

BABAVÁRÁSTÓL KISKAMASZKORIG KISMAMÁKNAK ÉS ANYUKÁKNAK



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

A gyermek  
személyiségfejlődésének  
útja

Sötét foltok és barna csík

Ferde nyakkal született

Császármetszés



Nadezha 1906/iStock/Getty Images Plus



# TALÁLD MEG A HOZZÁD ILLŐ DUREX ÓVSZERT!



Babavárástól kiskamaszkorig  
kismamáknak és anyukáknak



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

# tartalom

A gyermek személyiségfejlődésének útja 1. rész ..... 4

Sötét foltok és barna csík ..... 5

Császármetszés ..... 6

Ferde nyakkal született ..... 7

Az egészséges csecsemő korszzerű táplálása 1. rész ..... 8

Gluténérzékenység ..... 10

Nyáron is lehet lázas a gyerek ..... 11

Csak óvatosan! ..... 12

Gyereksarok ..... 13

Ha dundi a gyerek... 1. rész ..... 14

Esemény utáni tabletta – van-e alternatíva? ..... 15

A traumatizált gyermek

lélektana ..... 16

**Kiadja:** Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. • **Felelős kiadó:** Fári István

**Kiadó és szerkesztőség:** 1146 Budapest, Dózsa György út 19. • ☒ 1437 Bp. 70. Pf. 275

**Telefon:** (1) 467-8060, (1) 467-8069 • **Fax:** (1) 363-9223 • **E-mail-cím:** galenus@galenus.hu

**Fax:** (1) 363-9223 • **Főszerkesztő:** dr. Szarvasházi Judit • **Tipográfia, nyomdai előkészítés:**

©Simon Ilona • **Korrektor:** Király Ildikó • **Média- és lapmenedzser:** Végh Ágnes Tel.: (1) 467-8063, 06-31/780-3423 (UPC mobil) e-mail: vegh.agnes@galenus.hu • **Nyomdai előállítás:** Zrínyi Nyomda Zrt.

1112 Budapest, Rákóczi Ferenc út 177–179. • **Felelős vezető:** Borbás Gábor igazgatósági tag

**Sokszorosítás helye:** Budapest • **Sokszorosítás ideje:** 2020. július

**Megrendelés száma:** 190756 • **Terjesztés:** negyedévente ingyenesen a gyógyszertárakban

Minden jog fenntartva! • ISSN 2063-2568



## LEVES a babának

### ÉS A CSALÁDNAK

#### SÓSKALEVES

*Hozzávalók:* Sóska, vaj, só, cukor, citromhéj, tejszín, tejföl, tojássárgája.

*Elkészítés:* 25 deka sóskát alaposan megmosunk, a leveleket egymásra helyezük és éles késsel vékony metéltre vágjuk. 2 evőkanál vajon 5 percet pároljuk (a sóska ne főjön szét!). Felöntjük 5-6 deci vízzel, ízesítjük sóval, cukorral, darabka citromhéjjal (amit a végén kidobunk belőle), és 5 percet főzzük. 1-1 deci tejszínt és tejfölt elkeverünk 1 tojássárgájával, és rámerjük a forró levest. Melegen, sonkakockákkal megszórva étvágyfokozó, hidegen pedig üdítő hatású levesétel.

### GYÓGYÍTÓ

## LEVES a babának

#### GYÜMÖLCSLEVES

*Hozzávalók:* Cukor, citrom, fahéj, gyümölcs, tojássárgája, liszt.

*Elkészítés:* 1-2 liter vizet csipetnyi sóval, 5-10 evőkanál cukorral, fél citrommal és körömvízi fahéjjal felteszünk főni. Félóra múlva beleteszünk 50 deka megmosott, kimagozott gyümölcsöt (meggyet, cseresznyét, barackot, egrest), és addig főzzük, amíg néhány szem gyümölcs repedezni kezd. Két tojássárgájából 1 evőkanál liszttel és vízzel habarást készítünk, és állandó keverés mellett a levesbe csorgatjuk. Felforralljuk (csak az első lobbanásig), kivesszük belőle a citromot és a fahéjat. (Fűszerként használhatunk forralt borhoz ajánlott fűszerkeveréket, a habaráshoz pedig vaníliás pudingport.) Hidegen, habgaluskákkal vagy tejszínhabrózsákkal díszítve tálaljuk. *Kisbabáknak* a levest robotgéppel pépesítjük, és az így nyert krémlevest túrógaluskával kínáljuk.

*Részlet dr. Kerekes Judit: Jó étel, jó élet című könyvéből  
(Galenus Kiadó)*

[www.bebik.hu](http://www.bebik.hu) • [www.bebikkicsikesnagyok.hu](http://www.bebikkicsikesnagyok.hu) • [www.patikamagazin.hu](http://www.patikamagazin.hu) • [www.betegszervezetek.hu](http://www.betegszervezetek.hu)

**WEBÁRUHÁZ:** WWW.GALENUS.HU/SHOP **TOVÁBBI HÍREK A FACEBOOKON!** WWW.FACEBOOK.COM/BEBIKKICSIKESNAGYOK

# A gyermek személyiségfejlődésének útja 1. rész

Mire a gyermek felnőtté válik, addigra a szülő már szinte hozzá is szokik ahhoz, hogy bizony nem mindig úgy történik egy hétköznap reggel vagy egy semlegesnek tűnő szombat este, mint ahogyan azt elképzelte. A konfliktusok, egymásnak feszülés, vére menő viták háttérében nem mindig a nevetlenség, pimaszság áll, hanem egyfajta lélektani krízis, amely a gyermek személyiségfejlődésének része.

Az idő múlása majd segít, szokták mondani, ha egy nehéz helyzettel állunk szemben. Ilyenkor mindig felkapom a fejemet, és azon gondolkodom, hogy mi lehet annak a háttérében, hogy nem a szembenézést, megértést választjuk, hanem inkább az elkerülést. Ha ér minket egy trauma, veszteség, csalódás, ott az idő mint tényező egy a sok közül. Gondoljunk csak egy hétköznapi helyzetre, amikor a szülő azzal szembesül, hogy a gyereke hazudott, becsapta, mert eltitkolta, hogy cigizik, vagy mert nem jött haza a megbeszélte időben. A csalódottság érzése jogos, de a keletkezett sérelmek nem az idő múlása által oldódnak meg, pusztán csak halványodhatnak bennünk, azonban fontos, hogy ez nem megoldás, hanem elfojtás. Az elfojtás pedig egy olyan eszköz, amellyel elkerülöm a szembesülést, meghátrálok a helyzet előtt, mert már belefáradtam a sorozatos kudarcba. Nincs olyan szülő, aki ne került volna vitába a gyerekével, vagy ne lett volna „mosolyzünet” egy veszekedés után. Néha a gyerek reakciója, hanglejtése vagy viselkedése provokatív és dühítő, a kérdés ilyenkor az, hogy mit akar elérni mindezzel, mi a funkciója az adott tetteknek.

**A gyermek személyiségfejlődésének különböző állomásai óhatatlanul**

## **felerősítenek konfliktusos helyzeteket a szülő és a gyermek között.**

Az időszakok (dackorszaktól a felnőtté válásig) megterhelik még a harmonikusan működő kapcsolatokat is, azonban a tudatos jelenlét, vagyis az adott kor és helyzet megértése, hogy mi miért történik, segít elsimítani a szálakat, segít abban, hogy a kapcsolat egy krízist követően épüljön, és ne sérüljön.

