, amely túlzott fizikai terhelést jelentene, avagy az anya és/vagy magzata egészségét veszélyeztetné.

Kismamaboltok itt és odahaza

München:

H&M (OEZ-, Kaufingerstr. 18, EKZ-MIRA – Schleißheimerstraße, Riem-Arcaden - Willi Brandt Platz 5)

C&A (Bayerstraße 21, Kaufingerstraße 13, Rießstraße 57, MIRA-EKZ - Schleißheimerstraße 506, Landsbergerstraße 484, Thomas-Dehler-Straße 12, Riem-Arcaden - Willy-Brandt-Platz 5)

Noppies-Esprit (Hohenzollernstraße 10n)

Paulina -a tömött tárcájúaknak, vagy ha nagyon ünnepi öltözetre van szükségünk (Schäfflerstr. 9, Outlet: Lochhamer Schlag 10b, 82166 Gräfelfing)

Budapest:

HelloBaby (1026 Lövház u. 27/a, Outlet: Lövház u. 25.) – a legmelegebb ajánlással

A Baross utca Kálvin tér és körút közötti szakaszán több kisebb kismamabolt is található.

H&M (Arena plaza - 1087 Kerepesi út 9., 1052 Vörösmarty tér 1., Árkád - 1106 Örs vezér tér 25., 1052 Váci utca 12.)

C&A (Westend - 1062 Budapest, Váci út 1-3., Árkád - 1106 Örs vezér tér 25., Allee - 1117 Október 23. utca)

Brendon (Váci út 168., Budapest, az M5 bevezetőjénél, Budaörs, az M1/M7 közös bevezetőjénél, Árkád - Örs vezér tere 25.)

Kenguru (1117 Hunyadi János út 19., 1021 Hűvösvölgyi út 138., 1032 Bécsi út 136., 1041 Budapest, Árpád út 183-185.)

Baby Planet baba áruház - Csillagvár ,1039 Rákóczi utca 36.

Ne felejtünk el időben jelentkezni!

III. Orden Kórház Szülészeti Osztálya - Ez München egyik legkedveltebb szülészete, ami azt jelenti, hogy általában a pozitív terhességi teszttel kell bejelentkezni (8. hét előtt). Persze azért sokan mégis lemondják, amikor a 30. hét táján véglegesen vissza kell jelezni, úgymint nem teljesen lehetetlen akkor sem bejutni.

Bábakeresés – Ha a szülés előtt nem is, a gyermekágyas időszakban mindenképpen szükségünk lesz egy bábára. Listák az interneten találhatóak: www.hebammenliste-muenchen.de vagy www.hebammensuche.de. Itt is hamar kell elkezdni keresni, mert lakóhelytől függően akadhatnak nehézségeink, ha csak a terhesség végén kapunk észbe.

Bölcsőde – A bölcsődei helyek alacsony száma miatt, szinte minden városrészben még a terhesség alatt kell elmenni és beíratni a születendő gyermeket. Ez legtöbbször igen nehezebbé esett, de így legalább van némi esély egy városi/állami bölcsődei helyre - a privátok ugyanis sokkal drágábbak (egésznapos hely kb. 700€/hónap)

Gyermekorvos – Amint a baba megszületett, próbáljunk mihamarabb időpontot kérni a kórházi elbocsátás utáni első vizsgálat, az ún. U3-as vizsgálatra. Ez a baba 3-4. élethetében kell, hogy megtörténjen, egyébként nem fizet érte a biztosító (ekkor végzik többek között a csípőultrahang vizsgálatot is).

Beszélgetés Reisinger Erzsébet szülésznővel

Rendelő: Mutschellestr. 1, 81673 München, Tel: (089) 431 26 42

- Mi a baba szerepe itt, Németországban a terhesség, a szülés és a gyermekágy alatt? Miben különbözik ez a szülésznői rendszer az otthoni védőnői rendszertől?

- A bábák, a szülésznők, itt szabadfoglalkozásúak, ami azt jelenti, hogy mindenki felhívhatja őket, mindenki igénybe veheti szolgáltatásaikat és ezt a betegbiztosító kasszák fizetik. A terhesség alatt a szülésznő végezheti a terhesgondozást, ugyanúgy, mint a nőgyógyász. Megállapíthatja és gondozhatja a terhességet, adhat tanácsokat, hogy hogyan kell mozogni, mire kell vigyázni, mire kell figyelni az étkezésben, milyen kurzusokon vehet részt. Szervez terhestornát, ill. szüléselőkészítő tanfolyamokat partnerrel vagy egyedül. Ezenkívül, a legtöbb szülésznőnek van valamilyen kiegészítő képzése, így pl. akupunktúrával, homeopátiával vagy gyógynövénykeverékek használatával tud a terhesek állapotán javítani. Természetesen, a szülés alatt a szülésznő vezeti a szülést a kórházban. Mivel itt nincsenek védőnők, a szülésznő látja el ezt a feladatkört is, aminek része pl. a családi tanácsadás is.

- Én úgy tapasztaltam, hogy itt a szülésznő vezeti le az egész szülést, a szülésztorvos csak a legvégén jön be, nem úgy, mint otthon, ahol az orvos szinte végig jelen van.

- Igen, itt az a rendszer, hogy a szülésznő jogosult egy normális szülést önállóan vezetni. Fel kell ismernie a komplikációkat, és akkor tovább kell küldenie a beteget, ill. hívnia kell egy nőgyógyászt. Egy nőgyógyász, ugyanakkor, nem vezethet normális szülést egyedül, egy szülésznőt kell a szüléshez hívnia. Ezáltal a szülésznő van a kismama mellett a szülés egész ideje alatt, vezeti a szülést, és ellátja a babát. A szülés után itt 2-3 napig maradnak a kismamák a kórházban. A szülésznő további feladata, hogy a gyerekágyban is tanácsadással és különféle ötletekkel támogassa a kismamát. A gyerekágyi látogatások alkalmával megnézzük a gyermeket, hogy hogyan fejlődik, megmérjük, ellátjuk a köldököt, segítünk a fürdetésben. A kismamát is megnézzük, ellenőrizzük, hogy jól alakul-e a szoptatás, hogy megfelelően tud-e mozogni a kismama. Én szoktam adni egy gyakorlatsort is, hogy hogyan lehet a gyerekágyi tornát elkezdeni. Általában a körzetünkben házhoz megyünk, de ha a kismamák messze laknak, és magyar anyanyelvűek, akkor ebben a praxisban arra is van lehetőség, hogy egy megbeszélte időpontban eljöjjenek ide. Itt ugyanúgy megnézem a kismamát, segítek a szoptatásnál, megnézem, hogy van a kisgyerek, milyen a köldök gyógyulása, tehát mindent, amit tulajdonképpen a házi látogatásnál elvégzek.

- Mikor kezdődnek és mi a gyakorisága ezeknek a gyermekágyi látogatásoknak? Én nagyon csodálkoztam, hogy ahogyan hazaértem a kórházból már aznap ott volt a szülésznő.

- Ez attól is függ, hogy hogyan tudja az ember tervezni, de általában, ha a kismama hazamegy, akkor megpróbáljuk még azon a napon meglátogatni. Ekkor el tudjuk rendezni, hogy hogyan aludjon a baba, mire kell figyelni, hogy az első éjszaka már egy picit zavartalanabban folyjon. Utána, az első 10 napban gyakran, lehet mindennap is látogatni, ez attól függ, hogy hogyan zajlik az élet az új családban. Ezen kívül telefonon is adhatunk tanácsot. A szülés utáni 10. naptól még 8 hétig jogosult a kismama telefonos vagy házi tanácsadásra. Összesen 16 alkalmat fizet a biztosító. A 8 hét letelte után, ez egy új rendszer itt is, ameddig szoptat a kismama, addig lehet tanácsadással ellátni. Ez azt jelenti, hogy még 3 személyes és 2 telefonos tanácsadásra van lehetőségünk. Természetesen, ha többre lenne szükség, akkor igazolhatja a gyermekorvos vagy a nőgyógyász a további kapcsolat szükségességét, amit a biztosító fizet. Tehát például, amikor átáll a kismama a szoptatásról a hozzátáplálásra, akkor is még kaphat a szülésznőtől tanácsokat. Vagy ha valamilyen problémája van a gyerekeknek, akkor van egy-két ötletünk, hogy hogyan lehet segíteni rajta, pl. hasfájás, vagy ha nem tud aludni, nagyon sokat öklendezik, vagy nem bőfizik, vagy piros a popsija, stb. S ezen kívül van még a gyermekágyi- vagy szülés utáni visszaépítő torna, ill. szoktunk mutatni megnyugtató gyermekmasszázst, ill. simogató gyakorlatokat, hogy a kicsik jól fejlődjenek.

- Hogyan találunk bábát, ill. a terhesség alatt mikor javasolná, hogy kezdjünk el bábát keresni?

- A legegyszerűbben az interneten a www.hebammenliste-muenchen.de vagy a szülésznők egyesületének (Deutscher HebammenVerband e.V.) weboldalán (www.hebammensuche.de), ahol irányítószámok, városok szerint lehet keresni. Itt azt is be lehet írni, hogy mire lenne még szükségünk, pl. hogy a szülésznő foglalkozzon akupunktúrával, homeopátiával vagy beszéljen magyarul.

Jelentkezni pedig minél előbb érdemes. Ha a kismama, szeretné, hogy a terhesség alatt is kísérik, akkor a legoptimálisabb, ha akkor jelentkeznek, amikor megtudja, hogy terhes. A gyermekágyas házi látogatásra pedig jó a szülés előtt 4-6 héttel egy szülésznőt keresni. Arra is kell figyelni, hogy mikor vannak az iskolai szünetek, mert a bábák is általában fiatal asszonyok és nincsenek ilyenkor otthon, bár a legtöbb szülésznőnek van helyettese. Ezen kívül, minden kórház szülészetének is van egy listája, hogy az ott dolgozó szülésznők közül melyik vállal házi látogatást, ill. a Kidsgo újságban vagy a www.kidsgo.de weboldalon is van egy szülésznői lista a szülésznők személyes ajánlataival.

