

Mit kell beszerezni?

Az ovulációs tesztől a mellbimbókrémig,
amire a (leendő) kismamának szükségük van

Bemutatjuk a (leendő) kismamák által gyakran keresett patikai termékeket, köztük több olyat is, ami nem árt, ha belekerül abba a táskába, amit a szüléskor magával visz a kismama a kórházba.



DR. BUDAI MARIANNA PhD
SZAKGYÓGYSZERÉSZ

Ovulációs teszt

Az ovulációs teszt a tüszőrepedés időpontjának, egyszerűbben kifejezve a termékeny napoknak a meghatározására szolgál, tehát azt a menstruációs ciklus alatti pár napot jelzi, amikor a legnagyobb valószínűséggel következhet be a teherbeesés. Ha az ovulációs teszt pozitív, akkor a teszt elvégzésének idejétől számolva kb. 24–36 óra múlva következik be az ovuláció, és azt követően kb. 1 napig termékenyíthető meg a petesejt.

A babára vágyó párok „megtervezhetik” a szexuális együttléteik idejét.

Az otthon is egyszerűen használható, nagy biztonsággal (mintegy 99%) működő ovulációs tesztek egy alkalmas tartóedénybe felfogott vizeletmintából (nem szükséges a reggeli vizelet) a vizeletben található luteinizáló hormon (LH) szintjének mérése alapján jelzik a termékeny napokat. Az ovulációt 24–36 órával megelőzően ugyanis az LH-szint hirtelen jelentősen megemelkedik.

Az ovulációs tesztek csomagolása általában öt vagy hét tesztet tartalmaz, ami egyhavi ciklusra elegendő mennyiség. A teszt pozitivitását a hagyományos teszteken két vonal jelzi; ha a kontrollvonal mellett egy közel azonos színereőségű és vastagságú vagy annál markánsabb másik vonal is kirajzolódik, **akkor pozitív a teszt**. A digitális ovulációs teszteknel valamilyen szimbólum, pl. egy mosolygó arc jelenik meg pozitív esetben.

Terhességi teszt

A teszt a vizeletben megtalálható humán koriogonadotropin hormon (HCG) biokémiai reakcióban való kimutatásán alapul. Ez akkor mutatható ki, ha a megtermékenyített petesejt beágyazódik a méhbe. Ez a megtermékenyítést követő kb. 8–11. napon következik be, és ez a menstruáció esedékes időpontját mintegy 4-5 nappal előzi meg.

A terhesség korai szakaszában a HCG-szint rohamosan emelkedik a vizeletben, szinte naponta megduplázódik.

A tesztek csomagolásán található érzékenységek jellemzően a következők: 10, 20, 25 mIU/ml (milli nemzetközi egység). Minél kisebb az érték, annál érzékenyebb az adott teszt. A nagy érzékenység olyan tesztet takar, ami már alacsony HCG-koncentráció esetén is pozitív választ ad.

Példa

Feltéve, hogy ugyanaz a gyermekvállalást tervező nő, ugyanabból a vizeletmintájából, ugyanabban az időpontban két különböző érzékenységgű (pl. 10 mIU/ml, illetve 25 mIU/ml) terhességi tesztel végez vizsgálatot, akkor az a teszt, amelyiknek az érzékenysége nagyobb (jelen esetben ez a 10 mIU/ml érzékenységgű jelenti), nagyobb valószínűséggel mutatja ki a korai várandósság tényét.

Általában reggelente a legmagasabb a HCG-szint a vizeletben; így azoknál a teszteknel is, amelyek dobozán az szerepel, hogy a nap minden szakában használhatók, biztosabbnak tűnik a reggeli használat.

Egy csík megjelenése minden esetben azt jelzi, hogy a teszt megbízhatóan működik. A második csík, legyen az bármilyen halvány is, terhességre utal.

Vitaminok, ásványi anyagok

Már a fogantatás tervezett időpontja előtt mintegy 3 hónappal figyelmet kell fordítani a leendő kismama megfelelő vitamin- és ásványianyag-bevitelére.

Elsőként az embrió idegrendszeri fejlődésében kiemelkedő szerepet játszó **folsavat** kell megemlíteni. Mivel a velőcső rendellenességei (pl. nyitott gerinc) már az embrionális fejlődés korai szakaszában, a terhesség első heteiben kialakulhatnak, minél hamarabb kell a fokozott folsavbevitelre gondolni!