## **A FEJLŐDÉS SZAKASZAI, ÁLLOMÁSAI**

Ha a fejlődés különböző szakaszait egy rajzfilmhez hasonlítanám, ahol rengeteg akadállyal, nehézséggel kell megküzdenie a játékosnak, hogy tovább jusson egy magasabb pályára, akkor nem állok messze az igazságtól, ami a valóságban történik egy gyermekkel. Szóval a valóságban nagyon hasonló a helyzet. Az akadályok, amelyeket a rajzfilmben mindenkinél meg kell ugrania ahhoz, hogy tovább tudjon haladni, az egymást követő életszakaszokat szimbolizálják.

**Az előző életszakasz elhagyása és az újba való átmenet természetes krízissel jár. Ezek megoldása révén tudunk a következő időszakban újra kiteljesedni.**

A krízis ebben az értelemben feladat, kihívás, az élet természetes velejárója.

Az emberi élet folyamata jellegzetes szakaszokból áll, amelyeket **életciklusoknak** nevezünk. Mindnyájunk számára ismertek az egyéni fejlődés szakaszait jellemző fogalmak – ilyen a **csecsemőkor, kisgyermekkor, kamaszkor, felnőttkor** stb. A hagyományos megközelítés a gyermekek életkora szerint különbözteti meg a családi élet ciklusait: eszerint beszélhetünk

- az újszülött érkezéséről, majd
- a csecsemőt,
- kisgyermeket,
- iskolást,
- kamaszt,
- ifjút nevelő családról, később pedig
- a fiatalok kirepüléséről,
- a szülők magukra maradásáról,
- az öregkorról.

Minden új életciklus új alkalmazkodást kíván a család minden tagjától. Módosítani kell a szerepeket, a szabályokat, a funkciókat, a családtagok közötti viszonyokat. Ha ez elmarad, tehát a család nem alkalmazkodik rugalmasan az új életszakaszhoz, feszültségek, zavarok keletkezhetnek.

**Makai Gábor**  
klinikai szakpszichológus,  
pszichoterapeuta



# Sötét foltok és barna csík

## Fokozott pigmentáció terhesség alatt

A terhesség kilenc hónapja számos változással jár együtt: előbb-utóbb a bőrön is látható jelei lesznek a várandósságnak.

Amellett, hogy a kismamák arca sugárzik a boldogságtól, a homlokon, a halántékon, az orrháton, a szemek környékén és a dekoltázs területén nagyobb kiterjedésű sárgás, sárgásbarna foltok jelenhetnek meg, ezek a májfoltok, amit terhességi maszknak is neveznek. A kismamák mintegy háromnegyedét érintő problémáról van szó, ami, bár zavaró, kezelésre nem szorul. Annak érdekében, hogy a helyzet ne romoljon, a babavárás hónapjai alatt ajánlott kerülni az intenzív napozást, és tiltólistán van a szolárium, mivel UV-fény hatására az előbbi barnás elszíneződések intenzívebbé válhatnak. Napon tartózkodás esetén gondolni kell a megfelelő fényvédelemre, magas fényvédő faktorral rendelkező készítményt kell használni! **A szülést követően általában a májfoltok maguktól eltűnnek.** Ha ez mégsem következne be, léteznek különféle, hámlasztáson vagy kémiai reakción alapuló halványító kezelések, a megfelelő megoldás kiválasztását célszerű bőrgyógyász szakemberre bízni.

Körülbelül a terhesség fele táján sokaknál megjelenik a **barna csík**, vagy sötét csík, az úgynevezett „Linea nigra”, ami a köldöktől a szeméremig húzódik. Ártalmatlan pigmentfelhalmozódás eredményeképpen jelenik meg a bőrön az egyre nagyobbodó hasat függőlegesen mintegy kétósztó vonal. A vonal szélessége általában csak néhány milliméter, maximum egy centiméter. Egyeseknél a vonal megjelenése a 18. hét körül tapasztalható, másoknál csak a 22. héten jelenik meg. Néhány kismama arról számol be, hogy nála a terhesség vége felé közeledve sem jelent meg láthatóan a „Linea nigra”. Az sem kóros, ha valakinél a terhességi hetek előrehaladtával a vonal elkezd felfelé kúszni, és a köldöktől a mellék magasságáig is megjelenik a barna csík folytatása. A barna csík megjelenése hormonális okokra vezethető vissza: a hormonális hatásra bekövetkező fokozott pigmentanyag (melanin) termelés eredményeként a feszülő bőrben pigmentfelhalmozó-

dás következik be. A sötétebb bőrű kismamáknál a „Linea nigra” megjelenése intenzívebb, láthatóbb; míg a világos bőrűeknél, a szőkékénél általában kevésbé sötét a barna csík. Aggodalomra nincsen ok, a terhességet követően a barna csík néhány hónap alatt nyomtalanul eltűnik. Terhesség alatt nemcsak a „Linea nigra” területén, hanem például a mellbimbók környékén is tapasztalható a fokozott pigmentáció. Megfigyelhető, hogy a várandósság hónapjai alatt a kismama korábbi anyajegyei és szemölcsjei is sötétebbé válnak, esetleg újjak jelennek meg. Mivel a szemölcsök és anyajegyek elváltozása nem csak a terhesség alatt megváltozott hormonszintekre vezethető vissza, a hirtelen növekedésnek indult, fájdalmas, vörösödő, vérző, érzékeny szemölcsök és anyajegyek esetén indokolt orvoshoz fordulni.

**Dr. Budai  
Marianna PhD**  
szakgyógyász





# Császármetszés

A császármetszés egy olyan hasi műtét, amelynek során a szülész-nőgyógyász szakorvos a méh megnyitásával segíti világra a születendő babát. Azokban az esetekben van rá szükség, amikor a hüvelyi úton történő szülés kockázata nagyobb lenne. A tervezett császármetszések mellett a sürgősségi, életmentő beavatkozások száma is megnőtt az utóbbi években; ennek hátterében anyai és magzati okok is állhatnak.

## A CSÁSZÁRMETSZÉS FOLYAMATA

A császármetszés egy kb. 20-30 perces beavatkozás, ebből kb. 5 percig tart a baba megszületése.

1. Infúziót kötnek be a kismamának, antibiotikumot adnak a fertőzés megelőzésére, és savlekötőt is itatnak vele. A szeméremszőrzet leborotválásra kerül.
2. A császármetszés történhet spinális érzéstelenítéssel (ennél az érzéstelenítőszer a gerincvelői folyadékba fecskendezik be) vagy altatásban is. Az altatás lehetővé teszi a gyorsabb beavatkozást, a spinális érzéstelenítés 10-15 perc után hat. Minden esetben katétert helyeznek fel a kismamának. Nálam spinális érzéstelenítést alkalmaztak, ennek következtében „végigkövethetem” kisfiam születését; fájdalmat nem, de húzó, tépő érzéseket éreztem, és először hallhattam gyermekem kis hangját.

3. A has falát lefertőtlenítik, majd a műtét során megnyitják a hasat; először a bőrt, aztán a zsírszövetet, majd a hasizmok szétválását követően a hasüreget is. A metszés történhet a méh felső részén – klasszikus metszés – vagy a méh alsó részén – alsó szegmens metszése. A vágásom után maradt heget egy normál bikini teljesen eltakarja.
4. A méhet ezeket követően nyitják meg, ezután kiemelik a babát. Elvágják a köldökzsinórt, kiveszik a méhlepényt is, majd visszazárják a has rétegeit.

## A MŰTÉT UTÁN

- Ha a császármetszést spinális érzéstelenítéssel végzik, akkor a kismamának a beavatkozás után 6 órán át fekvőnek kell lennie. A katétert ezt követően veszik ki, a kismamát felállítják, el kell kezdenie járni. Műtét után első alkalommal felkelni az ágyból igen

## A császármetszés lehetséges szövődményei

- vérzés
- sebészi szövődmény, fertőzés
- hólyag, belek sérülése
- gyulladás, láz

Az utóbbi évtizedekben egyre nőtt a császármetszéssel világra jött babák száma. Magyarországon ennek aránya 35-40%. Számos tényező játszhat ebben szerepet: idősebb anyai életkor, a mesterséges megtermékenyítéssel fogant terhességek számának növekedése, az anya szűk medencéje, korábbi császármetszések, túl nagy baba, terhességi toxemia, az anya vagy a magzat betegsége.