- Milyen általános tanácsai lennének a terhesség idejére?

- Egy egész listát lehetne írni, hogy milyen sokféle problémájuk lehet a kismamáknak. A legáltalánosabb az szokott lenni, hogy a hormonok megváltozása miatt hányingerük van, megváltozik az emésztés, ez is okozhat hányingert, gyomorégést, étvágytalanságot, ill. keringési zavarok is előfordulnak. Általános tanácsként a legjobb, ha reggelente felkelés után egy nagy pohár meleg vizet isznak a kismamák. Ezzel megoldódik legtöbbször a szédülési panasz, a hányinger, az emésztési probléma, többnyire székrekedés, is. Akkor iszik a kismama elegendő vizet, ha a vizelet egészen világos lesz. Fontos a napi háromszori étkezés. Érdemes nem túl sok étkezést beiktatni, az ételt jól megrágni, különösen az elején, amikor hányingerük van. Azokat az ételeket, amiket nem tudunk jól megemészteni, meg kell próbálni elhagyni. Ezeket az ember nagyjából tudja, a kismamák is ismerik magukat. Nem mindig azt kell enni, amiről azt írják, hogy szuper egészséges, pl. a sok nyers étel legtöbbször nem emészthető. Inkább főtt, meleg ételeket kell fogyasztani.

- Mit ajánl arra az esetre, ha már túllépte a kismama a kiírt szülési időpontot és szeretne valamit tenni azért, hogy meginduljanak a fájások?

- A kisbábák nagyon pontatlanok. Csupán 2-4%-uk jön azon a napon a világra, amikor ki vannak írva, úgyhogy ha a kismamák nyugtalanognak, akkor én először kis türelmet szoktam javasolni. Általában az első baba egyébként is egy kicsit később szokott jönni. Az mindig a kórháztól függ, hogy mikor kezdik el a szülés a beindítását, pl. 6 vagy 10 nap után. Nagyon fontos, hogy ilyenkor kétnaponként elmenjenek ellenőrzésre, ahol megvizsgálják, hogy jól működik-e a méhlepény, elegendő magzatvíz van-e és hogy jól van-e a kisbaba. Természetes módon is néha be lehet indítani a szülést. Javasoljuk, hogy egy kicsit kevesebbet egyenek az utolsó 1-2 hétben a kismamák, hogy az emésztés ne legyen túlzottan igénybe véve, és a szervezet tudjon a fájásokra koncentrálni. Fontos, hogy a kismama jól ki legyen pihelve. Ez nem azt jelenti, hogy egész nap az ágyban fekdjön, hanem pl. délután tartson egy kis pihenőt, este korán menjen az ágyba, reggel egy picit aludja ki magát. Ugyanis, ha a szervezet nagyon fáradt, akkor nem jönnek a fájások. Sétálni, mozogni is kell naponta. A lépcsőjárás manapság már nem szoktuk ajánlani, de ha úgy érzi a kismama, hogy egy kicsi fájás beindult, akkor azt lehet ezzel fokozni. Csípős ételeket is meg lehet próbálni, ha a kismama meg tudja emészteni. Néha szoktuk ajánlani a ricinus koktélt is, amit azonban csak a szülésznő irányításával lehet alkalmazni. Ennek hatása azon alapul, hogy ha izommozgást, tehát ez esetben hasmenést provokálunk, akkor a méh, ami szintén egy izomzat, is elkezd egy kicsit dolgozni. De azt is szoktuk

mondani, hogy a kisbabának megvan a maga naptárja, és ő tudja, hogy mikor kell világra jönni, ill. hogy ez egy kommunikáció a kismama és a gyerek között. Nekem tényleg vannak ilyen tapasztalataim, pl. volt egy kismamám, aki mind a 4 gyereket úgy szülte, hogy azt mondta, neki csak egyetlen egy napon lehetséges, mert azon a napon jönnek a szülei, és ténylegesen azon a napon, a kiírás napja utáni szombaton szült mind a négy esetben. Tehát, talán meg lehet ezt beszélni a babával, és ez tényleg működhet, meg lehet próbálni. Végül, egy, a párunkkal eltöltött szerelmes este után a spermiumok progeszteron tartalma, és természetesen az öröm kiváltása kapcsán történő oxytocin felszabadulása miatt szintén beindulhat a szülés.

- Itt, Münchenben a különböző intézményekben mennyire különböző módon lehet szülni? Vannak a nagy klinikák, vagy pl. a Geisenhofer Klinika, az ún. „beutaló orvos” rendszerrel, a szülőházak egészen az otthoni szülésig. Magyarországon az ember általában annál szül, akihez terhesgondozásra járt. Itt az egyetlen olyan kórház, ahol ez lehetséges, az a Geisenhofer Klinika, ott sem sikerül mindig.

- Hát persze hogy nem, mert kevés orvos teheti meg, hogy otthagyja a praxist, mert jön egy szülés. Vegyük először a szülőházakat. Itt a kismama ambulánsan szül, egy olyan szülésznővel, akit hónapokkal azelőtt megismert, aki végigkísérte a terhességet. Itt minden szülésnél 2 szülésznő vesz részt, és szükség esetén természetesen gyermekorvos és nőgyógyász is van a háttérben, ill. nagyon szoros kapcsolatuk van egy kórházzal, ahova probléma esetén átviszik a kismamát. A kismamák ki vannak nagyon szűrve a szülőházban lezajló szülésekhez, minden előrelátható komplikációtól mentesek. Ezért tényleg lehet állítani, hogy mind a szülőházakban történő, mind a házi szülések, nagyon biztonságosak. A szülésznők nagyon gyakorlottak, és ha valamilyen probléma lép fel a terhesség alatt vagy a szülés beindulása után, akkor elszállítják a kismamát a legközelebbi kórházba. Bajorországban, ill. München környékén jelenleg 1% a szülőházban vagy praxisban történő szülések gyakorisága. A másik lehetőség az otthoni szülés, ahol a szülésznő házhoz megy. Előtte felméri, hogy megfelelő helyi adottságok vannak-e és alkalmas-e a kismama az otthoni szülésre. A harmadik lehetőség pedig a kórházban való szülés. Van ez a befektető rendszer, amit Ön is említett, ahol az ember ahhoz az orvoshoz megy, aki az egész terhesség alatt is kísért. Vannak kisebb klinikák, ahol nincsen intenzív osztály, ill. a nagy klinikák, ahol egy házban van a felnőtt, illetve az újszülött intenzív osztály is. Amit még megemlítenék, az az ambuláns szülés. Ez azt jelenti, hogy szülés után 6-8 órával a kismama haza megy, és a szülésznő naponta látogatja. Ezt a látogatási formát még a szülés előtt meg kell a látogató szülésznővel beszélni. Nagyon ajánlom ezt a lehetőséget, különösen, ha a kismama elegendő ellátásban részesül otthon, pl. jön az édesanyja segíteni, vagy a férj 2-3 hétig szabadságot kap. Sokkal zavartalanabb lehet az indulás, különösen annak a kismamának, aki nem szívesen van kórházban.

- Bár ez nyilvánvalóan egy összetett és nagyon személyre szabott döntés, mégis Ön mit ajánlana egy először szülő, egészséges kismamának?

- Minden kórház felajánl bemutatkozó alkalmakat. Ajánlom, hogy menjenek el a párok és nézzék meg, hogyan érzik magukat abban a kórházban. A döntés attól

is függ, hogy mennyire érzik biztonságban magukat a párok, mennyire gondolják, hogy elég nekünk egy kisebb kórházban szülni, ahol esetleg személyesebb az ápolás és a gondozás, vagy pedig nagy kórházra van szükség, mert nagyon félnek, hogy ha mégis lesz valami a babával, és intenzív osztályra kell helyezni, akkor egy házban maradjanak. Tehát ez tényleg érzés kérdése is, és persze annak a függvénye is, hogy hogyan zajlott le a terhesség.

- Magyarország az ittenihez képest relatív kevés szó esik a különböző szülési pozíciókról. Erről mit tudna mondani?

- A legtermészetesebb szülési pozíciók az álló, ill. a térdelő vagy ülő pozíciók, tehát a függőleges testtartás, mert ekkor a kisbaba a súlyánál fogva is sokkal gyorsabban jön a világra, és a medence sincsen beszorítva, hanem szabadon mozoghat. Minél szabadabban mozog a kismama a szülés alatt, annál jobban tud a baba is átjönni a szülőcsatornán. Van még a fekvőhelyzet, amit próbálnak Németországban ritkábban alkalmazni, mert nagyon előnytelen. A vízben szülést ajánlom még nagyon, mert akkor a kismamák nagyon jól el tudnak lazulni, és a meleg víztől jobban tágul a szülőcsatorna. Nagyon le van azonban szűkítve a kör, hogy ki szülhet vízben, mert ha a fájások gyengülnek, és infúzióra van szükség, vagy ha a gyerek szívhangja nem jó, akkor ki kell jönni a vízből, vagy ha a kismamának nagyon erős fájásai lesznek, akkor ki fog jönni a vízből, de az ellazulásra, kis pihenésre a meleg víz nagyon jó.

- Miket tanácsol a gyermekágy idejére?

