

A La Leche Liga Magyarország és A Szoptatásért Magyar Egyesület sajtóközleménye a 2012-es Szoptatás Világhete (augusztus1-7) alkalmából

Értsük meg a múltat, tervezzük a jövőt!



Az anyák kezében hatalmas kincs van már évmilliók óta: a szoptatás. Messze nem csupán az egyik lehetséges táplálási módról van szó, hanem egyúttal védelemről a fertőzésektől, betegségektől a folyamatosan változó környezetben, a leghatásosabb vigaszról és a legkülönlegesebb párbeszédéről anya és gyermeke között, amely a legszorosabb kötődéstől természetes úton vezet az önállósodásig.

Idén huszadik alkalommal kerül sor a szoptatást védő és támogató szervezetek nemzetközi összefogásával (www.waba.org.my) a Szoptatás Világhetének ünneplésére. A világszerte rengeteg helyszínen lebonyolított programok célja, hogy információk minél szélesebb körű terjesztésével védjék, népszerűsítsék és támogassák a szoptatást.

Miért kell a közvélemény figyelmét újra és újra felhívni olyasmire, aminek tulajdonképpen természetesnek, magától értetődőnek kellene lennie?

Nem jut mindenkinek a jóból!

Évente 136,7 millió kisbaba születik a Földön, de csak nagyjából minden harmadikat szoptatják anynyi ideig, ameddig az Egészségügyi Világszervezet tudományos bizonyítékokon nyugvó ajánlása szerint szükséges volna. A WHO immár tíz éve hangoztatott javaslata az, hogy hat hónapos korig tartson a kizárólagos szoptatás, majd kétéves korig vagy azon túl folytatódjék megfelelő, helyben beszerezhető és biztonságosan elkészíthető szilárd táplálékok fokozatos bevezetése mellett.

(Részletesen itt olvashat a Globális Csecsemő- és Kisgyermektáplálási Stratégiáról:

http://www.who.int/nutrition/topics/global_strategy/en/index.html)

Becslések szerint évente egymillió gyermeket veszítünk el amiatt, mert nem szoptatják őket vagy nem elég hosszú ideig és sok millióra tehető azoknak a száma, akik ugyanilyen okból megbetegszenek, kórházba kerülnek vagy nem fejlődnek megfelelően. A közhiedelemtől eltérően a szoptatás hiányából fakadó a halálesetek és betegségek egyáltalán nem csupán a fejlődő országokat és a szegénységben élő embereket érintik, hanem a leggazdagabb, legfejlettebbnek tekintett országokat is. A tapasztalatok ugyanis azt mutatják, hogy az elmúlt húsz év civil és kormányzati erőfeszítéseinek köszönhetően ugyan világszerte javultak a szoptatási arányok, de még messze elmaradnak az ideálistól. A WHO és az UNICEF Csecsemő és kisgyermek táplálási stratégiájának megvalósítása kulcsfontosságú az ötéveseknél fiatalabbakat érintő halálozási mutatók csökkentésében.

Miért olyan nehéz?

Az emlős állatok számára nem kérdés, hogy szoptassanak-e és tanítani sem kell őket a módjára. Nálunk, embereknél is működhethetne ez ilyen egyszerűen, az anyák mégis nagyon sok nehézségbe ütközhetnek akkor is, ha feltétlenül szoptatni szeretnének. Az elhatározás mellett ugyanis döntő jelentőségű az egészségügyi dolgozóktól és a társadalom többi tagjától kapott támogatás. Vajon a szülészeteken a legkorszerűbb elvek alapján segítenek az anyáknak? Használható útmutatást kapnak a szoptatáshoz? Cseppet sem meglepő, ha a szakszerű segítség hiányából fakadó kezdeti nehézségek sok anya kedvét elveszik a szoptatástól.



Ugyanilyen jogos felvetés, hogy a későbbiekben mennyire támogató a környezetünk. Össze lehet hangolni a hosszú távú szoptatást a munkával, a család megélhetésével, az anya igényeivel? Milyen a sok évet otthon töltő anyák munkaerőpiaci helyzete, amikor ismét dolgozni kezdenének? A válasz sajnos nem csak Magyarországon kedvezőtlen ezekre a kérdésekre. A modern világ nagyon sok ponton gördít akadályokat a szoptatás elé, miközben a bébi iparág sikerei látványosak: egyre többen látják úgy, hogy a megoldást a cumisüveg és a tápszer jelenti. Nyugat-Európa számos országában a nők jelentős része el sem kezd szoptatni.