- nagy fájdalommal jár. Jó néhány napig felkelni az ágyból olyan módon tudtam, hogy oldalra fordultam, és onnan toltam fel magam. Jól jön ilyenkor egy segítő kéz vagy az ágy kerete, amelybe bele lehet kapaszkodni. Pár napig a vizeletürítést is kellemetlen, égő érzés kísérte, ami teljesen normális. Fontos, hogy a székletürítés is minél hamarabb meginduljon.
- Kb. 7-10 nappal később szedik ki a varratot.
  - Nem szabad hajolni, nyújtózkodni, elfordulni, és a lépcsőn való járást is korlátozni kell. A séta viszont kifejezetten javasolt.
  - A műtétet követő 6 hétig uszoda, kádfürdő, szauna, szexuális élet nem megengedett.
  - A seb teljes gyógyulása nagyjából 6 hónap, a heg kezelésére szilikon gélek alkalmazhatók napi 2 alkalommal. A heg lassabban gyógyul, mint a természetes szülés során keletkező károsodások, ellenben a hüvely teljes mértékben megőrzi méreteit és rugalmasságát.
  - A szülés utáni mielőbbi szoptatás, fejés segíti a méh gyors összehúzódását.

**Dr. Gellér-Papp Anett**  
szakgyógyász



# Ferde nyakkal született

A csecsemőkori ferde nyak nagyon gyakori probléma, egyaránt megjelenhet a lányok és a fiúk között. Az orvosok se tudnak biztosat mondani azzal kapcsolatban, hogy melyik gyerek fog ferde nyaktartással születni, és melyik nem. Gyakran előfordul azonban abban az esetben, ha a csecsemő popsija van sokáig a szülőcsatorna felé méhen belül, és ezen inkorrekt helyzetben a baba feje sokáig nem megfelelő tartásban van. Szülés közben a különböző szüléskönynyítő eszközök (vákuum vagy csipeszek) használata ugyancsak előidézheti a jelenséget. Ezen tényezők nyomást fejtenek ki a baba úgynevezett sternocleidomastoideus (SCOM) izmára. A SCOM izom a fej mindkét oldalán megtalálható, és a fül mögül egészen a szegycsontig fut. A nyak egyik oldalán kifejtett hirtelen nyomás, rántás hatására az izom sérül, összerándul, ennek következtében a baba nyaka a jellegzetes egyoldali tartásba kerül. Sokszor előfordul, hogy azon babák, akiknél a torticollis kialakul, egyben csípőficammal is születnek a méhen belüli aránytalan helyzet miatt.



## HOGYAN VEHETJÜK ÉSZRE, HOGY FERDE NYAKKAL SZÜLETETT A BABÁNK?

- A legtöbb ferde nyakkal született csecsemő ugyanúgy viselkedik, mint a társai, kivéve, ha olyan tevékenységről van szó, amelyhez az érintett oldalra kell fordítani a nyakukat.
- Általában mindig egy oldalon szeretne aludni a baba, az érintett oldalra fordítva felsír.
- Az egyoldali alvás következtében laposabb lehet egyik oldalon a baba koponyája.
- Szoptatás közben nehézségek lépnek fel, mindig akkor, ha az érintett oldalra szeretné a babát fordítani.
- Kialakulhat néhány esetben egy kis nyaki csomó a feszült izmon.
- Megijedhetünk, mikor látjuk, hogy a gyermekünk egyik oldalra hajtván tartja a fejét, alig bírja mozgatni, és sokat sír. A csecsemők általában nem éreznek fájdalmat a torticollis miatt.
- A probléma általában javítható egy helyzetvál-

Elég egy sokáig fenntartott rossz helyzet az anyaméhen belül, vagy egy születés

közbeni trauma, amelynek során a gyermek nehezen préseli át magát a szülő-

csatornán. Ebben az esetben veleszületett, születéskori torticollisról (ferde nyak) beszélünk.

toztatás vagy otthon végzett torna segítségével. Ha az orvos diagnosztizálta gyermekünknek a problémát, akkor vagy megtanítja a szülőt az otthon végezhető nyakizomnyújtó gyakorlatokra, vagy gyógytornászhoz irányít minket. A gyógytornász a megrövidült izom fellazításával, az ellenkező oldali izom erősítésével elősegíti a megborult izomgyengesúly helyreállítását. Tanácsot ad a szülőknek, hogy otthon milyen lehetőségek vannak annak érdekében, hogy mi is hozzájáruljunk a baba gyógyulásához.

## ÍME NÉHÁNY TIPP ÉS TANÁCS, MIT IS TEHETÜNK

- Különböző ingerek segítségével bátorítsuk gyermekünket, hogy mindkét oldalra fordítsa a fejét.
- Háton fekvésben az ép oldal felől legyenek a baba játékaik.

- Amikor a baba enni, szopizni szeretne, próbáljuk ösztönözni az ép oldal felé való fordulásra.
- Figyelemfelhívó, csipogó játékok, különböző színes képek legyenek a falon, hogy háton fekvésben gyakran felnézzen rájuk, ezzel ellentétesen fordítva a fejét az ép oldalra.
- Ne felejtjük el, hogy sokat legyen a baba hason fekvésben, ami ingert ad a nyakizmoknak és segít a megnyújtásukban.
- A legtöbb torticollisos csecsemő 3-6 hónap alatt javul. Ha stagnálást tapasztalunk, keressük fel a gyermekorvost. Ha úgy találja az orvos, hogy alternatív módszerekkel nem javul a baba, a műtét is szóba jöhet, amelynek során a megrövidült izomrostokat szabadják fel.

**Arany Katalin**  
gyógytornász,  
fizioterapeuta



# Az egészséges csecsemő korszerű táplálása I. rész

Bátrabban etethetitek a babátokat 5-6 hónapos korától, mint eddig, de természetesen úgy, hogy ez a szoptatást ne érintse. Ennek indoka, hogy múlt év végén megjelent a szakmai irányelv, amely – az eddig megszokott csecsemő-hozzátáplálási szakmai gyakorlathoz képest – jelentős változásokat tartalmaz. Szerzői országosan elismert gyermek-gasztroenterológus orvosok és védőnők.



Azért volt szükség az új irányelvre, mert hazánkban sok csecsemő vashiányos, ételallergiában szenved, illetve gluténérzékeny, aminek oka a nem megfelelő táplálásra is visszavezethető. A csecsemő vastartalékait befolyásolja a te várandósság alatti vasstátuszod és az is, hogy szülés után mikor szorítja le a szülésznő picid köldökzsinórját. Fontos, hogy ameddig pulzál a köldökzsinór, addig ne zárják le, és ne vágják el! Erre a vérmennyiségre babátoknak szüksége van, főleg az első 5-6 hónapban, amíg nem kezditek el a hozzátáplálást vasban dús hússal, hallal, májjal. Beszéljétek meg a szülésznővel, és kérjétek, hogy ha nincs semmilyen szakmai probléma, hagyják közted és a babád között a köldökzsinórral való összeköttetést. Az is probléma lehet, hogy csecsemőkorban a családok nem ismertetik meg a babával a természetes ízeket és ételeket, emiatt ő akár gyermek-, de még felnőttkorában is nagyon kevés féle ételt eszik meg, és nem

ismeri az ízeket. Ez elsősorban nem a család hibája, hanem az állhat mögötte, hogy túl sok volt az előző szakmai irányelvekben a tiltás, az ételek és ízek késői bevezetése, amit a gyermekgyógyász és a védőnő is kért a családoktól. Az irányelv az anyatejes táplálásra továbbra is nagy hangsúlyt fektet. Babádat 5-6 hónapos koráig lehetőleg kizárólag és igény szerint anyatej-jel tápláld.