- A szoptatáshoz az első nagyon fontos dolog, hogy az embernek elegendő nyugalma legyen. Ha a szülők eljönnek segíteni, akkor úgy, hogy mindenki tudja, hogy mi a feladata és nem mindenki mindent akar csinálni, amiből egy kicsit káosz van. Egyen a kismama rendszeresen, főtt ételt is. Ajánlom a becsinált levest és a húslevest naponta 2-3 csészével, ui. megállapították, hogy a nagyon sokáig főzött hús- vagy csirkelevesben a csontból kifő a cink, ami nyugtató hatású. Az étkezés ne erőltesse meg nagyon a szervezetet, tehát inkább könnyű kosztot egyen a kismama, ne túl sok nyers gyümölcsöt és zöldséget, inkább főtt ételeket. Elegendő ivásra van szükség, legalább 2-3l vizet fogyasszon naponta, ill. tejserkentő teákat. Ismert recept az édeskömény, ánizs és kömény (Fenchel-Anis-Kümmel Tee) 1:1 arányú keveréke, amiből 1 teáskanálnyit kell 250ml forró vízhez adni, majd 5-6 percig állni hagyni. Ebből a teából nem szabad litereket elfogyasztani, ez a negyed liter elegendő az egész napra. Sokszor túlerőltetjük ezt a szoptatós tea ivást, aminek nincs semmi értelme. Ezenkívül, megállapították, hogy ha valaki nagyon sok édeskömény teát iszik, akkor a gyerek hasfájósabb lesz. Fontos, hogy az emésztés is beinduljon, ami az első napokban egy kicsit nehézkes, erre is nagyon jó reggel éhgyomorra egy nagy pohár meleg víz. Ez tényleg majdnem minden problémán segít. Néha fejfájás is elő szokott fordulni, ennek általában vízhiány az oka. Ilyenkor azt szoktam tanácsolni, hogy egy órán belül 1,5-2l felforralt, jó meleg vizet fogyasszanak el. Ez még a migrénen is segíteni szokott. Oda kell figyelni azonban, hogy a húgyhólyag ne teljen meg túlságosan, mert a hasüreg a szülés után ki van tágulva és ilyenkor sokszor nem érezzük, hogy tele van a hólyag. A telt hólyag pedig akadályozza a méh rendes összehúzódását. Gondoljunk rá, hogy 2-3 óránként elmenjünk pisilni. Később fontos lenne más családokkal, kismamákkal kapcsolatot teremteni.

Mindenképpen ajánlanám a magyar baba-mama csoportok mellett a német csoportok látogatását is, már csak a nyelv miatt is.

- Mire ügyeljünk a szoptatással kapcsolatban? Mit tegyünk, tejláz esetén?

- A higiénéjével kapcsolatosan fontos megjegyezni, hogy mielőtt a gyerekhez megyünk, vagy a mellrel foglalkozunk, mindig mossunk kezet. Viszont, semmiféle fertőtlenítőszerre nincsen szükség otthon. Minél több fertőtlenítőszeret használunk, annál valószínűbb lesz az allergia kialakulása a gyereknél. A szoptatásnál fontos, hogy a kismama megfelelő melltartót hordjon, amiben nincsen merevítő és széles a pántja. A legjobb, ha alul duplán van varrva és le tudja kapcsolni. A melltartóba szoptató betétet szoktak rakni, amit akkor kell cserélni, ha nedves lesz. Nagyon jók a kézzel mosható betétek, amiknek az egyik oldala pamut, a másik gyapjú. Attól függően, hogy mennyire folyik a tej, 1-2 hét múlva esetleg már nincsen is szükség betétre. A tejelválasztás a szülés utáni 2.-3. napon kezdődik. Ekkor elő szokott fordulni, hogy a kismamának hőemelkedésük lesz, vagy enyhén lázasok lesznek, beduzzad, bepirosodik a mellük. Ilyenkor túrós vagy hideg vizes borogatást ajánlok és rögtön meg is mondom, hogy a kismamának kicsit több nyugalomra van szüksége, amitől fel is szokott oldódni. Ha látom, hogy a kismama nagyon ideges és nem rendeződik a helyzet, akkor ajánlom, hogy nyugodtan menjen és vegyen egy teljes fürdőt is. Szabad ilyenkor fürdeni, csak utána le kell zuhanyozni. Ettől a meleg fürdőtől valahogy minden megindul, ellazul, nem jön a tejláz. Ha mégis, akkor rögtön értesíteni kell a szülésznőt. A legfontosabb természetesen a borogatás és a pihenés, sokat kell inni, de nem olyan sokat enni, mert ezáltal a szervezet azzal tud foglalkozni, hogy megszűnjön a gyulladás. Igazi mellgyulladásról akkor beszélünk, ha több, mint 24 órán át van a kismamának magas láza. Ilyenkor el kell menni orvoshoz. Antibiotikumra nagyon ritka esetben van szükség és reméljük, hogy nem kerül rá sor, de ha az orvos felírja, azt be kell szedni. Antibiotikus kúra után mindenképpen ajánlok egy bélnyálkahártya erősítő szert (pl. Omniflora N, Perenterol), mert az antibiotikumoktól az itt élő nagyon érzékeny baktériumok, a laktobacilusok is elpusztulnak. Általánosságban, a szoptatás alatt együnk elegendő (lehetőleg főtt) zöldséget, ill. gyümölcsöt is. Gyümölcsöt inkább kicsit kevesebbet, mert abban nagyon sok a gyümölcscukor. Különösen szülés után, fogyasszunk inkább párolt és főtt ételeket, ezek jobban emészthetőek. Legyen elegendő mennyiségű állati és növényi fehérje az étrendünkben. Minden másból próbáljunk egy kicsit visszavenni, tehát kevés kenyéret, főleg kevés fehérkenyeret, édességet, lekvárt, cukros ételt, rizst, tésztát fogyasszunk. Ajánlom, hogy tanulmányozzák a Dr Worm-féle táplálkozási piramist (www.logi-methode.de).

- Odahaza, Magyarországon az a szokás, hogy a babakelengyével együtt egy tejszívó pumpát is beszerez az ember. Itt, Németországban kisebb a lelkesedés ezzel kapcsolatban. Önnek erről mi a véleménye?

- A szülés utáni első héten, ha az az érzése a kismamának, hogy nagyon sok tej jön, nagyon duzzadt még a mell, akkor kicsit le lehet fejni. Ajánlom, hogy inkább kézzel fejjük le, tehát nem szükséges fejőgépet igénybe venni. Minél több tejet fejjük le, annál több termelődik, tehát a szoptatás után nem szükséges rendszeresen fejni. Természetesen, ha valamilyen időpontunk van, ahova a babát nem vihetjük magunkkal, akkor lehet már előre gyűjteni a tejet, amit nagyon

higiénikusan kell kezelni. A lefejt tejet 24 órán át lehet a hűtőben, max. 8°C-on, tárolni, utána le kell fagyasztani. Azt 3-4 hónapig lehet felhasználni. Ha a kismama addig nem használja fel, akkor be lehet rakni a baba fürdővizébe, nagyon jót tesz a kisbaba bőrének. Tehát, nem olyan sokszor van szükség erre a fejőgépre, leginkább csak ha valamilyen időpontra kell menni. Persze ha korán elkezd dolgozni a kismama, akkor természetesen más a helyzet.

Még néhány szó a bimbóvédelemről: meleget, egy kis napot kell rá engedni, levegőztetni kell. Szoptatás után hagyni kell, hogy a baba nyálának és a tejnek a keveréke egy kicsit rászáradjon, ez a legjobb ápolási módja a mellbimbónak.

- Mondjunk néhány szót a csecsemőgondozással kapcsolatban is. Például, mérjük-e a babát minden szoptatás előtt és után, mint édesanyaink tették?

- Az első 10 napban a babák le szoktak fogyni, akár 10%-ot is, ez nem problémás. Ezért szokták a kórházban is lemérni a babát és a szülésznő is a házi látogatás alkalmával. 10-14 nap alatt vissza kell hogy hízzon a gyerek a születési súlyára. Az első két hónapban ajánlom, hogy ha nincsen semmi probléma, akkor hetente egyszer mérjük meg a kisbabát, de nem többször. A szoptatás előtt és után való mérés csak akkor szükséges, ha arra gyanakszunk, hogy nagyon kevés a tej. Azt pedig, hogy elegendő-e a tej vagy sem, megállapíthatjuk egy egészen egyszerű tünetből: ha a kisbabának napjában 2-3-szor van széklete, akkor általában a tej mennyisége elegendő és nem szükséges mérni. Akkor is érdemes a súlyt lemérni, ha nagyon nyugtalan a baba, látszik, hogy nem fejlődik, picit erőtlén. Ilyenkor ajánlom, hogy kétszer egy hétben mérjük le. A szoptatás előtt és után való mérés, hogy most 20g-ot szopott és aludt 3 órát, utána szopott 100g-ot és másfél óra múlva megint éhes, most mi történt??... - inkább hagyjuk el ezt a stresszfaktort. A gyerekek testsúlygyarapodása általában hetente 120-170g a 3. hét után. Van, amelyik baba 200 g-ot is hízik. Féléves korig megduplázzák a születési súlyukat, és az első esztendő végéig kb. megháromszorozzák.

- Mit ajánl, milyen gyakran fürdessék a babákat?,

- Attól függ. Itt, Németországban azt szoktak mondani, hogy maximum hetente egyszer, de ha én magyar kismamákat és családokat látogatok, ott rögtön elkezdjük fürdetni a kisbabát naponta is. Ennek semmi hátránya nincsen, amíg nem teszünk bele a fürdővízbe mindenféle samponokat, amik a bőrt és a nyálkahártyát kiszáraztják. Ha a kisbabát esténként alvás előtt mindig megfürdetjük, azzal kialakul egy esti rituálé, egy esti rendszer, ami nagyon jó, mert ezáltal megszokja, hogy fürdés után ágyba megyünk és elalszunk. Én ajánlom, hogy 38°C-os vízben fürdessük a babákat, egy kis anyatejet bele lehet tenni, vagy egy teáskanál napraforgóolajat vagy olívaolajat. Ajánlom, hogy vagy fürdés előtt vagy utána masszírozzuk meg bőrt egy kis olajjal. A fürdetéssel nem azt akarjuk elérni, hogy tisztább legyen a gyerek, hanem hogy megszokja ezt az esti ritmust.