A folsav mellett a **B-vitamin-család** több tagja is szükséges a kismama számára, így a B₁-, B₂-, B₆- és B₁₂-bevitel is fontos. Az idegrendszeri funkciók, a szénhidrát- és fehérje-anyagcsere, a szívizomzat és a vérképzés zavartalansága igényli a B-vitaminokat.

A zsírolékony vitaminok közül jellemzően az **A- és a D-vitaminok** szerepelnek a kismamavitaminokban. A táplálékkal – természetes formában – bevitt vitaminok nem adagolhatók túl.

Túladozozás a kapszula, tableta stb. formában szedett A- és D-vitaminokkal lehetséges: az alkalmazási előírás betartásával azonban ez nem következhet be.

A **jód, a magnézium és a kalcium** bevitele szintén lényeges. Magyarországon, az ország területének jelentős részén az alacsony jódtartalmú ivóvíz a jellemző, a pótlásra kiemelt figyelmet kell fordítani. A magnézium – számos enzim alkotórészeként – többféle anyagcsere-folyamatban tölt be kulcsszerepet. Emellett, a méhizomzat vagy a lábizomzat görcsei is hatékonyan kezelhetők magnéziumkészítményekkel. Mivel a magnézium izomlazító tulajdonságú, a méhizomzat görcsei okozta esetleges koraszülés megelőzésében is szerepe van.

A vérképződéshez elengedhetetlen **vas** szintén része kell hogy legyen a kismamák számára készült készítményeknek. A laborleletek alapján sok kismama vaspótlásra szorul.

A kismamáknak szánt készítmények újabban **ómega-3 zsírsavakat** is tartalmaznak, ugyanis felismerték, hogy a magzat idegi összeköttetései és agyának a fejlődése szempontjából kulcsszerepe van a több telítetlen kötet tartalmazó zsírsavaknak.

Mit kell tisztázni a gyógyszerértári asszisztensnek?

Kismamavitamin vásárláskor azt is tisztázni kell, hogy terhességet tervező, esetleg már adott terhességi hónapban járó kismama részére szükséges-e a vitamin, netán szoptató anya számára vásárolnák meg azt, mivel a termékek jelentős részénél a terhesség aktuális szakaszától függően más-más összetételű a készítmény. Kivétel a Gravida, amelynek az összetétele nem változik.

A szoptató anyáknak is szükségük van vitaminokra, nyomelemekre. A szoptatás alatt a vitamin-, nyomelem- és ásványianyag-szükséglet a nem terhes, nem szoptató egészséges felnőtt nők napi szükségleteihez hasonlítva fokozott. Az 1. táblázat adatai szemléltetik azt, hogy egyes mikrotápanyagok esetén jelentős mértékben növelni kell a bevittet. A szoptatás alatt még nagyobb a vitaminszükséglet, hisz az anyatejes csecsemő csak az édesanyja által bevitt vitaminokból meríthet az anyatej által, és itt már egy sokkal nagyobb súlyú és vitaminszükségletű babáról beszélünk, mint aki az anyaméhben volt, és az anyai szervezet mellett a csecsemő teljes vitaminszükségletét is az anyának kell bevinnie.

Mire figyeljen a gyógyszerértári asszisztens?

- Szülést követően tovább szedhetők a terhesség alatt naponta bevett kismamavitaminok.
- A szoptató anyák számára a szervezetük igényeinek megfelelő speciális készítmények javasolnandók.
- Akár szüléskor a kórházba is magával viheti a kismama a vitaminjait.
- A kismamavitaminok anyatejjel kiválasztódó összetevői az újszülött, csecsemő egészséges fejlődését szolgálják, a szoptatott csecsemőre kifejtett káros hatásuk nincs.
- Vitaminkészítmények ajánlásakor célszerű a kismamavitamin összetevőinek és azok mennyiségének a tanulmányozása.