## A SZOPTATÁS „NORMÁLIS” MENETE

- Az egészséges csecsemő az első élet-órákban szopik, a 3. naptól 8-12-szer, az első héten átlagosan 8-szor.
- A szopások időtartama kezdetben hosszú (30-40 perc), a csecsemő korának előrehaladtával azonban csökken (15-20 perc). Ez 4-6 hónapos korban akár 5 percre is redukálódhat.
- Jó, ha tudod, hogy a szoptatásoknak csak egy része szolgálja a táplálkozást.
- Fontos, hogy az éjszakai szopás

- elősegíti a hosszabb ideig tartó szoptatást és a bővebb tejtermelést.
- Lehetőleg egymás közelében aludjatok, mert ez csökkenti a bölcsőhalál kockázatát. A közös ágyban történő alvást kerüljétek!
- Közvetlenül a megszületés után legalább egy órán keresztül biztosítani kell a szülészetten, hogy újszülötteddel háborítatlanul, bőrkontaktusban együtt legyetek.
- A kórházi tartózkodás teljes ideje alatt – hacsak nincs valamilyen egészségügyi probléma – biztosítani kell a folyamatos együttléteteket az újszülötteddel. Kérd, hogy mindig veled lehessen a babád.
- Igény szerinti szoptatás érdekében a szoptatások számát és időtartamát nem szabad korlátozni.

## A SZOPTOTT ANYATEJ MENNYISÉGE

- Az első napokban elfogyasztott tej mennyisége nagyon kicsi (3-40 ml/kg/nap), ami megfelel a gyomor-kapacitásnak.



## ELVÁRT MINIMUMÉRTÉKEK AZ ELSŐ ÉLETHÉTEN

Életnap	1	2	3	4	5	6	7
Szopások száma	4	6	8	8	8	8	8
Súlygyarapodás g/nap (+/-)	súlyesés < testsúly 10 %	súlyesés < testsúly 10 %	súlyesés < testsúly 10 %	súlyesés megállása	10–20	10–25	10–25
Vizelet/nap	1	2	3	4	4	5	6
Széklet/nap	1	1	3	3	3	3	4
Anyatej ml/tkg/nap	3	10	40	80	120	130	140

súlygyarapodása be nem indult. A további csecsemőtáplálási hasznos ismereteket a következő lapszámokban olvashatjátok!



Csetneki Julianna  
szülésznő, szakértő

Forrás: Gárdos, L., Kovács, T., Nádor, Cs., Szabó, M.: Az egészséges újszülött- és koraszülött-táplálás – irányelveken alapuló gyakorlati útmutatója. 2017

- Fontos tudnod, hogy melled gyakoribb és hatékony kiürítése növeli, ritka és nem hatékony kiürítése pedig csökkenti a tejtermelést.
- Akkor, ha időre született, egészséges, hatékonyan szopó a babád, akkor a szopásokat nem kell

mérned, mert ez csak elbizonytalaníthat.

- A hazabocsátást követően a területi védőnők az általatok mért súlyukat is mindaddig nyomon követi, amíg a csecsemőd el nem érte a születési súlyát, és a látványos

### Felhasznált irodalom

Az Emberi Erőforrások Minisztériuma szakmai irányelve az egészséges csecsemő (0–12) hónapos táplálásáról (Egészségügyi Közlöny, LXIX. évfolyam 18. szám, 2019. november 6.)

# Milyen a jó anyatejes zacskó?

## • Orvosi előírásoknak megfelelően steril!

- Étel-tárolásra bevizsgált, biztonságos polietilén anyagból készült.
- Erős, tartós, szivárgásmentes anyagú az anyatej megfelelő és biztonságos tárolásához, fagyasztásához, szállításához. A hűtőbe/mélyhűtőbe lévő szagokat nem veszi át az anyatej.
- Dupla simítózárral garantálja a biztonságos záródást még szállításkor is.
- A Lansinoh mellszívókkal közvetlenül a zacskóba tudsz fejni, így az anyatej egyetlen cseppje sem vesz el.



Ajánlott fogy. ár: 3 190 Ft

Ajánlott akciós ár!

2 590 Ft\*

Lansinoh.

Értünk a szoptatáshoz!

Akciós áron keresse Lansinoh szakboltokban, babaáruházakban, bababoltokban, patikákban.

brendon

MINI-MANÓ  
BABACENTRUM

MAGGI

ELLÉNI BARADISZKONT  
Kismama- és Babáruház

Mangaboo

Babaszafari Bababolt

NEOBABY

TÉGL  
BABASZAKARUHÁZ

bebibolt.hu

www.lansinoh.hu f Lansinoh Magyarország, www.pro-mama.hu, www.teisszoptass.com

\*Az akció lejárata  
2020.08.31, illetve a készlet erejéig.

# Gluténérzékenység

Hat hónapos korban kezdjük el lisztes ételeket adni a babáknak!

Hozzávetőleg minden századik ember szenved lisztérzékenységben (coeliákia) Magyarországon. Javarást hajlam kérdése, hogy kialakul-e ez a leggyakrabban felszívódási zavarral járó autoimmun betegség – mondja dr. Arató András, a Semmelweis Egyetem I. Sz. Gyermekgyógyászati Klinikájának egyetemi tanára.

Lisztérzékenységről akkor beszélünk, ha búza, rozs vagy árpa fogyasztása esetén az azokban lévő gluténra autoimmun jellegű reakció alakul ki. Ezeknek a gabonaféléknek az elhagyásával ugyanakkor ismét teljesen egészséges életet élhetünk – mondja dr. Arató András, hangsúlyozva, hogy néhány évtizede még azt gondolták, minden ezredik embert érinthet ez a probléma. Akkor ugyanis kizárólag súlyos felszívódási zavar esetén, elsősorban gyermekeknél merült fel ennek a kórképnek a lehetősége. Később viszont kiderült, hogy mindenkinél, akár az időseknél is előfordulhat, és nem csak felszívódási zavar képében jelentkezhet.

## AZ ÉRZÉKENYSÉG KIALAKULÁSA

Magyarországon hozzávetőleg minden századik ember érintett. A coeliákia kialakulásában genetikus és környezeti tényezők játszanak szerepet.

Amennyiben az egyik szülő lisztérzékeny, 10-15% az esély arra, hogy a gyermek is az lesz, egypetéjű ikrek között ugyanakkor már 50%-os a kockázat.

- Ha 4 hónapos kor előtt, akkor komolyabb tünetekkel kell számolni: krónikus hasmenés, hasfájás, puffadás, sőt akár életet veszélyeztető állapot is kialakulhat.

- Amennyiben azonban egyéves kor után találkozol először gluténnal a gyermek, sokáig tünetmentes lehet, vagy csak enyhe tünetek jelenhetnek meg, nincs vashiányos anémia vagy haspuffadás, ami segítené a diagnózis felállítását. Mivel nem derül ki, hogy baj van, nem kezd el diétázni a páciens, hosszabb távon azonban súlyos következményekkel – pl. máj- és bőrproblémák, csonttritkulás, idegrendszeri panaszok – is számolni kell, sőt akár a meddőség hátterében is állhat coeliákia. A betegséget speciális vérvizsgálattal és vékonybélnyálkahártya-biopsziával lehet igazolni.