A bőrápoláshoz egyébként egészen kevés szerre van szükség. Borzasztó bizonytalanságot szokott okozni, hogy ha az ember elmegy egy üzletbe, ott 50-60-féle krém sorakozik a polcokon, külön a kisujjra, a nagyujjra, az arcra, meg az orra. Erre semmi szükségünk nincsen. Körömvirágkenőcsöt szoktunk ajánlani és sheazamolajat mert a bőr ezt tudja a legjobban feldolgozni, de olívaolajat is lehet használni. Minél kevesebb szert használunk, annál jobb a bőrnek. Engedjük rá meleg levegőt, tehát egy kicsit hagyjuk a gyereket rugdalózni pelenka nélkül is.

Nagyon fontos, hogy kisiúkat a pelenkázásnál tovább, 5-10 percig, hagyjuk levegőzni, mert ezáltal a herék megint egy picit kihűlnek. Megállapították ugyanis, hogy a kisiúk pelenkájában nagyon magas a hőmérséklet, ami a heréknek nem tesz jót és ezért gondolkoznak, hogy nem ettől van-e, hogy a mostani 30-40 éves férfiak nemzőképessége csökkent. Ezért ajánljuk a pamutpelenkát is, ezzel hamarabb lesznek szobatiszták. A popsit sem fontos mindig popsikenőccsel kenni, csak ha piros. Én az olajos és nedves törülközőket nem ajánlom. Használjunk inkább természetes módon meleg vizet, esetleg egy kis lúgos szappannal vagy kevés, nem habzó samponnal. A magzatvíz is ugyanis lúgos kémhatású, ezért szoktuk a fürdetővizet is egy kissé lúgossá tenni, pl. egy pici tengeri sóval vagy anyatejjel. Amiről még ritkán esik szó, hogy a születés után tisztán kell tartani a babák szemét és orrát, mert nagyon sokszor be szokott csipásodni a szemük. Ez attól van, hogy az orruk sokszor nem rendesen átjárható. Ehhez ajánlom a steril sós vizet. A szemet pedig mindig kívülről befelé kell tisztítani tiszta vattával vagy kendővel.

- *Kaphatnánk-e néhány általánosan bevethető homeopátiás vagy gyógynövényes tippet?*

- A szülés utáni hétben Arnica D6 2x5 golyócska, a sebgyógyulást segíti. Bellis perennis D6 direkt a méhre hat. Fokozott tejelválasztás, duzzadt mellek, tejláz kezdetekor Phytolacca D6 vagy D12-t szoktam ajánlani, naponta 5-6x ill 3-4x 5 golyócskát. Szintén tejszőkcentő hatású a zsálya és a menta tea. A zsálya tea kicsit erősebb, ebből elegendő napi 1 csésze, a menta tea kicsit gyengébb, ebből meg lehet napi 2-3 csészt inni. Az idegesség is nagyon lecsökkenti a tejet, tehát minél nyugodtabb a kismama, annál több lesz a tej. Szoptatás ideje alatt tartsuk melegen a melleket és vigyázzunk a szélre. A szél sokszor okoz mellduzzanatot, tejlázat, pl. ha meleg nyár van, de jön egy hűvös szellő. A szoptató anyák a melle nagyon érzékeny, ezért érdemes a szoptatás alatt kendőt hordani, „jól becsomagolni” a melleket.

- *Aki szívesen fogadná személyes segítségét, az hogyan találkozhat Önnel?*

- Házi látogatást általában 3 km-es körzetben vállalom. Ez főleg a Berg am Laim-i és trudingi kismamák ellátását jelenti, de ide a rendelőbe mindig kapnak a kismamák időpontot. Szervezünk június elejétől egy külön tanácsadó sorozatot is, ahol foglalkozni fogunk mindennel, ami a terhességgel, a szüléssel és a gyermekágygal kapcsolatos és ahol a kismamák bátran kérdezhetnek. Az alkalmakat szerdán délutánonként 14-16h-ig tervezzük, telefonos bejelentkezés után bárki részt vehet rajta lakóhelytől függetlenül.

- *Nagyon szépen köszönjük a ránk szánt időt és a sok jó tanácsot!*

- Én köszönöm a lehetőséget!

Szülésselőkészítő tanfolyam és szülés utáni torna – ne hagyjuk ki!

Szülésselőkészítő tanfolyamokat (Geburtsvorbereitungskurs) általában bábák szerveznek. Vannak több hetesek és hétvégi gyorstalpalók. Nekünk csak a párunkra eső összeget kell állnunk, mivel Németországban az egészségbiztosítók a kismamáknak fizetik a tanfolyam összegét. A gyermekágyi- vagy szülés utáni visszaépítő tornát (Rückbildungskurs) szintén szülésznők tartják, költségeit

szintén fedezi a biztosító, ha az a baba 9 hónapos koráig megkezdődött. Csak ajánlani tudjuk, akár babával vagy baba nélkül megyünk, egy ilyen tanfolyam sokat segít a szülés utáni felépülésben. Tipp: írjuk, vagy rajzoljuk le a gyakorlatokat még az órák alatt, így otthon is elő tudjuk venni és időnként elvégezni őket.

Mire lesz szüksége a babának? – egy minimál-lista

Általános babaszükségletek:

bébi pelenka
törülköndő (vagy egy dobozos zsebkendő és egy tál víz mellette)
popsikrém (pl. Weleda Babycreme)
babatestápoló (Milch)
1 cumisüveg + teának való cumi– a biztonság kedvéért
cumi – a biztonság kedvéért
2-4 ún. Molton Tücher
4 pamut pelenka (Mullwindel)
hálósák – ügyeljünk rá, hogy szűk legyen a nyakkivágás, hogy ne tudjon a baba feje átcsúszni
2-3 Lepedő, 1-2 matracvédő
1-2 babatakaró
2 kapucnis törülköző
körömvágó olló
hajkefe

Ruhaneműk:

Az 50-es darabok az első hetekben hasznosak lehetnek, de általában csak néhány hétig jók. A 3500g feletti babákra sokszor egyáltalán nem lehet ráadni. Az 56-os darabok, ha kicsit bőveek is az első napokban, de használhatóak az egész kicsiknek is, és kitaranak kb. 2 hónapos korig. A mi ajánlásunk tehát 56-os mérettel kezdeni.

7 body – rövid vagy hosszúujjú, az évszaknak megfelelően
3-4 hosszúujjú pamut póló vagy vékony kardigán (rékli?)
5-6 rugdalózó
2 sapka
kiskabát
3-4 kiszokni (kesztyűként is bevethetők)

Babaszoba, közlekedés:

kiságy (max. rúdtávolság 7,5cm)
rácsvédő ("Nestchen")
autósülés (Mindenféleképpen vegyük figyelembe az ADAC ajánlásait! A www.adac.de weoldalon: Tests → Kindersicherung → Kindersitztest 2010 (innen érhetőek el az előző évek teszteredményei is), Kindersitz-Berater. Mivel a gyerekülést azért vesszük, hogy benne biztonságosan utazzon a gyerek, nem érdemes olyan ülést venni, amely a biztonsági teszteken

nem jól szerepelt. Ha egy autósülés egyszer már karambolozott, ki kell dobni. Ha tehát használt ülést veszünk, győződjünk meg róla, hogy még sosem volt karambolban.)

babakocsi (+ valamiféle napvédelem) (magánvélemény 2 gyerek után: a mai eszemmel biztos nem vennék egy új kombi babakocsit több száz €-ért, hanem egy igazi bébi fekvős babakocsit használtan, és utána egy tényleg jó buggyt.)

Téli babáknak:

autósülésbe való Maxi cosi lábzsák nagyon praktikus
baba –hősugárzó (Wickeltisch Heizstrahler)
1-2 harisnya
overall

Praktikus lehet még:

szoptatós párna (Stillkissen)
anyatejpumpa (Muttermilchpumpe)
orrszívó-porszívó (csak Magyarországon kapható, német családtagjaink megdöbbenésüket fogják kifejezni, de nagyon hasznos lehet)
hordozókendő (Tragetuch) v. Manduca
baldachin + tartó (Himmel + Himmelstange) – a német apukáknak
bölcső (Stubenwagen) - az elején kiságy helyett használható, kerek modellre törekedjünk
szoptatós ágy (Stillbettchen)
baba-báránybőr (Lammfell/Schaffell) – a mosógépben mosható
babyphone

Ki lehet hagyni: pelenkázó alátét (Wickelunterlage), sterilizáló, légzésfigyelő

... és a mamának?

teli hűtőszekrény
szoptatós tea
szoptatós melltartó (ált. az első méret a terhesség utolsó heteiben kényelmesen hordozható képest eggyel szűkebb, de eggyel nagyobb kosarú, pl. akinek 85C passzol az utolsó hetekben, annak valószínűleg 80D kell majd az első szoptatós hónapokban)
melltartóba való szoptatós betét
tisztasági betét
terhességi vitaminok (a hivatalos ajánlás szerint érdemes tovább szedni, mivel a baba változatlanul csak a mi szervezetünkől táplálkozik)

Áll a bazár

Itt nagy divat a kinőtt gyerekholmik néhány euróért való továbbadása. Főleg a fiatalabb korosztálynak szinte minden megkapható ezeken a bazárokon (Kinderflohmärkte, Babybasar). Időpontok az interneten találhatóak a <http://muenchen.babynews.de> vagy a www.kidsgo.de weboldalakon. Általában

ősszel es tavasszal kerül sor a legtöbb bazárra. Legtöbbünk jórészt innen öltözteti a gyerekeit. Óriási összegeket és rengeteg időt lehet megspórolni. Csak ajánlani tudjuk! Szép és jó állapotú darabokhoz lehet így hozzájutni, és ami nem olyan, azt nem kell megvenni. Remek játékok, bicikli, babakocsi is kapható, egyszerűen bármi, ami „gyerekekhez kell”. Mindazonáltal, jól meg kell nézni az árut, főleg ha 1-2 €-nál többet fizetünk érte. Kezdőknek körülbelüli irányárak: bodyk 20Cent-1€, pólók 1-2€, nadrágok, ruhák, szoknyák, pulóverek: 2-4€, cipők: 3-8€, kabátok 4-10€ (márkás ruhák pl. Petit Bauteau, Mexx, Esprit stb. az itt írtak kétszeresébe is kerülhet). Tipp: gazdag kerületek kisebb (értsd pl. 300-nál kevesebben klikkeltek rá a babynews weboldalon) bazárjai sokszor nyugalmasabbak és sikeresebbek, figyeljünk oda a „kiegészítőkre” is: sapkákra, kesztyűkre, kendőkre, harisnyákra is sok pénzt adunk ki, ha újonnan vesszük meg őket.

