

## Orvosi vélemények az újdonsült segítőtársról, a Babanapló alkalmazásról

A gyermekvállalás témakörét rengeteg tévhit és bizonytalanság lengi körül. A leggyakoribb kérdésekről, valamint a Babanapló alkalmazás hasznosságáról Dr. Novák Hunort és Dr. Lesznyák Judit csecsemő- és gyermekgyógyász szakorvost kérdeztük.



Dr. Novák Hunor



Dr. Lesznyák Judit  
csecsemő- és  
gyermekgyógyász

### Miért fontos, és hogyan követhető nyomon hatékonyan a kicsi fejlődése?

**Dr. Lesznyák Judit:** A szülők megnyugtatóra is alkalmas lehet a Babanapló applikáció, amelynek segítségével hónapról hónapra nyomon követhető a gyermek fejlődése. Már az első naptól feljegyezhetjük, hogy a gyermek mennyit eszik, mennyit alszik, mikor volt pelenkacseré, vagy, hogy milyen kötelező és választható védőoltásokat kapott. A gyermek fejlődését kiválóan követhetjük a nagy- és finommozgások, a kognitív- és pszichoszociális mérföldkövek, valamint a beszédfejlődés naplózásával. Ennek köszönhetően hamarabb felfedezhető az átlagostól nagyon eltérő fejlődési ütem.

**Dr. Novák Hunor:** Minél tájékozottabb egy szülő, annál nyugodtabb és egészségtudatosabb. Gyermekkorban kiemelten fontos például a súly- és hosszfejlődés nyomon követése az úgynevezett növekedési (percentilis) görbén, aminek használatával időben kiderülhet számos betegség: például felszívódási zavar (gluténérzékenység), súlyos anyagcsere betegség vagy tumor. Szabad szemmel nem látható az, amire a görbe hamar rámutathat: például ha a gyermek saját magához képest várható súlygyarapodása vagy növekedése megtorpan, vagy épp ellenkezőleg, valamilyen hormonzavar miatt nagyot nő a gyermek.

## **Mik a leggyakoribb tévhitek a kisgyermekes szülők körében?**

**Dr. Novák Hunor:** A régi katonás rend szemléletet – ami pontosan meghatározta, hogy hány hónaposan kell, hogy a gyermek kússzon, járjon, vagy hány óránként mennyit kell szopnia – felváltotta az orvoslásban a modern, egyénre szabott, természetes látásmód. Azaz minden gyerek más és más, ezért a fejlődésben jelentős különbségek is lehetnek, ami még nem számít kórosnak. Nagyon sok édesanya szenved, mert azt a káros tanácsot kapja, hogy bizonyos gyógyszereket nem szedhet a szoptatás alatt. Pedig valójában a gyógyszerek elsöprő többsége bátran használható ilyenkor is.

Számos tévhit kering a lázról is. Sokan azt hiszik, hogy veszélyes, kicsapódnak a fehérjék, károsodik a gyermek agya, szíve a magas láztól. Emiatt a szülők félnek tőle, a láz igazi mumussá vált, holott valójában egy teljesen ártalmatlan folyamat, amely egyértelműen segíti a gyógyulást, és a legrosszabb, amit okozhat, az valójában csak a rossz közérzet.

Gyakori tévhit, hogy a bárányhimlőn jobb átesni, ezért védőoltás helyett sokan a „természetes” utat választva direkt megfertőztetik gyereküket. A bárányhimlőnek azonban súlyos szövődményei lehetnek: hazánkban már halt is meg néhány éves gyermek emiatt.

**Dr. Lesznyák Judit:** A rokonok, barátok, ismerősök, vagy akár ismeretlenek a játszótérről kéretlen jó tanácsaikkal, nevelési módszereikkel nem ritkán okoznak fejfájást az ifjú szülőknek. Szinte mindegy, hogy milyen témáról van szó, a szülők minden esetben találkoznak pro és kontra véleménnyel is. Akad, aki szerint a gyermek mozgásfejlődését igenis erőltetni kell, míg mások bíznak a természet és az idő erejében. Van, aki szerint az együttlátás csak elkenyészeti a gyerekeket, mások hisznek abban, hogy ez elengedhetetlen a korai kötődés kialakításában. Mindemellet az olyan komoly témákról is könnyen ellentmondásos információkra lelhetnek, mint az oltások fontossága. Az applikáció hiteles információi segítenek eligazodni ezekben a kérdésekben is.