A lisztérzékenység autoimmun betegség, hatására a minden szervünkben jelen levő szöveti transzglutamináz elleni antitestek keletkeznek. Így – bár a kórkép legfontosabb jellemzője a felszívódási zavar – az egész szervezetet érintő autoimmun betegségről van szó, amely bármilyen szervet érinthet. A coeliákia gyakran fordul elő az 1-es típusú diabéteszesek körében, hozzávetőleg 8-9%-uk lehet lisztérzékeny.

*Forrás: Semmelweis Egyetem*



**Az örökletesség mellett a lisztérzékenység megjelenése szempontjából kulcskérdés, hogy mikor kap először gluténtartalmú ételt a csecsemő.**

# Nyáron is lehet lázas a gyerek

A különféle bakteriális és vírusos fertőzések mellett a napszúrás is okozhat lázat a gyermekeknél a nyaralás alatt.

A (kis)gyermekek különösen érzékenyen reagálnak a hőségre és a napsütésre. A kisgyermekek haja még alig nyújt védelmet a napsugarakkal szemben, és a fejbőrük is vékony. Ha egy kisgyerek sokáig marad a napon fedetlen fejjel, folyadékot alig-alig fogyasztva, később a láza magasra szökhet, amellett, hogy szédül, gyenge, fejfájásra panaszkodik, esetleg hányingerrel küzd, netán elájul. A napszúrás elkerülése érdekében fokozottan oda kell tehát figyelni a (kis)gyermekek napoz(tat)ására, esetükben a déli órákban jellemző, verőfényes napfűrdőzés mindenképpen kerülendő.

## FELKÉSZÜLTEN SZABAD CSAK NYARALNI MENNI!

Lázás bármikor lehet a gyerek. A lázzal járó levertség és egyéb panaszok enyhítése érdekében javasolható a lázcsillapító gyógyszerek adása. Célszerű a gyermek

életkorának megfelelő gyógyszerformájú és hatóanyagú lázcsillapító szert a házi patikában tartani, és nyaralások alkalmával az úti patikában magunkkal vinni.

- Az újszülöttek és a csecsemők számára lázcsillapításra többen a metamizol hatóanyagot javasolják, végbélkúp vagy belsőleges oldatos csepp formájában.
- A 3 hónaposnál idősebb csecsemők, kisgyermekek, gyermekek lázcsillapítására ibuprofén- vagy paracetamol-tartalmú készítmények is alkalmazhatók, életkortól függően belsőleges szuszpenziók, szirupok, végbélkúpok, lágy rágótabletták, tabletták formájában.

- Acetil-szalicilsavas patikaszerek csak 12 éves kor fölött adhatók.

## JÓ TANÁCSOK A LÁZ IDEJÉRE – NYÁRRÁ

- A lázas csecsemő vagy gyermek sose legyen túlságosan melegen öltöztetve, bugyolálva vagy vastagon betakarva. Mindez nyáron, amikor a külső hőmérséklet magas, fokozottan igaz. A lázas betegek szobájának az ideális hőmérséklete 20-21 °C.
- Lázás állapotban a folyadékigény fokozott, az egyébként szokásos napi mennyiség másfélszeresét is igényelheti a csecsemő.

Ha szoptatott lázas csecsemőről van szó, a rendszeres szoptatásra külön figyelmet kell fordítani a lázas időszakban.

- Ha végbélkúpokat szállítunk az úti patikában, az elfolyósodásuk megelőzése érdekében a hőségben gondoskodni kell a hűvösen tartásukról!
- Amennyiben a láz mellett aggodalomra okot adó egyéb panaszok (hányás, ájulás, szédülés stb.) tapasztalhatók a gyermekeknél, orvoshoz kell fordulni velük!

**Dr. Budai Livia PhD**  
szakgyógyász



# Csak óvatosan!

## Gyerekfotók a közösségi oldalakon

A gyerek cuki már az ultrahangos fotón is, ügyesen ül a bilin, vicceseket mond az oviban és kitűnő lesz a harmadikos bizonyítványa. Mindannyian büszkék vagyunk a szép és okos gyerekeinkre. Miért baj, ha ezt mások is látják – mondjuk a közösségi oldalakon?

Ma már természetes, hogy az internet hálója körbefonja mindennapjainkat, s talán bele se gondolunk, mi mindent osztunk meg például a közösségi oldalakon magunkról

### Mi az a digitális lábnyom?

A digitális lábnyom kifejezés azon a tényen alapul, hogy az internet nem felejt. Vagyis minden internetes aktivitásunk hagy lenyomatot a kibertérben. A fotó- és posztmegosztásaink, az online vásárlások, a kereséseink, a kommentjeink és úgy általában a közösségi médiában meglévő aktivitásunk.

és a családunkról. Talán eszünkbe sem jut, hogy a gyerekeinknek már azelőtt megalapozzuk a digitális láb-

nyomukat, mielőtt egyáltalán meglátták a napvilágot: hiszen az ultrahangon készült fotóikat is megosztottuk.

### BÜSZKESÉG VAGY ÖNREPREZENTÁCIÓ?

Valószínűleg mindannyiunknak van olyan ismerőse, akinek gyerekeről tudjuk, hány kilóval, mikor és hol született, mikor volt kórházban, hány évesen kezdett járni, hogy nézett ki, amikor elkezdtek kihullani a tejfogai, és milyen könyvjutalmat kapott a kitűnő bizonyítványáért (nem beszélve az óvodai ballagásáról és az iskolai műsorokon való fellépéséről). Vagyis ismerünk olyanokat, akik túl sok dolgot osztanak meg a gyerekeikről. Vajon ők csak büszkék, vagy igazolni is igyekeznek, hogy (elég) jó szülők? Erről megoszlanak a vélemények. Szerintem természetes, hogy büszkék vagyunk a gyerekeinkre, de sokan nem vagyunk tisztában azzal, hogy milyen veszélyes lehet ez a nyilvános büszkeség.

### Veszélyes szülői magatartás

A jelenségnek már neve is van: sharenting (vagy oversharenting). A kifejezés a túl sok információ megosztását (over share) és a szülők szerepét (parenting) olvasztja össze az elnevezésben. A sharenting olyan szülői viselkedésre utal, ahol a gyerek minden rezdülését dokumentálják, és ezeket a képeket, videókat, információkat rendszeresen és nagy mennyiségben osztják meg a szülők a közösségi médiában.

### A FELELŐS SZÜLŐ DIGITÁLIS SZÜLŐ IS

A digitális korban élő szülőknek, azaz nekünk, azzal is tisztában kell lennünk, milyen veszélyekkel jár, ha túl nagy teret engedünk a családi életünkbe való betekintésre a közösségi felületeken. Érdemes ezeket a határokat egyértelműen meghúzni, különben mi magunk leszünk azok, akik veszélybe sodorhatják a gyerekeiket.

## Ezekre figyeljünk!

- Tudatosan járjunk el gyerekeink online lábnyoma kialakításakor, gondoljuk végig, hogy mit és mennyit osztunk meg az intim életünkől.
- Ha a posztolás mellett döntünk, figyeljünk arra, hogy ne mindenki lássa a gyerekünkről készült fotókat/videókat (zárt csoportok, szűrők beállításai).
- Próbáljunk ügyelni arra, hogy családtagjaink és ismerőseink se osszanak meg információkat a gyerekünkről nyilvánosan.
- Azokra a beállításokra is figyeljünk, amelyek a gyerek lakhelyét, óvodáját, iskoláját is megjelölik, hiszen ezekkel is vissza lehet élni.
- Meztelen képeket még kisbabákról se osszunk meg!

**Ma már a szülői gondoskodásunknak része kell hogy legyen az online tudatosság is.**

Mielőtt bármit megosztunk a gyerekeinkről, vegyük számításba a következőket:

- A gyerekeknek is joguk van eldönteni, mi kerüljön róluk nyilvánosságra. Amíg ebben nem tudnak felelősséggel dönteni, azt is fontoljuk meg, hogy egyáltalán megosztunk-e róluk bármit!
- Ami egy kisgyerekről bájos vagy vicces tartalom, az kamasz- és felnőttkorban kínos is lehet a számára.
- Gyerekeink képeit reklámcélokra, és ami sokkal rosszabb: pedofil oldalakon is felhasználhatják.
- A gyerekről összegyűjtött információkkal sok év után is komolyan visszaélhetnek.