További lehetőségek használt babakellékek beszerzésére az interneten: Ebay, Quoka, Babynews

Bababoltok

München

Ruhanemű:

H&M (OEZ- Hanauer Strasse 68, 80993 München, Kaufingerstr. 18, 80331 München, EKZ-MIRA – Schleißheimerstraße, 80937 München, Riem-Arcaden - Willi Brandt Platz 5, 81829 München)

C&A (Bayerstraße 21, Kaufingerstraße 13, Rießstraße 57, MIRA-EKZ - Schleißheimerstraße 506, Landsbergerstraße 484, Thomas-Dehler-Straße 12, Riem-Arcaden - Willy-Brandt-Platz 5)

Zara (Kaufingerstr.14, Theatinerstr.7, OEZ - Hanauerstr. 68, Riem - Willy-Brandt-Platz 5)

Hess Natur (Hohenzollernstraße 10)

Esprit (Kaufingerstr. 24, ill. a Karstadt és Kaufhof áruházakban)

Mindenes:

Baby Walz (Keferloherstr 24, 85540 Haar, T:089 /12 02 14 10)

Reinartz babyland (Lochhamer Schlag 10, 82166 Gräfelfing T:089/ 8982000-0)

Babywelt Augsburg (Hery-Park 2100, 86368 Gersthofen T:0821 24921-50)

Budapest

H&M (Arena plaza - 1087 Kerepesi út 9., 1052 Vörösmarty tér 1., Árkád - 1106 Örs vezér tér 25.,1052 Váci utca 12.)

C&A (Westend - 1062 Váci út 1-3., Árkád - 1106 Örs vezér tér 25., Allee - 1117 Október 23. utca)

Brendon (Váci út 168., Budapest, az M5 bevezetőjénél, Budaörs, az M1/M7 közös bevezetőjénél, Árkád - Örs vezér tere 25.)

Kenguru (1117 Hunyadi János út 19., 1021 Hűvösvölgyi út 138., 1032 Bécsi út 136., 1041 Budapest, Árpád út 183-185.)

Baby Planet baba áruház - Csillagvár ,1039 Rákóczi utca 36.

Internet

Nagyobb értékű dolgokhoz (pl. babakocsi, autósülés) internetes megrendeléssel jelentősen olcsóbban juthatunk hozzá. Érdemes körülnézni: www.amazon.de, www.ebay.de (sok kereskedő az ebay-en keresztül forgalmazza az új árukat) Google-ben a márka és típus név alapján lehet keresni.

Baba-lak-berendezés

Milyen legyen a gyerekszoba?

Sok szülő teszi fel ezt a kérdést magának, mikor a feladat előtt áll, hogy kialakítsa elsőszülöttje jövőbeli lakhelyét.

Mielőtt a különféle katalógusok, internetes portálok, gyártók ajánlatai áradatában végképp elvesznénk, nézzük meg, mi is szükséges valójában.

Először is, melyik szoba legyen a gyereké?

Nem kérdés, az az ideális, ha a gyereknek külön szoba áll rendelkezésre, még akkor is, ha az első hetekben, esetleg hónapokban a kicsi velünk alszik. Ha lehetséges, válasszunk világos, napfényes szobát, hiszen gyermekünk később napközben is egyre többet fog itt tartózkodni. Ha a szoba sötét, kicsi, nyomasztó, nem csoda, hogy szívesebben játszik majd a nappaliban vagy a konyhában. Ne felejtjük, hogy a gyerekek gyorsan nőnek, bútorainak méretei változnak, s ha kistestvér érkezik, még több hely kell. Ezért érdemes a félszoba helyett egy tágas helyiséget választanunk.

Mik a legszükségesebbek?

Fontos beszerezni egy rácsos kiságyat, ami esetleg később átalakítható lesz gyerekágygá,

egy pelenkázó szekrényt – legtöbbjük a leszerelhető pelenkázó felület nélkül tovább használható gyerekszekrényként – fiókaiban, polcain elférnek a pelenkák, törülközők, krémek, kozmetikumok, amik mindig kellenek. Hely szűkében vásárolhatunk olyan pelenkázólapot is, ami a kiságy tetejére rögzíthető és fölé szerelt polcokkal megoldható a szükséges kellékek tárolása.

A szekrény méretét a gyerekruháknak ne becsüljük alá, mert gyorsan megtelnek, a picik nem maradnak örökké békák!

Az első hónapokban egy szoptatósarok sokat segít. Jó, ha van egy fotel vagy ágy, ahol a mama nyugodtan és kényelmesen tudja a kicsit etetni, egy kis asztalka, polc vagy szekrény ahol a szoptatáshoz szükségeseket tárolni tudja. Sokszor előfordul, hogy miután kényelmesen leültünk és a kicsi elkezd enni, akkor vesszük észre, hogy a vizünk hiányzik meg a könyv vagy újság, amit olvasunk, a textilpelenka a büfizéshez vagy a pici vitamintablettája. Így jó, ha ez mindig egy helyen van, és nem kell többször felállni vagy valaki segítségét kérni. Persze szoptató sarkot kialakíthatunk a hálószobában vagy a nappaliban is.

A polcos szekrény a játékoknak az elején nem égetően szükséges, de ahogy telik az idő, azt vesszük észre, hogy a kiságy vagy járóka úgy tele van plüssmacikkal és csörgőkkel, hogy a gyerek alig fér el mellettük. Később a LEGO, a kisautó, a babák, a kisvonat, a sok könyv, az építőkockák is mind a földön vannak, így a szoba sokkal nehezebben takarítható vagy rendben tartható. Ne

feledjük, a gyerek sokkal jobban szeret és tud egyszerre egy játékkal játszani. Ha az összes holmija előtte hever, hamar ráun mindegyikre. Olcsón beszerezhetünk vagy magunk is készíthetünk egyszerű szekrényeket, polcokat, amelyeken a játékokat jól lehet tárolni és rendben tartani.

Hogy rendezzük be a szobát?

Ez mindig gondolkodóba ejti a szülőket. Számos gyártó katalógusaiban szebbnél szebb megoldásokat találunk, és ízlésünknek, ill. pénztárcánknak megfelelően sok mindent megvalósíthatunk. Azonban azt tartsuk szem előtt, hogy a szobának elsősorban jól és biztonságosan kell funkcionálnia.

Praktikus, ha a pelenkázóról elérjük a ruhásszekrényt anélkül, hogy a picit egyedül kellene hagynunk, amíg a friss ruhákat előkészítjük. A kiságy lehetőleg ne legyen közvetlenül az ablak és a fűtőtest mellett több okból sem. Nem jó, ha szellőztetéskor az ablakot rányitjuk a kicsire, vagy rosszul záródó nyílászáró esetén folyamatos huzatban kell aludnia. A fűtőtest mellett fekvő csemeténknek esetleg túl meleg lehet még akkor is, ha a szoba hőmérséklete amúgy megfelelő. Az ablakon át a gyermekre közvetlen rásütő nap ugyanígy zavaró, bár ezt kiküszöbölhetjük különféle árnyékoló megoldásokkal.

A játszósarkot - később tanulórészt - érdemes a szoba legvilágosabb részén kialakítani. Tartsuk szem előtt: a gyerek ott játszik, ahol a játékaik vannak, ezért tároló felületei kerüljenek a közelbe! Hiába várjuk el a gyerektől, hogy az építőköcköt a polcra levéve először a játszósarokba vigye, és csak ott borítsa ki.

Milyen színű legyen a gyerekszoba?

Kék vagy rózsaszín, maradjon inkább fehér, esetleg sárga? Ez függ a szülők ízlésétől, a bútorok színétől, a szoba bevilágítottságától. Árnyékosabb, kicsi szobában érdemes világos színeket használni, hűvösebb helyen a sárga árnyalatai melegebb érzetűvé tehetik a lakrészt.

Használhatunk több színt is a falon, egymás világosabb-sötétebb tónusait, így a szoba hangulata megváltozik. Ne feledjük, sokszor a kevesebb több, háromnál több színt nem érdemes használni!

Kombinálhatjuk a színeket a szobarészek funkciója szerint. Elválaszthatjuk az alvósarkot, vagy a játszórészt, ha azt kreatívan színezzük. Ügyesebb kezű szülők bátran dekorálhatják a falakat figurális ábrázolásokkal, a kicsi garantáltan szeretni fogja. Én a gyerekek szobájába vízi állatokat festettem és esténként sokáig az volt a meséléshez a „képeskönyvünk”. Sorban elköszöntünk a halaktól, és a teknősbékától. Később kislíam, ha látogatónk érkezett, büszkén mutatta be „barátaim” - a vízi csillagot és a rákot – a kíváncsi szemeknek.

Milyen a biztonságos gyerekszoba?