Nem véletlen, hogy a múlt század hetvenes éveiben, lényegében az utolsó utáni pillanatban – amikor először váltak nyilvánvalóvá a tápszerezés világméretű elterjedtségének káros hatásai és amikor a fejlett országokban már inkább kivételnek számított, ha szoptatott valaki – keresni kezdték az anyatejes táplálás védelmének lehetőségeit. Az első lépés a tápszergyártók marketingtevékenységének megfékezésére irányult. A WHO 1981-ben bocsátotta útjára az úgynevezett Kódexet (magyarul itt olvasható: <http://www.szoptatasportal.hu/kodex>), amely szabályozza az anyatejet és szoptatást helyettesítő készítmények, termékek reklámozását, ingyenes terjesztését, idealizált ábrázolását. A tilalom a Kódexet törvényerejűvé emelő országokban, többek között Magyarországon is csak a hat hónapos korig ajánlott, kezdő tápszerek reklámozására vonatkozik, bár a civil szervezetek éppen két évtizede sürgetik, hogy a tilalom valamennyi ilyen termékre terjedjen ki. A gazdasági ellenérdekek azonban túlságosan jelentősnek bizonyulnak a több milliárdos bébi üzletágban. Csak néhány fejlődő országban tilos valamennyi tápszer, valamint a cumik, cumisüvegek népszerűsítése, ott, ahol felismerték, hogy nem engedhetik meg maguknak a szoptatás hiányából fakadó emberi veszteségeket és egészségügyi ápolási költségeket.

Reneszánszát éli a szoptatás

A szoptatási kedv növekedésében és a valóban használható szoptatási információk terjesztésében, az anyák és családok üzleti érdekektől mentes támogatásában hatalmas szerepet játszanak a civil szervezetek, elsősorban az ötvenéves múlttra visszatekintő nemzetközi La Leche Liga, amelynek világszerte több tízezer önkéntes, saját szoptatási tapasztalatokkal is rendelkező tanácsadója segíti az anyákat és a kisbabákat. Idén ünnepli a magyarországi szervezet fennállása huszadik évfordulóját. *Martinovichné Debuly Bianca* így látja az utat, amelyet azóta bejártak:

„Az LLL szoptatási tanácsadókat két évtizeddel ezelőtt még inkább lelkes laikusoknak tekintették, akik sokszor éppen az ellenkezőjét javasolták az édesanyáknak és a családoknak, mint az akkori gyakorlat volt. Ezért nem ritkán ellenségesen kezelték őket. Ma pedig azt tapasztaljuk, hogy egyre inkább partnerként tekintenek ránk, nem ritkán az egészségügyi dolgozók maguk javasolják a családoknak, hogy hívjanak fel egy La Leche Liga szoptatási tanácsadót vagy keressenek fel egy LLL anyacsoportot, ha elakadnak valamilyen probléma kapcsán, vagy csak érzik, hogy az anyának további támogatásra van szüksége.

A rendszerváltás előtti évtizedekben nem volt nagyon megszokott, hogy civil szervezetek működjenek önkéntes segítők közreműködésével, bár ennek komoly hagyományai voltak a II. világháború előtti Magyarországon. Húsz évvel ezelőtt akkreditálták az első La Leche Liga szoptatási tanácsadót, akinek nem is volt vonalas telefonja, a mobil pedig ismeretlen eszköz volt abban az időben. Csoportot vezetett, melyhez a helyszínt az Anyatejgyűjtő Állomás biztosította a XIII. kerületben. Ezen kívül személyesen segített a hozzá forduló anyáknak. Működött még egy angol nyelvű csoport is. Ma már 23 szoptatási tanácsadónk van, 13 csoport működik országszerte, ahova 2011-ben összesen 995 anya látogatott el, 2484 alkalommal pedig telefonon, 1422 alkalommal e-mailen segítettünk a hozzá forduló anyáknak. Az LLL Magyarország, a nemzetközi szervezet „Future Area” területéhez tartozott az első 19 évben. Ennyi idő kellett ahhoz, hogy megfelelő számú, akkreditált LLL szoptatási tanácsadó legyen, civil szervezetként stabil anyagi háttérrel rendelkezünk, és önálló területté váljunk az európai országokban működő La Leche Liga szervezetek között.”