**Bitter Noémi**

[felelosszulokiskolaja.hu](http://felelosszulokiskolaja.hu)



## GYEREKSAROK

GUTÁSI ÉVA

# Gyermeknek a gyógyszer

Betegen ébredtem reggel.  
Ilyenkor a nagyok  
Bevesznek valami bogyót,  
Talán én is kapok.

Azon gondolkodtam éppen,  
Meglesem, hogy hol van.  
Lehet én is felismerem,  
Amit kapni szoktam.

Apu mondta: „Nem úgy  
Van az, gondolkodjál Pisti!  
Nem azért van így elzárva,  
Hogy ha kell, te nyisd ki.

A gyógyszer komoly dolog,  
Orvos dönthet róla.  
Ha nem azt kapod, amit kell  
Beoson a róka.

Van más mellékhatás is.  
Inkább öltözz gyorsan,  
Elmegyünk a rendelőbe.  
Már oda is szóltam.”



# Ha dundi a gyerek... 1. rész



Digital Vision/Getty Images Plus

Gyermeünk a szívünk csücske, és ha kövérkés alkat, általában csak mosolyra készít minket, mert egy gömbölyű mackóra emlékeztet... A gyermekgyógyász viszont nem ilyen elnéző, hamar meghúzza a vészféket – diétát, több mozgást javasol a csemetének. És nemcsak egészsége megvédeése érdekében, hanem lelki okokból is.

## AMIKOR HALLANI SEM AKAR A PROBLÉMÁRÓL...

Furcsa, de előfordul, hogy gyermekünk másról kezd beszélni, amikor megpróbáljuk dundisága kérdését felvetni. A pszichológusok szerint ez a menekülő magatartás két dolgot takarhat.

- Az egyik a félelem attól, hogy kevesebbet kell majd ennie (csökkentik ételadagjait), és nem kaphatja meg többé kedvenc süteményeit sem.
- A másik ok az lehet, hogy pluszkilóival védi magát a külvilág „támadásaival” – esetében a gúnyolódásokkal – szemben. Bár hogy valójában ez okozza-e a félelmét, illetve mi készíti

védekezésre, általában maga sem tudja megmagyarázni.

## Amit tehetünk

Anélkül, hogy hirtelen „rárontanánk” vagy folyton nyaggatnánk azzal, hogy diétáznia kell, próbáljuk felderíteni, valójában mit rejteget, mi zavarja, amikor felvetjük a súlytöbblet kérdését. Ha nem sikerül elérnünk, hogy válaszoljon, ne habozzunk, hanem forduljunk vele pszichológushoz, aki segíthet feloldani a görcsösségét. Amennyiben a gyerek nem hajlandó elmenni a pszichológushoz, koncentráljunk a meggyőzésére, és legalább egy látogatásra rábírnunk.

## HA GÚNYOLÓDNAK DUNDISÁGÁN, ÉS EMIATT BÁNKÓDIK...

Sokat segíthet, ha a gyereknek vannak olyan pajtásai, akik ellenzik az ilyenfajta csúfolódást, és szimpatizálnak csemeténkkel, akármilyen alkatú is. Az ilyen „vigaszt nyújtó környezetben” a gyermek jobban elfogadja a fizikumát. Sőt gyakran azzal kompenzálja a kövérségét, hogy

Bár szeretnénk, ha fogyna, támogatnunk kell önbizalma megtartásában. És abban is, hogy jól érezze magát a bőrében egyelőre felgyülemlett, felesleges kilói ellenére is.

jóhangulat-keltővé válik, szórakoztatja a többieket. Ezzel szemben, ha kevésbé fogadja el testalkatát, mert nincs, aki megvédje, és szenved a többiek gonosz megjegyzéseitől, tréfáitól, mélyebbre kell ásni a probléma megoldása érdekében. Vajon

azért hízik-e, mert a túlsúlyát hátrányosnak tekinti a baráti kapcsolatok kialakításában, vagy fordítva? A gyermekpszichológusok szerint a nehézségek a kapcsolat-teremtésben gyakran eredményezik az „érzelmi kilókat”. És minél kényelmetlenebbül érzi magát a gyermek, annál inkább hízik...

## Amit tehetünk

Minél több hasonló korú gyereket hívunk meg hozzá otthon, és egyre gyakrabban szervezzünk neki társaságot. A biztonságérzet nyújtó környezetben más módon szövődnek barátságok, kapcsolatok. De ha otthon elérjük, hogy feloldódjon, viszont az iskolában kitartóan gúnyolódnak vele, beszélünk kell a tanáraival az intézkedés végett, nehogy érzelmi krízist okozzon nála a többi gyerek viselkedése.

*Forrás: Galenus*

# Esemény utáni tabletta – van-e alternatíva?

Egyszerűbb,  
biztonságosabb  
és megnyugtatóbb  
a szexuális  
együttlét  
előtt óvszerért  
nyúlni, mint  
azt követően  
esemény utáni  
tablettáért!

Minden felvilágosítás és kampány ellenére a fiatalok jelentős része hajlamos úgy szexuális kapcsolatot létesíteni, akár csak egy „egyéjszakásat” is számára alig ismert, alkalmi partnerrel, hogy nem gondol a védekezésre. Nem számol a lehetséges következményekkel, és megfedezkedik arról, hogy akár nem kívánt terhesség is lehet a kapcsolat következménye. Sajnálatos módon sokan úgy vélik, hogy „ha megtörtént, hát megtörtént”, majd az esemény utáni tabletta mindent megold. Tévednek. Az esemény utáni tabletta nem rutinszerűen alkalmazható fogamzásgátló eszköz! Az egyszeri alkalmazása is számos mellékhatással járhat. Érdemes előre gondolkodni, és már a szexuális kapcsolat előtt gondolni arra, hogy a „kalandnak” bizony terhesség is lehet a vége, és ha valaki ezt el szeretné kerülni, akkor védekeznie kell, például óvszerrel.

**Esemény utáni tabletta: nem működik 100%-os biztonsággal, és mellékhatásai is vannak**

Az esemény utáni tabletták, amelyeket a szexuális aktust követően, lehetőleg minél hamarabb (12 órán belül) javasolt bevenni, de gyógyszerből függően 3-5 napon belül mindenképpen, nem nyújtanak 100%-os garanciát arra, hogy nem alakul ki a terhesség. Amennyiben az implantáció (= beágyazódás) folyamata már megkezdődött, az előírt időn belül elkezdett gyógyszeres kezelés is hatástalan lesz, és létrejön a terhesség. Azt sem árt szem előtt tartani, hogy az esemény utáni tabletták bevétele nem mentes a mellékhatásoktól. Gyakori, hogy néhány órán belül a lányok/nők kihányják a tablettát, még mielőtt

a hatása kialakulhatott volna. Ekkor egy új adag bevételére van szükség. Több mint minden 10. esemény utáni készítményt alkalmazó fejfájással küzd a bevételt követően, hasonlóan gyakori lehet a szédülés, az alhasi fájdalom és a hasmenés is. A női szervezet működésébe masszívan beavatkozó tabletta bevételét követően a menstruáció jellege átmenetileg megváltozhat, menstruációtól független vérzés jelentkezhet, a havi vérzés késhet, rendszertelen és pecsételő lehet. Sokan panaszkodnak mellfeszülésre és fáradtságérzetre is. Nehezíti a helyzetet, hogy az esemény utáni tablettákhoz hozzájutni sem egyszerű, mivel hazánkban ezek vényköteles gyógyszerek. Érdemes tehát „előre” gon-

dolkodni, és esemény előtti/közbeni megoldásokat választani, az esemény utáni(ak) helyett! **Könnyen elérhető, vény nélküli, hormonmentes megoldás az óvszer**

Ha az „eső előtt köpönyeg” elvet szeretnénk követni, akkor nőgyógyászati vizit és gyógyszer mellékhatások veszélye nélkül alkalmazható védekezési megoldásként kínálkozik az óvszerhasználat. Az óvszerek – mint „mechanikus” elven működő védekezési eszközök –, nagy hatékonyságú, biztonságos védekezési lehetőséget kínálnak, feltéve, ha az óvszert szakszerűen, a használati útmutatóban leírtak alapján alkalmazzák. Meg kell említeni azt is, hogy az óvszerhasználat a nem kívánatos terhesség megelőzésén kívül a nemi úton terjedő betegségekkel szemben is megnyugtató védelmet kínál.