A kiságy rácsai legyenek elég sűrűk, nehogy a kicsi feje beszoruljon, a szekrények, polcok sarkait – ha nincsenek lekerekítve - lássuk el műanyag sarokvédővel, a konnectorokba tegyünk biztonsági dugókat, az élnövényeket a gyermek számára elérhetetlen helyre helyezzük. Éles, szűrő tárgyak ne kerüljenek a szobába! Ha valamelyik bútordarabunk meghibásodik, pl. a szekrényajtó zsanérja kilazul, vagy a polc billeg, lehetőleg minél hamarabb javítsuk ezt meg, különben hamar veszély forrása lehet. Sötétítőknél ügyeljünk, hogy a zsinórok a gyermek számára elérhetetlenek legyenek az akasztás

veszélye miatt. Érdemes a nyílászárókat gyerekzárallal ellátni és odafigyelni, hogy a kicsi ne tudjon felmászni a kisasztalról vagy a szekrényről az ablakba. Az ajtókra fontos a csapásgátló és ha lehet, távolítsuk el a kulcsokat a zárból! Ezek betartásával sok balesetet előzhetünk meg, és nyugodtabban hagyhatjuk egyedül a kicsit a szobájában.

Mivel dekoráljuk a gyerekszobát?

Én a falfestés híve vagyok, mert szerintem viszonylag olcsón, nem sok munka befektetésével nagyon látványos változásokat lehet elérni, és ha művünk mégsem érte el a kívánt hatást, visszafesthetjük a falakat fehérre. Kis fantáziával kiváló minták készíthetők.

Otthonossá teszi a szobát, ha képeket rakunk a falra. Fényképek a családról, kirándulásokról, karácsonyról mindig témát adhatnak a mesélésre és a gyerekek nagyon szeretik nézegetni őket. Sokunknál a nagyszülőkkel, unokatestvérekkel nem találkozik elég gyakran a csemeténk, viszont ha látja a nagyit nap mint nap, könnyebb emlékezetükben tartani. Nálunk működik!

Hálás dekorációs eszköz a gyerekrajz. Keretezzünk pár képet be, és rendezzünk kiállítást a szobában. Kicsink büszkén fogja mutogatni alkotásait, és máskor is kedvet érez majd a festésre, rajzolásra, barkácsolásra.

Összefoglalva, akkor lesz jó a gyerekszoba, ha tényleg gyerek-szobát sikerül kialakítanunk. Látni fogjuk, hogy a kicsi szeret ott lenni, jól érzi magát, mert igényeit kielégíti mind nappal, mind éjszaka, tárgyai az ő méretére szabottak és biztonságosak.

Ley Anikó, belsőépítész

Babaaajándék ötletek

forgó (Mobile)

játszószőnyeg (Krabbeldecke)

kicsi, mosható pamutállat, amit már az újszülöttnak is oda lehet adni

babaruhák, a jelenleg hordottnál 1-2 számmal nagyobb méretben. Érdemes kerek perccel kijelenteni, hogy 56-os méretet ne vegyenek. Általában az 56-os méret 2 hónapról fiatalabb, a 62-es méret 2-4 hónapos, a 68-as pedig 3-6 hónapos babákra jó. Gondoljunk az évszakváltkozásra!

babaruha vásárlási utalvány (pl. H&M)

gyerek evőeszköz-készlet, étkezés

baba fotóalbum

szép mesekönyv

ékszer, szelence, ezüst kispersely

zenei CD (Gryllus, Kaláka, Halász Judit stb.)

szobadísz (névfelirat, betűk, kép)

gyerek ruhafogas

+lásd babalista

Testvérajándékok

szappanbuborék fújó
gyurma
színes ceruza
matrica
mesekönyv
kisautó/hajcsat
(lehetőleg nem ruha)

Jogi kérdések

Válaszaink csak saját tapasztalatainkat tükrözik, kérjük, ne tekintsétek hivatalos forrásnak!

Mutterschutz, Mutterschaftsgeld – Anyavédelmi időszak és támogatás

Hasonló az otthoni szülési szabadsághoz, ill. terhességi-gyermekágyi segélyhez (TGYÁS). Ideje a szülés kiírt időpontja előtti hat és a szülést követő nyolc hét. Alkalmazottaknak erre az időszakra a biztosító „TGYÁS”-t (Mutterschaftsgeld) fizet, ezt egészíti ki a szülés előtti időszakban általában a munkáltató (Arbeitsgeberzuschuss) a megszokott havi fizetés összegére, ill. a családügyi minisztérium (BMFSFJ – Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend) a „GYED” (Elterngeld) összegére. További információ az egészségbiztosítónknál szerezhető.

Elterngeld – hasonló az otthoni GYED-hez

Minden Németországban bejelentett és itt szülő anyának jár. Összege a szülést megelőző 12 hónap keresetének 67%-a (több, ha 1000€-nél kevesebb a havi kereset), minimum 300€, maximum 1800€. Ideje a szülést követő 12 hónap, vagy az apával megosztva összesen 14 hónap, ha az apa legalább 2 hónapot vesz igénybe. Igényelni a szülés utáni 3 hónapban kell a „Családügyi” Minisztériumnál (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugendlichen), ill. egész pontosan a benyújtástól számítva visszamenőlegesen csak három-hónapnyi összeget folyósítanak. További információk a www.bmfsfj.de weboldalon.

Névválasztás, anyakönyveztetés, állampolgárság

Névválasztás lehetséges a magyar vagy a német szabályozás szerint. Gondoljunk rá, hogy mindkét nyelven legalább kimondható legyen a választott név. Németországi anyakönyveztetés általában lehetséges a kórházban, ill. a Kreisverwaltungsreferaton. Magyarországi anyakönyveztetés lehetséges a konzulátuson vagy odahaza. A gyermek a szülei állampolgárságát kapja meg.

Kórházi táská

terhességi kiskönyv (Mutterpass)!!
biztosítási kártya!!
pizsama
tisztálkodási szerek
szoptatós melltartó

alsónemű – amiért már nem kár, ha többet nem tudjuk felvenni, egyszer
használatos hálóbugyi van a kórházban
kényelmes ruhanemű
papucs
hajszárító
manikűrkészlet
olvasnivaló
étel-ital a vajúadás idejére
saját CD-t sok helyen lehet hallgatni a szülőszobán
készpénz
telefonos noteszunk
kisebb olló, papír, toll
fülhallgató (Taxis str.) – aki TV-t vagy rádiót akar hallgatni

Van a kórházban:

törülköző
betét
egyszer használatos bugyi
pohár, tányér, evőeszköz
napi három étkezés – általában finom és elégséges szokott lenni
tea és víz – a legtöbb helyen bármikor rendelkezésre áll
kompressziós harisnya
váza

Mi itt szültünk – kórházi beszámoló

Megpróbáltuk összegyűjteni a mi kórházi élményeinket, hátha ezzel segítséget tudunk nyújtani a kórházválasztáshoz. Két dolgot mégis megemlítenék itt az elején. Ahogy Kati is írja, mindenkinek lehet bárhol szerencséje vagy éppen pechje, épp ezért jó, ha nem fix elvárásokkal megyünk el szülni (és nézünk egyáltalán a gyermekvállalással szembe), hanem mi is rugalmasak vagyunk. Viszont segít, ha elgondolkozunk rajta, hogy mi az, ami nekünk fontos egy kórházban: legyen kicsi és nyugodt, legyen a legmagasabb felkészültségű újszülött intenzív osztály kéznél, zavar-e ha nem tudom előre, hogy kinél fogok szülni, stb. Ez utóbbi például tudomásunk szerint csak a Geisenhofer Klinikán lehetséges, elméletileg. Az ezzel a kórházzal szerződött nőgyógyászok, ugyanis, itt levezethetik a praxisukban gondozott kismamák szülését. Az összes többi helyen - ez az általános német gyakorlat-, külön válik a terhesgondozás és a szülés. Általában, az ember annál a bábánál és orvosnál szül, aki épp a szülőszobán van, amikor megérkezünk. Ugyanakkor, ma már több intézmény megengedi a saját baba bevitelét a szülőszobára, ill. a szülészeteken dolgozó szülésznők is vállalnak privát kismamákat gondozásra, így is létrejöhet egy szülés előtti kapcsolat.

Klinikum Rechts der Isar:

• 2007-ben szültem itt a kisfiamat. Sajnos nálunk minden félresikerült. A bábákkal nem táltuk meg a közös hangot, így én is ingerült voltam, és két napig

húzódott a vajúdás. Bár két fiatal doktornő közösen munkálkodott rajtam, mégsem sikerült rendesen összevarrni, amit aztán tíz nappal később a helyi nőgyógyásznak kellett korrigálnia. Nem volt szabad szoba, úgyhogy a műtét utáni őrzőben kaptunk helyet 2 emelettel lejjebb, ahova már nem néztek le a nővérek, úgyhogy nekünk kellett a szükséges kellékeket az osztályról összekeresnünk és levinnünk. A baba ellátása viszont nagyon szervezett és jó volt (csípőultrahang, hallásszűrés, stb.).

Taxisstr.

- 2009 októberében született itt a kislányom. Már a terhesség alatt felfedezett szívritmuszavara révén kerültünk az itteni prenatális centrumba. A terhesség alatt kétszer feküdtem az osztályon, és megszületése után a kislányom 2 hétig volt itt az újszülött intenzíven. A legjobb kezekben éreztem magam, semmi rosszat nem tudok mondani. A szülésben segédkező bába igazán jól segített, az orvosok is szakszerűen végezték a munkájukat (pedig magam is orvos lévén különösen kritikus vagyok a "kollégákkal" szemben, főként ha rólam vagy a családomról van szó). Van egy szép kis kert néhány gyerekjátékkal, és a gyermekágyas osztályon is van egy játszósarok a testvéreknek. A nővérek nagyon jók voltak, sosem éreztem, hogy nem szívesen dolgoznának, segítenének. Bár életünk egyik legnehezebb időszaka volt a szülés utáni néhány hét, mégis hálás vagyok, hogy ebben a kórházban voltam. Biztosan itt fogom a következőt is szülni.