Séta a szoptatásért

A La Leche Liga és A "Szoptatásért" Magyar Egyesület hagyományosan augusztus első szombatján, idén 4-én, 10 órai kezdettel várja szoptatás világheti rendezvényére az érdeklődőket. Találkozó a Margitszigeti nagy szökőkútnál, ahonnan együtt indulnak a Széchy Tamás Uszoda északi vége melletti játszótérre. A Szoptatás Világhetének idei témájához kapcsolódóan („Értsük meg a múltat – Tervezzük a jövőt!”) a múlt megértéséhez sok szeretettel várják a nagymamákat, egy La Leche Ligás csoporttalálkozóhoz hasonló beszélgetésre, a jövő tervezéséhez pedig egy izgalmas játékkal készülnek, „Mit rejt az üzenet?” címmel.

Hol tart ma Magyarország?

A Szoptatás Világhete idei üzenetének lényege az, hogy tartsunk számvetést, vegyük szemügyre, hol is tartunk a kitűzött célok megvalósításában. A sikeres szoptatás egyik legalapvetőbb pillére a jó start, ezért örvendetes, hogy már 17 Bababarátt Kórházunk van, miközben 1992-ben a debreceni női klinika volt az első Európában, amely a címet a WHO-UNICEF-től elnyerte.

Ezekben a szülészeti intézményekben megvalósul a Sikeres szoptatáshoz vezető tíz lépés, melyet röviden így foglalhatunk össze:

1. Az intézmény írásos szoptatási irányelvekkel rendelkezik, amelyeket rendszeresen ismertetnek az egészségügyi dolgozókkal.
2. Minden egészségügyi dolgozó megfelelő gyakorlati felkészítést kap az irányelvek alkalmazásához.



3. Minden várandós anya tájékoztatást kap a szoptatás előnyeiről és módjáról.
4. Az újszülötteket születésük után azonnal bőrkontaktusba helyezik az édesanyjukkal legalább egy óra időtartamra, és bátorítják az anyákat, hogy figyeljék kisbabájuk jelzéseit, mikor áll készen a szopásra. Segítséget nyújtanak, ha szükséges.
5. Az anyáknak megmutatják, hogyan kell szoptatni és a tejelválasztást fenntartani, még akkor is, ha valamilyen okból el vannak különítve újszülöttjüktől.
6. Az újszülött csecsemőknek nem adnak az anyatejen kívül más ételt vagy italt, csak akkor, ha orvosilag indokolt.
7. Általános gyakorlat az anya és az újszülött együttes elhelyezése a nap 24 órájában.
8. Ösztönzik az anyákat, hogy az újszülött igényeinek megfelelően szoptassanak.
9. A szoptatott csecsemőknek nem adnak cumisüveget vagy cumit.
10. Támogatják a szoptatást segítő anyacsoportok létrehozását és az egészségügyi intézményekből távozó anyákat ezekhez irányítják.

A Tíz lépés negyedik pontjával kapcsolatban érdemes tudni, hogy az UNICEF adatai szerint az újszülöttek mindössze 43 százalékát szoptatják meg a születés után egy órán belül, noha az a néhány korty kolosztrum, amit ilyenkor fogyaszt el a baba, felbecsülhetetlen értékű védelmet jelent a fertőzésektől, a szoptatás pedig segíti a kötődés létrejöttét az anya és kisbabája közt.

Milyenek a szoptatási arányok Magyarországon?

Az Egészségügyi Világszervezet nagy erőfeszítéseket tesz a szoptatási adatok gyűjtésére, ami a nem mindenütt egységes kritériumok miatt nem egyszerű feladat. Sokan úgy vélik, a kizárólagos szoptatásba az is beletartozik, ha teát vagy vizet kap a baba, pedig erre igény szerinti szoptatás esetén még nagy forráságban sincs szükség. Magyarországon 2006 óta rendelkezünk összehasonlítható adatokkal, de csak a negyedik-ötödik életnaptól kezdve, az adatokat ugyanis a körzeti védőnők éves jelentései tartalmazzák, így a szülészetenek sajnos gyakran és feleslegesen adott tápszeradagokról nincs információ – tudtuk meg *Gitidiszné Gyetván Krisztina* védőnőtől, aki egyike a nemzetközi laktációs szaktanácsadói vizsgát tett szakembereknek (A Szoptatásért Magyar Egyesület keretein belül tevékenykedő laktációs szaktanácsadók teljes listája itt: www.ibclcl.hu).