1. táblázat: Napi vitamin-, nyomelem- és ásványianyag-szükséglet felnőtteknél és szoptató anyáknál*

	Felnőttek napi szükséglete	Szoptató anyák napi szükséglete	Hány százalékkal növekszik meg a szükséglet szoptatás alatt? (%)
A-vitamin	0,8 mg	1,5 mg	87,5
D-vitamin	20 µg	20 µg	0
E-vitamin	12 mg	17 mg	41,7
B ₁ -vitamin	1,0 mg	1,4 mg	40,0
B ₂ -vitamin	1,2 mg	1,6 mg	33,3
B ₆ -vitamin	1,2 mg	1,9 mg	58,3
Folsav (B ₉ -vitamin)	0,4 mg	0,6 mg	50,0
B ₁₂ -vitamin	3,0 µg	4,0 µg	33,3
C-vitamin	100 mg	150 mg	50,0
Jód	200 µg	260 µg	30,0
Vas	15 mg	20 mg	33,3
Kalcium	1000 mg	1000 mg	0
Magnézium	300 mg	390 mg	30,0

* Készült a „D-A-CH: Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr und Beratungsstandards 2009” alapján

Intimhygiénias termékek

Az intim régió, a húgycsőnyílás-hüvely-végbélnyílás környékének tisztán tartása a kismama és a fejlődő magzat egészsége szempontjából is elsődrendű.

A nem megfelelő életmód és helytelen tisztálkodás következményei súlyosak lehetnek: a hüvely bakteriális vagy gombás fertőzése akár idő előtti fájásokhoz, burrokrepedéshez, koraszüléshez, alacsony születési súlyhoz vezethetnek. Emellett, a megszületett gyermeknél szemproblémák is kialakulhatnak.

A kismamáknak kerülni kell a testük intim régiójának lúgos kémhatású, hagyományos szappannal történő tisztítását.

Az intim terület tisztítására enyhén savas (kb. pH 4), lehetőleg tejsavat is tartalmazó géleket, mosakodókat vagy habokat célszerű használni. Néhány készítmény természetes eredetű hidratáló, bőrpuhító összetevőt, vitamint is tartalmaz; így például levendulakivonat, homoktövisolaj, allantoin vagy pantenol is megtalálható bennük.

Az intimzuhanyok, a hüvelyöblítés, az irrigálás terhesség alatt kerülendő. Ezek a módszerek a hüvely természetes baktériumflórájának a kimosásához vezetnek. Terhességben **nem javasolt az intim dezodorok** használata sem. Az illatosított, nem szellőző tisztasági betétek helyett szellőzőt kell választani.

Bármilyen elővigyázatosság és tisztálkodás ellenére is kialakulhat azonban hüvelytáji viszketés, pirosodás, szúrós, kellemetlen szagú váladékozás; ebben az esetben a szülész-nőgyógyász szakorvos mielőbbi felkeresése a kismama és a magzat érdekében elengedhetetlen.

Termékek vizeletinkontinencia esetén

A várandósság és a szülés alatt erősen igénybe vett és meggyengült gátizomzat vizelettartási problémákat okozhat. A terhes nők mintegy felénél vizelettartási

problémák alakulhatnak ki. A panaszok megszűnéseig/orvoslásáig **nem a tisztasági- vagy menstruációs betéteket**, hanem a kifejezetten a kis viszkozitású folyadék, a vizelet elvezetésére kifejlesztett inkontinenciabetéteket vagy súlyosabb esetben a fehérműhöz hasonló kialakítású, diszkrét megjelenésű pelenkabugyikat célszerű használni.

Tejelválasztást serkentő teák és kapszulák

Leszögezendő, hogy kifejezetten tejtermelést serkentő gyógyszerek, szintetikus hatóanyagok nem léteznek.

Segíthet azonban a tejtermelést irányító hormon, a prolaktin termelődésében a népgyógyászati tapasztalatokon, megfigyeléseken alapuló gyógynövény, illetve gyógynövény-kombináció-használat.

A gyógynövényeket tartalmazó tejserkentő teák általában ánizstermést, édeskömény és kömény termését, citromfűvet, citromverbénát, kamillát, csipkebogyót, csalánlevelet, illetve ezek kombinációit tartalmazzák. Hatásukat illetően a tejtermelés befolyásolása mellett a szélhajtó, görcsoldó, gyulladáscsökkentő, emésztésserkentő tulajdonság említhető. A citromfű enyhe nyugtató, feszültségoldó hatású, ami az anyukák nyugtatása révén hozzájárul a tejtermelődés növekedéséhez. Mivel a gyógynövényes teák hatóanyagai részben átjutnak a szoptatott csecsemőbe, náluk is lehet például szélhajtó hatással számolni.