- Mindhárom gyermekemet itt szültem:

2003. A szülészeti osztállyal nagyon meg voltam elégedve, a gyermekágyas osztályról volt egy-két negatív élményem. Minden nap legalább egyszer elvárták, hogy megmutassuk a gyereket a gyerekosztályon. Mivel én fejtem az anyatejet, így szinte mindig úton voltam. Orvossal, aki engem megvizsgált volna, talán egyszer találkoztam az 5 nap alatt. Az elbocsátó vizsgálatnál kiderült, hogy a szervezetem kidobta a varratokat, így szinte 6 hétig tartott, amíg rendesen tudtam ülni.

2007. Sok minden változott a 4 év alatt. Már nem kell külön a gyermekosztályra vinni napi ellenőrzésre az újszülöttet. A csecsemőnővérek jönnek az anyukákhoz a szobába. A szüléset ismét jó volt, (igaz ekkor nem jutottam el a szülőszobáig, Cornelia a vizsgálati szobában az első fájás után kibújít), s ez alkalommal a szülés utáni 2-3 nap is.

2009. Mivel harmadik gyerekről volt szó, és a második nagyon gyorsan érkezett, mire beértünk a kórházba már minden elő volt készítve. Ez alkalommal is szerencsém volt. A szülőszoba jó volt, s az azutáni 2 nappal sem tudok semmi rosszat mondani.

Összesítve: Én tudom ajánlani, de szerintem bárhova megy az ember, mindenhol lehet szerencséje vagy pechje.

- 2007. szeptember. Mindenkinek ajánlom, nagyon jó volt minden.

Geisenhofer Klinik

- Kisfiunk 2008 nyarán született a Dr. Geisenhofer Klinikán. A gyors szülést követően még két órát voltunk a szülőszobán „megfigyelésen”, ahol a kisbabánk végig velünk volt. A betegszoba két ágyas volt és az első éjszakát kivéve kisfiam

végig velem lehetett. Az első éjszakát a „gyerekszobában“ töltötte sok más újszülöttel együtt, kb. kétszer hozták hozzám szoptatásra. Bármikor lehetőség volt a kicsiket levinni a „gyerekszobába“, ha az anyuka pihenni szeretett volna.

A második napon már a klinika gyönyörű kertjében levegőztettük a babát. Napi négyeszeri, bőséges étkezést biztosított a kórház. A nővérek készségesen segítettek mindenben, napjában többször kérés nélkül is bejöttek. A babát mindennap ugyanabban az időpontban kellett a „gyerekszobába“ vinni, ahol megmérték, megfürdették, tiszta ruhát kapott stb. Három nap után mehettünk haza.

Hazaérkezésünk másnapján már jött is a védőnő. Gabi Sackerer, aki a bébi-mami körben már négy anyukának volt segítségére az első napokban a baba ellátásában. Ő azon ritka védőnők közé tartozik, aki München egész területén, sőt München közvetlen közelébe (pl. Garching) is kijár. Az első négy nap minden nap, aztán egy-két nap kihagyás után még kb. kétszer látogatott meg minket. Ellátta a baba köldökét, megnézte „tetőtől-talpig“, hogy jól van-e. Az utolsó látogatás alkalmával meg is fürdette a babát. Rengeteg tanáccsal, ötlettel látott el a baba ellátásával kapcsolatban. 2009-ben nyitotta meg új praxisát, ahol többek között szülés előkészítő tanfolyamot, majd szülés utáni baba-mama tornát is tart. Így már a szülés előtt is lehetőség van személyesebb kapcsolat kialakítására vele. A szülés utáni tornán bébiszitterek segítségével biztosítja, hogy a nyűgös, kézbe kívánczó babák mellett is tudjon az anyuka tornázni. Csak ajánlani tudjuk! (Gabi's Nest, Gabi Sackerer, Hebamme und Fachkosmetikerin, Sendlingerstr. 62, 80331 München, T: 089/93930837, mobil: 0173 / 351 45 61, info@gabis-nest.de, <http://www.kosmetik-sackerer.de/>)

- 2008. szeptember. Figyelmesek voltak, törődtek az emberrel. Első gyerekes anyukának rengeteg tanácsot adtak. Mindenkinek ajánlanám. Rossz tapasztalatom nem volt.

Maistr.

- 2007. ás 2009. július: Pozitív: flexibilis, gyors, sok törődés. Negatív: a szülőszobán nagyon aprólékos vizsgálat és általában hosszú kórházi tartózkodás.
- 2009. Jó volt, hogy mindig volt valaki a szülőszobán a sok baba és babatanonc közül, hogy a gyerekágyas osztályon van külön gyerekszoba, ahol le lehet adni a babát egy-egy éjszakára, hogy tudjon az ember egy kicsit pihenni, ill. ahol a vizsgálatok zajlanak. Nem éreztem magam hátrányban amiatt, hogy nem privát biztosított vagyok, ha tudtak, próbáltak egyágyas szobát biztosítani. Figyelembe vették a véleményemet a szülésnél, amikor én nem akartam rögtön vákumot. Rossz tapasztalatom nem volt.

Az első babahónapok – egy gyermekorvos gondolatai

Mindenki másképp csinálja... - mérlegelés, téáztatás.

Minden nemzet másképpen törődik az újszülöttjeivel. Más dolgokat tartanak nagyon fontosnak a babákkal kapcsolatban például itt, Németországban, mint Magyarországon. Otthon szokás volt a gyerekeket gyakran mérni, sokszor minden szoptatás előtt és után. Ez ma már, hála Istennek, otthon sem divat és itt sem. Az egészséges baba jelzi, amikor éhes, annyit szopik, amennyire szüksége

van. Ha naponta stresszeljük magunkat azzal, hogy most ennyit hízott és nem annyit, az semmiképpen sem tesz jót sem a szoptatásnak, sem a babával való kapcsolatunknak. A legegyszerűbb, ha nem is veszünk mérleget. A gyermekágyas időszakban látogató szülésznő úgyis mindig meg fogja mérni a babát. Ha baj lenne a baba gyarapodásával, az legtöbbször a mamának is feltűnik, de a szülésznőnek mindenféleképpen. Az újszülöttek az első napokban veszítenek születési súlyukból. Általában 7-10 napos korukban, de legkésőbb 2 hetesen visszanyerik születési súlyukat. Ezen túl hetente átl. 150g-ot gyarapodnak, havonta min. 600g-ot. Ha nem ezeknek megfelelő a gyarapodás, forduljunk a gyermekorvosunkhoz.

Teáztatni szintén nem szokás itt az újszülötteket, a tea ugyanis „üres kalória“. Ha éhes/szomjas a baba, akkor szoptassuk gyakrabban, vagy ha a szoptatás ellen döntöttünk, akkor adjunk kicsivel több tápszert, az anyatej, tápszer több mint 90%-a úgyis víz. Kivétel lehet a forró nyári kánikula, ahol adhatunk a babának lefőzött vizet, vagy teát a szoptatások között, de nem többet, mint 50-100ml egy nap. Ugyanakkor figyeljünk a babára, nem minden sírás oka éhség, még ha a legtöbb baba rövid időre akkor is megnyugtatható szoptatással, ha nem azért sírt mert éhes volt.

Légzésfigyelő és sterilizáló

Sem légzésfigyelőt, sem sterilizálót nem kell vennünk. A légzésfigyelő célja az lenne, hogy megelőzze a bölcshalált. Ebben nem bizonyult sikeresnek, viszont számtalanszor riaszt tévesen megbolygatva ezzel éjszakai nyugalmunkat. Ha valamilyen oknál fogva komolyan veszélyeztetettnek gondoljuk az újszülöttünket a bölcshalálra, akkor ezt inkább a gyermekorvossal beszéljük meg. Cumikat napjában egyszer, cumisüvegeket, tejpumpát használat után elég kifőzni, persze lehet sterilizálni, de ez semmivel sem egyszerűbb, és a sterilizáló nagy helyet foglal. Az odahaza néhol még bevett sterilizáló oldat használatát semmiképpen sem ajánlanám, ennek maradványai ugyanis biztos, hogy a cumikon, tejpumpán stb. keresztül a babába jutnak.

Mikor menjünk orvoshoz?

Az egészséges gyermekvizsgálatokon kívül akkor, ha a baba „valahogy nincs jól“, nem eszik rendszeren, nem gyarapszik, 38°C feletti végbélben mért hőmérséklete van, véres a széklete vagy egyszerűen csak napok óta aggódunk miatta, még akkor is, ha mindenki azt mondja, hogy ne tegyük. Az első életévben ugyanis – sokszor még a szakembernek is - és főként az első gyermekes anyukának nagyon nehéz eldöntenie, hogy mi az, ami még rendben van és mi nem. Mielőtt aggódalmunk megmérgezné a gyermekünk feletti örömmünket, érdemes elmenni az orvoshoz, megmutatni a babát és megnyugodni.