2011-ben a magyar csecsemők 43,4 százaléka kapott hat hónapos korig kizárólag anyatejet, ez a 2004-es adatokhoz képest körülbelül hat százalékkal csökkent. Jó hír viszont, hogy az egyéves koron túl is szoptatott gyerekek aránya 2006 és 2009 között fokozatosan emelkedett, majd állandósult körülbelül 37 százaléknál. Arról nincsenek adatok, hogy a gyerekek hány százalékát szoptatják a WHO ajánlásnak megfelelően kétéves korig vagy azon túl.

A magyar adatokat érdemes összevetni a Földünkre jellemző átlaggal a 2010-es adatok alapján: világszerte a csecsemők 37 százaléka kap öt hónapos koráig kizárólag anyatejet, egyéves koron túl viszont a gyerekek 75 százalékát szoptatják, kétéves korban pedig még mindig 56 százalékukat. Ilyen adatokkal Magyarországon csak néhány település dicsekedhet, ahol különösen egységes és kedvező az anyák támogatása, például Pomázon, ahol a sokéves munka eredményeképpen a szoptatási arányok jóval meghaladták 2011-ben az országos átlagot. Ahogy *Pintér Zsóka* vezető védőnőtől megtudtuk, hat hónaposan a csecsemők 75 százalékát kizárólag szoptatták a pomázi anyák és egyéves kor után is még a gyerekek 68 százaléka kap anyatejet. Ezek az eredmények azt mutatják, hogy a védőnők és gyermekorvosok kitartó és összehangolt munkája, a szakemberek rendszeres továbbképzése és személyes motivációja meghozza a várva várt eredményeket.

Mindenki mást tanácsol!



A szülés utáni időszakban ez zavarja meg leggyakrabban az édesanyákat. Úgy tűnik, mintha a szoptatáshoz mindenki értene, záporoznak a tanácsok. Sajnos egészségügyi dolgozóktól is gyakran érkeznek téves információk, a szoptatást inkább hátráltató tanácsok. Ez az oktatás hiányosságai miatt van így: ahhoz képest, hogy a védőnők, gyermekápolók, gyermekorvosok, családorvosok, szülésznők és nőgyógyászok munkájának mekkora hányadát jelenti a szoptató anya-baba páros segítése és támogatása, oktatásukban elenyésző mennyiségű tudományosan megalapozott és gyakorlati információ

szerepel erről. Ezért hatalmas lépés, hogy a *Semmelweis Egyetemen* már elindult szakirányú továbbképzés formájában a laktációs szaktanácsadó képzés, melyen egy évfolyam már végzett is. Nagy öröm, hogy a Semmelweis Egyetemen folyó „Laktációs szaktanácsadó” képzés szakmai törzsanyagához kapcsolódó új, magyar nyelvű, ingyenesen letölthető tananyag jelent meg egy TÁMOP pályázatnak köszönhetően 2012-ben. Ez az első, ekkora terjedelemben megjelenő, magyar nyelvű szakmai anyag a humán laktáció és szoptatás támogatás témakörében.

Hasznos linkek és további információk:

Fotó és logó forrás:

- A WABA kiadványait, amelyek a szoptatási arányokkal kapcsolatos részletes adatokat is tartalmazzák, valamint a Szoptatás Világhetének idei logóját itt töltheti le: <http://worldbreastfeedingweek.org/downloads.shtml>
- A Szoptatás Világhete alkalmából rendezett fotópályázat győztes alkotásait, melyet a forrásra hivatkozva felhasználhat, itt nézheti meg és töltheti le: <http://worldbreastfeedingweek.org/pcresult.shtml>
- A Szoptatásért Magyar Egyesület plakátsorozatát, amelyeket feliratokkal együtt, a honlapon szereplő formában szabadon felhasználhat rendezvényein vagy a Világhéttel kapcsolatos publikációkban, innen tölthető le: http://www.szoptatasportal.hu/files/Szoptatasert_palaktok_A4.pdf

A Szoptatással kapcsolatos, anyáknak szóló, ingyenes tájékoztató kiadványok forrása:

- Szoptatós füzet: http://www.ill.hu/files/Szopis_fuzet2011.pdf
- A La Leche Liga Magyarország honlapja, szoptatós baba-mama csoportjainak elérhetősége: <http://www.ill.hu/>
- Meddig elég az anyatej? http://szoptatasert.hu/letolt/szak_hun/AT_fuzet.pdf

A szakembereknek szóló, új tankönyv ingyenesen letölthető innen:

http://www.szoptatasportal.hu/files/TAMOP_622_laktacios_szaktanacsado_fejlesztési_terület_kifejlesztett_tananyag.pdf