**Dr. Budai Marianna**  
PhD  
szakgyógyász



# A traumatizált gyermek lélektana

A hétköznapi nyelvhasználatban gyakran találkozunk azzal a fogalommal, hogy stressz vagy trauma. Leginkább felnőttek esetében beszélünk megterhelt eseményekről, akár fizikai vagy szexuális erőszakról, azonban érdemes fókuszba helyezni azt a szenitív időszakot, azaz a kisgyermekkor, amikor egy akut stressz (nem huzamosabb ideig fennálló) is képes komoly pszichés károkat okozni a gyermek lelkében.

Egyáltalán mi az, hogy akut stressz? Érdemes látni, hogy egy élmény a gyermek számára még akkor is lehet „terhes”, ha ezt a szülő nem is feltételezi. Ezzel nem azt mondom, hogy minden stressz trauma lenne, azt viszont megállapíthatjuk, hogy a huzamosabb ideig fennálló stressz traumatikus erővel bír. Tehát az akut stressz olyan átmeneti megbetegedés, amely súlyos fizikai vagy pszichés stressz (természeti katasztrófa, bántalmazás, baleset, hirtelen halálest) után közvetlenül alakul ki.

**A személy, a gyermek olyan eseményt élt át, vagy olyannak volt tanúja, amelyben valóságos**

**vagy fenyegető haláleset, súlyos sérülés vagy a saját vagy mások testi épségének veszélyeztetettsége valósult meg.**

**Rendkívül intenzív tünetek jelentkeznek:**

- Félelem,
- szorongás,
- bénultság érzése,
- a tudat és a figyelem beszűkülése,
- a környezetben való tájékozódás csökkenése,
- részleges vagy teljes emlékezetkiesés.

A traumát a személy kínzó, kényszerű visszaemlékezésekkel és álmokkal újraéli. A személy a traumára emlékeztető gondolatokat, érzéseket,



tevékenységeket, helyeket és embereket kerüli.

### A szorongás testi tünetekben is megnyilvánulhat:

- Heves szívdobogás,
- verejtékezés,
- arcpír,
- „gombócérzés” a torokban,
- alvászavar és ingerlékenység jelenhet meg.

Ilyenkor a személy a mindennapi tevékenységektől gyakran elzárkózik, vagy épp ellenkezőleg, rendkívül izgatottá válik, és nem tud nyugodt maradni. A panaszok a traumát követően általában azonnal vagy pár napon, héten belül jelentkeznek, de legfeljebb 2-3 napig tartanak. Gyermek és felnőtt ebben az értelemben nem különbözik egymástól, ugyanúgy tud félni egy gyermek, hasonlóképpen tud reagálni minden olyan eseményre, amely számára nyomasztó. Az akut stressz, ahogy írom, egy átmeneti behatás, így a szülő jelenléte, támogató, biztonságot adó hozzáállása elengedhetetlen, hogy a stressz oldódjon a gyermekben.

### Ha a gyermek huzamosabb ideig képtelen az őt ért negatív hatással megküzdeni, akkor könnyen traumává nőheti ki magát az akut stressz.

Ilyenkor a gyermek a trauma jeleit mutatja:

- Visszahúzódik,
- állandósul a szorongás,
- készenléti állapotba kerül,
- gyakran lidérces álmok gyöttrik,
- azt éli meg, miszerint nincs kiút a problémából.

Minél kisebb a gyermek, annál kevésbé tudja verbalizálni az őt ért sérelmeket. Megjegyzem, a „nem beszél” egy vezető tünete a traumának, hiszen így próbálja elfojtani, a tudattalan mélyére száműzni a betörő emlékeket, az esemény okozta negatív érzéseket.

### TRAUMA KORÁ GYERMEKKORBAN

Korábban többnyire úgy gondolták, hogy a kicsi gyerekeket az életkoruk

védi attól, hogy a trauma hosszú távon hatással legyen rájuk, mivel még nem értik, elfelejtik, ami történt. Az utóbbi időkben azonban egyre több figyelem irányul arra, hogy a kora gyermekkori agyfejlődésre milyen hatással vannak a traumatikus események, és ma már határozottan tudjuk, hogy a kicsik ugyanúgy sérülékenyek, mint a nagyobbak, még ha ennek mások is a jelei. **Az első éveket sokkal inkább meghatározza egy trauma, mint azt korábban feltételeztük**, ezért is fontos, hogy idejében felfedezzük a korai stresszorokat (fenyegető, veszélyeztető behatások). Az, hogy mi számít traumának, a gyermek életkorától és fejlettségétől is függ. Egy kétéves gyermeknek trauma az, hogy az apja az édesanyját üti, még ha a gyermek maga nem is sérül meg, de az anya kórházba kerül, és a gyermek napokig nem látja őt. Egy kétéves gyermek egészen más jelentést tulajdoníthat egy ilyen eseménynek, mint egy ötéves.

### A traumatikus tünetek megjelenése nem a fizikai abúzus súlyosságával, hanem azzal van összefüggésben, hogy a gyermek mennyire érezte veszélyben elsődleges gondozója épségét.

A gyermek mindig attól várja a segítséget, akihez érzelmileg kötődik. Továbbá érdemes tudatosítani, miszerint a kicsik kevésbé tudják előre látni a veszélyt, és kevésbé vannak még technikáik arra, hogy megvédjék magukat.

### GYAKORI GYERMEKI REAKCIÓ

Abban az esetben, ha a fenyegetett személy – például egy gyermek vagy csecsemő – nem képes aktív megküzdésre, az adaptív (sikeres, megfelelő) válaszok sora másképp alakul. Ha egy gyermek veszélyt és emiatt extrém félelmet él meg, csak csekély számú aktív válaszviselkedéssel tud védekezni vagy védelmet keresni másnál: sír, a felnőtt fizikai közelségét keresi, tőle remélve a helyzet megoldását. Ugyanakkor, ha a felnőtt – aki a családon

belüli erőszak esetében a fenyegetés forrása is – nem válaszol megfelelő segítséggel, akkor a gyerekek „feladják”, és más stratégiákhoz fordulnak. Az egyik ilyen válasz lehet a fennmaradó fenyegetéssel szemben a **ledermedés, lebénelés**. Ennek a lépésnek az egyik adaptív előnye, hogy a személy így érzékenyített lesz a hangokra, vizuális ingerekre – éberebben monitorozhatja a környezetét az újabb vészjelek felfedezéséért. Másrészt a motoros aktivitás felfüggesztése megóvhatja attól, hogy továbbra is felhívja magára a támadója figyelmét, és adhat egy kis időt, hogy újraszervezze a válaszait, kitalálja, mit lépjen. Ugyanakkor ez a lebénelés – ha motorosan passzív is – rendkívül magas szorongás hátterén zajlik, és ha ez a szorongás eszkalálódik, akkor a lebénelés állapota megszilárdul, majd más elhárító mechanizmusokat fog használni a rémítő helyzet átélője.