Első oltások

Az utóbbi évek változásait követően a mai magyar és német rendszer már igencsak hasonló, kivéve, hogy itt szinte minden oltást fizet a biztosító. Az első életévben általában három hagyományos oltási időpont és ezen kívül esetlegesen a rotavírus fertőzés elleni cseppek kétszeri beadása várható. A hagyományos oltási rend szerint 2, 3 és 4 hónapos korban kapnak a csecsemők egy kombinált hatszoros oltóanyagot és egy a pneumokokkusz fertőzések ellen védő oltást. A

kombinált oltóanyag védetségét nyújt a diftéria, tetanusz, szamárköhögés (pertussis), gyermekbénulás (polio), hepatitisz B és a hemofilusz influenza B kórokozók ellen. Létezik egy ötszörös kombinált oltóanyag is, mely nem tartalmazza a hepatitisz B elleni védőanyagot. Sokunk számára ismeretlen lehet a pneumokokkusz elleni oltás. Ezt azért vezették be, mert a pneumokokkusz baktérium az egy éves kor alatt előforduló súlyos agyhártyagyulladás és tüdőgyulladás leggyakoribb kórokozója. Így, ezen a súlyos és gyakran maradandó károsodást okozó betegségek száma az oltás bevezetése óta drasztikusan csökkent. Az oltás ezenkívül véd a szintén pneumokokkusz által okozott középfülgyulladástól is. Újabb bevezetésű a rotavírus oltás is. Az első életévben előforduló súlyos, gyakran kórházi kezelést igénylő hasmenéses betegségek leggyakoribb oka rotavírus fertőzés. Az oltás ez ellen nyújt védelmet, melyet két alkalommal, egymástól min. 4 hét különbséggel adott cseppek formájában kapnak a csecsemők. Érdeklődjünk minél hamarább a biztosítónknál, mert az első oltást legkésőbb(!) 5 hónapos korban be kell adni és jelenleg még nem minden biztosító fedezi. Mindezek mellett ma egyre több szülőben felmerül, hogy egyáltalán be akarja-e oltatni a csemetéjét. Rémhírek sokasága terjed, főleg az interneten. A megjelent történetek, írások igazságtartalmát ellenőrizni legtöbbször lehetetlen, de persze minden frissen szült anyukát legalább néhány napra mélyen elbizonytalanítanak. A vélemények szerteágazóak akár szülőtársainkat, akár a szakembereket kérdezzük. Éppen ezért az én javaslatom az, hogy érdeklődjünk megbízható helyeken (ez nem tartalmazza a Google-t), és utána párunkkal megbeszélve szálljunk magunkba, és próbáljuk meg megérezni, hogy mi az a döntés, amit mi, mint szülők, fel tudunk vállalni és később, ha ne adj' Isten mégis valami történne, meg tudunk saját magunk előtt védeni.

A bölcsőhalál megelőzése

A bölcsőhalál bár ritkán fordul elő, mégis az újszülöttkort követően az első életévben az egyik leggyakoribb halálok. Oka ismeretlen. Statisztikailag a következő faktorok csökkentik a valószínűségét: dohányzásmentes környezet (értsd: nemdohányzó szülők és egy háztartásban élő családtagok), háton altatás hálósákban, feszes lepedő, kemény matrac, üres ágy (utóbbiak azt elkerülendő, hogy bármiféle anyag, tárgy alvás közben a baba orrához kerüljön), hideg hálószobai hőmérséklet és nem túlöltöztetett baba, a szülőkkel egy szobában, de saját ágyban való alvás (sokat vitatott, de nagytestű, lefekvés előtt alkoholt fogyasztott szülők esetén statisztikailag kimutathatóan releváns faktor), és végül az elalváshoz adott cumi. Más, az imént ismertetett, általánosan elfogadott elmélettől egészen különbözőek is napvilágot látnak időről időre. Ezek közül csak egyet említenék, miszerint a matracokban idővel elszaporodó gombák által termelt gázok azok, amik az ezekre érzékeny csecsemők halálát okozzák. Érdemes talán gyerekenként új matracot vásárolni, és azt használat előtt jól kiszellőztetni.

A cumiról és annak lenyalásáról

A sok híresztelés ellenére legtöbbször semmi kár nem éri a babát, ha az első hónapokban cumizik, főleg ha ezt csak alváshoz, időnként megnyugtatásra használjuk. A cumi alakját tekintve sincsen semmiféle hivatalos és tényekkel

alátámasztott megegyezés. Fogorvosok az anatómiailag formázott cumikat, szülésznők a gömbvégeket részesítik előnyben. Ez utóbbi használatok ugyanis ugyanazokat az izmokat használja és erősíti a baba, mint szopizás közben. Ami viszont egyértelműen rossz, az az a régi szokás, hogy a földre esett cumit a mama saját szájába véve tisztítja meg mielőtt újra gyermekének adná. Ezzel ugyanis csak saját fogszuvasodást segítő baktériumainkat adjuk át utódainknak. Legtöbbször van nálunk egy kis víz, inkább öblítsük le a cumit, ha már nincs más mód a baba megnyugtására. Leszoktatni a cumiról egyébként legegyszerűbben a 8-10. hónap között lehet a babát. Ha a cumit már eddig is csak alváshoz adtuk, ebben a korban megpróbálhatjuk altatáskor el-elfelejteni a cumit, meg fogjuk látni, egy kis türelemmel a nélkül is el fog aludni gyermekünk.

Melyik pelenkát vegyük?

Egy összehasonlítás szerint a gyermek 3 éves koráig a következő összegeket fogjuk pelenkára költeni az adott márkák vásárlása esetén: Aldi: 1064€, Moltex-Öko: 1606€, Pampers-Prem: 2032€. Az Aldi pelenkák olcsóságuk ellenére nagyon jók, állítólag a Pampers mintájára készülnek. Sokunk a dm babylove márkáját használja. Ez csak kicsivel drágább, mint az Aldi pelenka.

Aki a pelenkák „bio“-voltát is figyelembe szeretné venni, annak ajánlom az Öko-test pelenka tesztjeit, melyek megvásárolhatók az interneten vagy megtalálhatók az éves „Öko-Test, Baby und Kleinkind“ összeállításban.

További segítség a babával

Gyereknővérek házi látogatása (Kinderkrankenschwestern)

Aki bizonytalanak érzi magát a baba ellátását illetően, vagy konkrét kérdései vannak, amikre máshonnan nem kap választ, az ide is fordulhat:

Referat für Gesundheit und Umwelt, Abteilung Gesundheitsvorsorge,
Frühkindliche Gesundheitsförderung

Bayerstraße 28a, 80335 München, tel: 089/233-47911 hívható hétköznap 8-11h

email: gvo1.rgu@muenchen.de, weboldal:

www.muenchen.de/kinderkrankenschwester)

Pro Familia

Egy, a családokat segítő hálózat, ahol telefonon vagy személyesen a legkülönbözőbb családokat érintő kérdésekre kaphatunk választ, pl. jogi kérdésekre is. A 4 müncheni iroda elérhetősége megtalálható az interneten:

www.profamilia.de → Beratungsstellen & Med. Zentren, vagy

www.profamilia.de/outputdb/32Bayern/32/406#.

Német játszócsoportok

Nagyon sok templomi közösség, szociális intézmény szervez játszócsoportokat (Krabbelgruppen, Spielgruppen). Érdemes egybe elnézni, tapasztalatokat cserélhetünk és megismerkedhetünk a szomszédságunkban lakó mamákkal, sőt, még igazi barátságokra is szert tehetünk.

Második-baba-tippek

A nagy változásokat, mint pl. babakocsi-csere, ágy-csere, szoba-csere, szobatisztaságra nevelés, átszoktatás a saját ágyba stb. legkésőbb a terhesség közepéig próbáljuk kivitelezni, hogy a leendő nagytestvér ne a kicsivel hozza ezeket összefüggésbe, ne érezze úgy, hogy valamit az új baba miatt vettek el tőle.

Készítsük fel a leendő nagytestvért. Szinte hihetetlen, milyen sokat megértenek még a másfél-kétévesek is. Legyünk őszinték, de egyszerűek, érthetőek. Sok könyv is segítségünkre lehet: Bartos Erika: Anna és Peti – Kistestvér születik, Sehány éves kislány, németül Ein Schwester für Karlchen, a Wie? Wo? Was? Junior sorozatból Unser Baby.

Sok szülő ajándékoz a testvérnek egy babát, hogy azzal ő is, úgymond, mamását játszhasson.

Ügyeljünk rá, hogy az új babát csodálni érkező látogatók a nagytestvért se hagyják figyelmen kívül, neki is hozzanak legalább valami apróságot ajándékba. A kicsi még úgysem érti, de a nagyban egy világ dől össze, ha mindenki csak a bébinek hoz ajándékot és neki nem. Sok családban az újszülött is hoz a nagytestvérnek valamilyen ajándékot.

Egy jó ötlet, hogy az első alkalommal, amikor a testvér megnézi a babát, akkor azt ne a mama karjában lássa meg először, így megelőzve a féltékenység azonnali kialakulását. Ez pl. úgy kivitelezhető, hogy a testvérral érkező – általában - édesapa odaszól telefonon a mamának, amikor a kórházba/ az osztályra érkeznek, hogy a mama letehesse a babát a kiságyba, hogy azt az érkező nagytestvérral együtt tudják majd megnézni.

Gondoljunk rá, hogy a nagytestvér az, akinek az eddigi világa összeomlik, teljességgel átrendeződik az új baba születésével. Érdemes ezért sokat foglalkozni vele, megpróbálni az ő szemével nézni az adódó helyzeteket, neki kedvezni esetleg az újszülötttel szemben is, de természetesen nem annak a kárára.

Könyvajánló

Ingeborg Stadelmann: A bába válaszol

Ina May Gaskin: Útmutató szüléshez

Dr. William Sears: Éjszakai gondoskodás

Vekerdy Tamás: A szülő kérdez, a pszichológus válaszol, A szülő kérdez, a pszichológus válaszol 2, ill. A pszichológus újra válaszol

Tracy Hogg, Melinda Blau: A suttogó titkai I., II., ill. A suttogó mindent megold

Kriston Andrea: Intim torna

Verantwortlich – Felelős kiadó: Merka János plébános

Szerkesztők: dr. Somorai Márta, Hart István

Közreműködtek: Ágoston Judit, dr. Altenähr Adél, Horváth Bea, Ley Anikó

Grafika: Fejérdy-Kovács Zsuzsanna

Impressum: Ungarischsprachige Katholische Mission – Magyar Katolikus Misszió
D-81925 München, Oberföhringer Straße 40.

Tel.: 089 / 98 26 37 vagy 089 / 98 26 38; **Fax:** 98 54 19;

E-mail: info@ungarische-mission.de, **http://www.ungarische-mission.de**