A „szoptatós” teák palettáján megjelentek a biokészítmények is, illetve vízzel elegyítendő teagranulátumok is kaphatók.

Mit mondjon a gyógyszerértékelő asszisztens?

A teák fogyasztását a szülést követő 3-4. napon ajánlott elkezdni. Napi 4-5 adagnál többre nincs szükség, ez 1 l folyadékbevitelnek felel meg. A teák elkészítésekor a filtereket 5-10 percig kell állni hagyni forró vízben. A teák tetszés szerint ízesíthetők (cukorral, mézzel, citrommal), hidegen vagy melegen egyaránt fogyaszthatók.

A teák mellett újabban tejtermelést serkentő kapszulák is kaphatók, amelyek szárított, porított formában tartalmazzák az adott gyógynövény-kombinációt. Ezek a szoptatási időszakban periodikusan (két-három hetes kúrákat képezve), illetve folyamatosan is szedhetők.

Megemlíthetők továbbá a homeopátiás készítmények között megtalálható tejtermelést serkentő golyócskák.

Mellbimbókrémek és -kenőcsök

A berepedezett, fájdalmas mellbimbó megnehezítheti a csecsemő szoptatását. Emiatt célszerű, ha a kismama kórházi táskájába mellbimbókrém vagy -kenőcs is beletekeri.

Az ideális mellbimbókrémek és -kenőcsök természetes alapanyagúak, illatanyagot nem tartalmaznak, mivel

az a csecsemőt az édesanyja szaglása alapján történő felismerésében megzavarná. Egy esetleges allergiás reakció csökkentésének érdekében színezőanyagot sem tartalmaznak a termékek, és optimális esetben tartósítószerektől is mentesek.

Mit tanácsolhat a gyógyszerértékelő asszisztens?

A szoptatás kezdeti időszakában szükség szerinti, általában napi 2-3-szori alkalmazásuk javasolt. Az összetételre visszavezethető módon egyes készítményeket szoptatás előtt le kell mosni, vagy nedves vattával, törülközővel el kell távolítani a mellbimbóról és annak környékéről.

A különféle készítmények kiszerezései általában kis mennyiséget, mindössze 10-30 g kenőcsöt/krémet tartalmaznak. Ez többnyire elegendő a szoptatás teljes időszakára, mivel a kezdeti nehézségek után később már csak ritkán van szükség a védő-ápoló krémekre vagy kenőcsökre.

Több kenőcsnek is a nagy tisztaságú **lanolin** a fő komponense, mivel a gyapjúzsír puhítja és hidratálja a bőrt. Előnye, hogy szoptatás előtt nem kell lemosni, letörölni a mellről, annak semmiféle káros hatása nincs a csecsemőre.

A gyógynövényes ápoló krémekben általában **kamilla- és körömvirág-kivonat** található, ami a hámosodást, a sebgyógyulást serkenti.

A **guajazuléntartalmú** mellbimbókenőcs kék színét a guajakfából kinyerhető gyulladáscsökkentő hatóanyagának köszönheti. Szoptatás előtt ezt a kenőcsöt nem kell lemosni vagy letörölni a mellbimbóról és környékéről, amennyiben napi 10 alkalomnál többször nincs használva.

A mellbimbó és környékének berepedezései esetén **Unguentum contra rhagades mamillae FoNo VII.** is használható. A csersavat és bórsavat tartalmazó készítmény régóta alkalmazott, fertőtlenítő, gyulladáscsökkentő, összehúzó hatású szer. A barnás színű, fanyar ízű kenőcsöt szoptatás előtt le kell mosni, vagy nedves vattával le kell törölni a mellbimbóról és környékéről.

Fontos megjegyezni, hogy a mellbimbókrémek és -kenőcsök a „tejbelövellés” jelentette mellfeszülés, fájdalom kezelésére nem alkalmasak, akkor sem, ha azokkal a mell teljes felületét bekenik. Ugyanakkor, az említett krémek és kenőcsök a mellbimbó berepedései, sérülései jelentette fájdalom hatékony kezelésével megkönnyítik a szoptatást, ami a „tejbelövellésre” javasolható legjobb orvosság.