## **Mik azok a kérdések, amiket szinte minden alkalommal megkérdeznek a szülők a baba első életéveiben?**

**Dr. Lesznyák Judit:** A leggyakoribb kérdések között a baba optimális növekedése (súly- és hosszfejlődése), étvágya, megfelelő ütemű mozgás- és beszédfejlődése szerepel. Sok szülőt érdekelnek a nem kötelező, de ajánlott védőoltásokkal kapcsolatos tudnivalók (érdemes-e beadatni vagy sem), valamint a gyermek optimális táplálására (anyatej vagy tápszer, a hozzátáplálás szabályai, étrend kialakítása) vonatkozó tényezőségek. Ahogyan cseperedik a gyermek, a viselkedéssel, lelki és pszichés fejlődéssel, a szobatisztaság kialakításával, a közösségi élet megkezdésével kapcsolatos vélemények, ajánlások bizonyára sok szülő kíváncsiságát keltik fel. Óriási

segítség ezekben az időkben, ha a legtöbbször felmerülő kérdésekre azonnal választ kaphatunk. Az alkalmazásban a baba első perceitől egészen 3 éves koráig nyomon követhető a fejlődése, mindemellett értékes tanácsok és útmutatók is fellelhetők a kicsi életkorának megfelelő tudnivalókról.

### **Miért jó ötlet egy helyen naplózni a baba fejlődését?**

**Dr. Lesznyák Judit:** A kezdeti lelkesedés, hogy szülőként majd minden apró paramétert felírunk, megjegyzünk, amelyek a kisbaba fejlődését mérőföldkövezik, sok esetben igen hamar alábbhagy. Többek közt azért is, mert bizonyos dolgokat egyik, bizonyos dolgokat egy másik helyre kell felírni. A súly- és hossznövekedésre vonatkozó adatok például a gyermek kiskönyvébe kerülnek, az első mosolyról, átfordulásról szóló feljegyzések pedig egy külön erre a célra nyitott, másik mappába, és akkor az aranyos babakönyvekről még nem is beszéltünk. Egy bizonyos idő – és bizonyos számú gyermek – után ember legyen a talpán, akinek van ideje és türelme ezeket pontosan, precízen naplózni. Viszont, ha mindezt akár egy helyre, mobiltelefonunk segítségével is megtehetjük, akkor akár szoptatás, akár altatás közben pár perc alatt elkészülhetünk vele. A kényelem ezekben az embert (nőket) próbáló időkben bizony hatalmas kincs.

**Dr. Novák Hunor:** Egy helyen mindent megtalál, mindig kézben van, az adatok nem vesznek el - a mobilé a jövő.

### **Jó tanácsok a nyugodt babázáshoz**

**Dr. Novák Hunor:** Vegye igénybe a szoptatáshoz IBCLC Laktációs Szaktanácsadó segítségét, és ne idegeskedjen a szoptatás miatt! Lazuljon el, higgye el, hogy jó anya és minden működni fog ösztönösen! A legjobb tejszaporító a gyakori mellrátétel, a gyakori szoptatás. 3 hónapos kor alatt, ha láz jelentkezik, orvoshoz kell fordulni, 3-6 hónapos kor felett egy egyszerű lázas betegség esetén nem indokolt rutinszerűen orvoshoz menni, hiszen a betegségek elsöprő többségét vírusfertőzések okozzák, amik spontán gyógyulnak és gyógyszer ellenük nincs.

**Dr. Lesznyák Judit:** Még a felkészült, nyugodt szülőkből is előtör időnként a pánik, akár olyan banális dolgokkal kapcsolatban, mint hogy hány fokos szobában altassa a csecsemőt, vagy mit jelent az a három piros pötty a baba popsiján. Nincs az a szakirodalom, ami átfogó, és minden részletre kiterjedő információval szolgálna a csecsemő- és gyermeknevelés buktatóinak kiküszöbölésével kapcsolatban. Nem véletlen az sem, hogy még a gyermekorvos szülőknél is van másik gyermekorvosuk.

Az a tény azonban, hogy van néhány megbízható személy, akiknek a tapasztalataira, véleményére ad a szülő, és mindig számíthat rájuk, óriási segítség lehet. Egy hasznos, sok mindenre kiterjedő mobil-applikáció éppen erre a célra hivatott, hiszen rengeteg témakör azonnal és naprakészen elérhető vele. Egy-egy felmerülő probléma esetén a szülők szinte percek alatt tájékozódhatnak az orvosok által írt és lektorált tartalmakból. Ennek a biztos háttérnek a tudatában nagyobb lehet a lelki nyugalom, ami természetesen átsugárzik az újszülöttre, csecsemőre is, ami már önmagában elég lehet a nyugodtabb légkör megteremtéséhez.

Egy újszülött érkezése mindent megváltoztat, és minél hamarabb elfogadjuk a tényt,

- hogy az addig kiszámítható életünk hosszú évekig egyáltalán nem lesz kiszámítható,
- hogy időnként olyan problémákkal találjuk szemben magunkat, amelyek addig elképzelhetetlenek voltak,
- hogy az újszülött világrajövetelétől számítva, életünk végéig társunk lesz az aggodalom,

annál hamarabb nyugszunk meg mi magunk is, és rázódunk bele új szerepkörünkbe immár szülőként – amihez ideális társ lehet a Babanapló alkalmazás!