### KIÚT A TRAUMA KARMAIBÓL: PSZICHOTERÁPIA

Végezetül szeretném kiemelni, hogy a trauma feldolgozható és átdolgozható a szakember segítségével, még akkor is, ha az adott negatív behatás alapjaiban rengeti meg a gyermek személyiségét. A gyermekpszichoterápiák célja, hasonlóképpen a felnőttekéhez, hogy az adott trauma emlékei ne csak fel legyenek idézve, hanem átdolgozás után vissza leheszen integrálni őket a személy élettörténetébe. Ez nem azt jelenti, hogy a gyermek ne emlékezne rá, vagy hogy ki tudná törölni véglegesen, viszont azt igen, hogy a gyermek képes megbénelni az eseménnyel.

**Makai Gábor**  
klinikai szakpszichológus,  
pszichoterapeuta



### Felhasznált irodalom

1. Pohárnok, M., Lénárd, K.: A trauma lélektana. In: Gyász, krízis, trauma és a megküzdés lélektana. Pro Pannonia, 2015



210x210 mm-es, kemény táblás,  
cérnafűzött, 36 oldalas gazdagon  
illusztrált mesekönyv,  
16 oldalas szülőknek szóló  
szakmai melléklettel.  
Szerző: Bartos Enikő  
Illusztráció: Pálfi Györgyi  
Szerkesztő:  
Dr. Szarvasházi Judit



Bartos Enikő

# Pirula, a patikamanó MAJA LÁZAS

Az egészségügyi ismeretterjesztő mesesorozat első kötete a 2–4 éves korú gyerekeknek szól. Kis főhőse, Maja megbetegszik, belázasodik, majd a mesék világából érkező barátjával, Pirulával, a patikamanóval varázslatos útra indul az orvosságok kincseskamrájába, a Pörgő-forgó Patikába, ahol Borsmenta, a gyógyszerész nő uralkodik.

A mindent tudó gyógyszerész néni, és az izgága, vidám patikamanó magyarázatot ad a gyerekek kérdéseire. Mi történik, ha lázas vagyok? Miért és hogyan kell a lázat csillapítani?

A láz és a betegség a mesében izgalmas kalanddá válik, ráadásul a mesés utazás alatt hasznos információkat is tanulhatnak a kis kalandorok a minden gyermeket és minden szülőt megrémítő kérdésről, mit tegyenek, ha felüti fejét a láz.

A mese célja a gyerekek szórakoztatása, kalandra csábítása, ugyanakkor a pontos és hasznos ismeretek átadása is.

A mesekönyv különlegessége, hogy a szülők sem maradnak ki a felkészülésből, nekik a mellékelt füzet tartalmazza a szakemberek által összeállított információkat.



KEDVEZMÉNYEL  
MEGVÁSÁROLHATÓ

~~2750Ft~~ helyett

**1900 Ft/db**

+ postaköltség



**A KÖNYV MEGVÁSÁROLHATÓ A GALENUS KIADÓBAN**

Galenus Gyógyszerészeti Lap- és Könyvkiadó Kft. 1146 Budapest, Dózsa György út 19.  
E-mail: [rendeles@galenus.hu](mailto:rendeles@galenus.hu), [galenus@galenus.hu](mailto:galenus@galenus.hu)  
Telefon: +36-1-467-8062, Fax: +36-1-363-9223  
Postacím: Galenus Kiadó, 1437 Budapest 70., Pf. 275  
Webáruház: [www.galenus.hu/shop](http://www.galenus.hu/shop)



## KEDVENC PATIKÁM

Az elmúlt kilenc év sikere alapján a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége – a Roche Magyarország Kft. támogatásával – ismét kampányfelhívást tesz közzé a „Kedvenc Patikám” cím elnyerésére.

### A KAMPÁNY CÉLJA

A kampány legfontosabb célja a betegek patikai szolgáltatásokkal való elégedettségének felmérése. Ismételten a patikai munkára és a szolgáltatást igénybe vevő betegek érdekeire kívánjuk felhívni a figyelmet, illetve a feleket egymáshoz közelebb hozni minőségi fejlesztések által, ami azonban az elégedettséget befolyásoló tényezők ismerete nélkül nem lehetséges.

### A KAMPÁNY FELTÉTELEI

A szavazatokért versenybe szállhat az ország bármely területéről minden aktív patika, gyógyszertár, melyekre szavazni a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) weboldalon, illetve a médiában található kérdőívek kitöltésével és beküldésével lehet. A kampány 2020. szeptember 30-ig tart, a szavazatokat ezen a napon még le lehet adni.

### A KAMPÁNY TARTALMA

Általános adatok:

- A szavazatok leadása teljesen anonim módon történik, így a résztvevőknek semmilyen személyes adatot nem kell közölniük
- Az új patika adatbázisban történő rögzítésére lehetőség van a [www.kedvencpatikam.hu](http://www.kedvencpatikam.hu) oldalon keresztül
- A szavazatokat a médiában, illetve a patikákban is megtalálható szórólapokon keresztül, postai úton is leadhatják az érdeklődők
- A szavazatokat névvel, elérhetőséggel beküldők között pedig értékes ajándékokat sorsolunk ki.

A részt vevő patikák saját népszerűsítési kampányokat folytathatnak személyes megkeresések és közösségi lehetőség felhasználásával egyaránt a lehető legnagyobb ismertség elérése érdekében.

A kampány 2020. szeptember 30-ig tart, a szavazatok leadása eddig a dátumig lehetséges.

A „Kedvenc Patikám” cím díjátadójára a Magángyógyszerészek Országos Szövetsége XXX. kongresszusán kerül sor.



Szavazatát postai úton is elküldheti a szavazólap kitöltésével és elküldésével a következő címre (beküldési határidő 2020. szeptember 30.):  
Nero Solution Kft. 2092. Budakeszi, Szőlőskert u. 5–7.

Patika neve és pontos címe: .....

	1.	2.	3.	4.	5.
Segítőkézség, kedvesség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Odafigyelés, érdeklődés	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kiszolgálás	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Szakmai felkészültség	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Pluszszolgáltatások	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**SZAVAZZON ÖN IS KEDVENC PATIKÁJÁRA, ÉS NYERJEN WELLNESSHÉTVÉGÉT, VAGY TOVÁBBI ÉRTÉKES AJÁNDÉKOKAT!**

Név: .....

Cím: .....

Telefonszám: .....

E-mail cím: .....



Főtámogató



Főszervező



—  
**Á Nurofen szuszpenzió**  
**már 15 perc elteltével csillapítja**  
**kisgyermek lázát, és hatása akár**



**órán át**  
**tarthat\***



\*Lásd a Nurofen eper-, illetve narancsízű 20mg/ml belsőleges szuszpenzió gyermekeknek alkalmazási előírásait, melyek elérhetőek a <https://www.ogyei.gov.hu/gyogyszeradatbazis> menüpont alatt.

VÉNY NÉLKÜL KAPHATÓ IBUPROFÉN TARTALMÚ GYÓGYSZERKÉSZÍTMÉNY.  
Forgalmazó: Reckitt Benckiser Kft. 1113 Budapest, Bocskai út 134-146.  
E-mail: [gyogyszer@rb.com](mailto:gyogyszer@rb.com) Tel.: +36 1 880 1870

**A KOCKÁZATOKRÓL ÉS A MELLÉKHATÁSOKRÓL OLVASSA EL  
A BETEGTÁJÉKOZTATÓT, VAGY KÉRDEZZE MEG KEZELŐORVOSÁT GYÓGYSZERÉSZÉT!**