

Mekkora szerepet játszik ezeknek a céloknak a megvalósításában a szoptatás? Az anyatej létfontosságú táplálékforrás, melyet védelmezni kell. Ma mintegy 830 millió nő él olyan országban, ahol nem biztosítanak kellő hosszúságú szülési szabadságot, anyasági juttatásokat, és ahol nem léteznek anyavédelmi törvények. A munkába visszatérve jóval kevesebb idejük marad a gyerekeikre. A szoptatás gyakorisága, mennyisége csökkenhet, a gyerekek gyakrabban betegsznek meg. A termelékenység romlik, ha a nem szoptató anyáknak otthon kell maradniuk a beteg gyerekekkel, ez a család anyagi helyzetén is ront. Ennek ellenére a kormányok mindenütt a nők munkába történő visszatérését szorgalmazzák a gazdasági növekedés, a nemi egyenlőség és a szegénység csökkentésének megoldására. A nők háztartásban végzett gondozási tevékenysége – melyért nem kapnak fizetést – jelentősen hozzájárul az összes családtag egészségéhez, fejlődéséhez és jólétéhez. Ezért nagyon fontos elismerni a gazdasági és társadalmi fejlesztési stratégiákban. A munkavégzés területén tapasztalt nemek közti munkakörülmények csökkentésére a nőket támogatni kell termelői és reprodukív szerepükben egyaránt – fizetett szülési szabadsággal, rugalmas munkaidővel, távmunka lehetőségekkel, részmunkaidős foglalkoztatással, fizetett szoptatási szünetekkel, rugalmasan, igény szerint működő munkahelyi bölcsődékkel, és fejésre vagy szoptatásra elkülönített helyiségekkel.

Bár hazánk szülési és anyasági szabadság, anyasági juttatások terén az élvonalban áll, rugalmas munkalehetőségekkel még lehetne javítani a helyzetet.

Tények és számok

Minden egyes hónap szülési szabadság 13%-kal csökkenti a csecsemőhalálozás esélyét.

Az országok mindössze 53%-a teljesíti az ILO által javasolt 14 hét szülési szabadságot.

A szülési szabadságot előíró törvények növelik a kizárólagos szoptatás arányát.

A szoptatós szobák és a fizetett szoptatási szünetek növelik a 6 hónapos korban szoptatott csecsemők arányát.

Együttműködés és a jogállamiság

Egy gyerek felneveléséhez egy egész falura van szükség – ez a mondás arra figyelmeztet, hogy mindannyiunknak ki kell vennünk részünket az új generáció felnevelésében. Minden gyermekben óriási lehetőség rejlik, ez azonban csak akkor teljesebbé válik, ha a jogokat tiszteletben tartják és mindenki a felelősségének megfelelően cselekszik. A gyermek egyik alapvető joga az egészséges fejlődéshez való jog. Ennek érdekében a szoptatási gyakorlat javításához sok akadályt kell elhárítanunk: nem megfelelő állami irányelveket, információhiányt, közösségi támogatás hiányát, erőszakos tápszerreklámokat. Össze kell fognunk, hogy létrejöhjön az a bizonyos falu, amelyre vágyunk. A Szoptatás Világhete helyi, országos és régiós szinten is összekapcsolja azokat, akik a változásért küzdenek.

Mit tehetsz a fenntarthatóságért?

- Minél szélesebb körben ismertess bizonyítékokat a szoptatás értékéről, legfőképp olyanok körében, akik befolyással lehetnek az országos történésekre. Légy szószólója, hogy a szoptatást támogató programok

minden egészségügyi tervezetbe bekerüljenek, illetve a jelenleginél lényegesen nagyobb hangsúlyt kapjanak.

- Segítsd a környezetben lévőket, hogy a szoptatást, a jól időzített hozzátáplálást és a 2 éven túli szoptatást tartsák biológiai normának. Nagyon fontos hogy a gyerekek (lányok és fiúk is) lássanak anyákat szoptatni, hogy ez legyen számukra a természetes.
- Hívd fel az anyák figyelmét a szoptatási tanácsadás lehetőségére, az egészségügyi dolgozókat pedig a szoptatástámogatással kapcsolatos továbbképzések fontosságára. Javasold az önkormányzatnak, hogy támogassák ezeket a képzéseket és továbbképzéseket.
- Támogasd, hogy a szoptatással kapcsolatos ismeretek oktatása minden orvos- és ápolóképzésben teljes körű legyen.
- Terjeszd és tedd ismertté a Bababarátt Kórház Kezdeményezést, valamint az ennek lényegét összefoglaló „Tíz lépés a sikeres szoptatásért” címet viselő dokumentumot.
- Terjeszd környezetben a magyar tápszerfogyasztásra vonatkozó adatokat! Képzeld el, mennyi szoptatás- és anyabarátt intézkedés volna megvalósítható a tápszertámogatásra költött összegből!
- Használj adatokat kormányod meggyőzésére, hogy a költségvetésből ne csak a légszennyezés csökkentését támogassa, hanem különítsen el forrásokat a szoptatást támogató programokra, és irányelvek betartására.
- Kezdeményezd helyi szinten és országosan a tápszer, cumisüvegek, cumik reklámozásának tilalmát! (Magyarországon csak a kezdőtápszernek nagyközönségnek szóló reklámozása tilos.)
- Rendezvényeid, konferenciák, továbbképzések támogatására ne kérj fel olyan céget, amely a szoptatást aláásó terméket gyárt vagy forgalmaz.
- Tegyd érte, hogy a helyi egészségügyi intézmények, gyógyszertárak és élelmiszerboltok betartsák a WHO Kódexet, amelyet Magyarország is jóváhagyott és (sajnos csak részben) törvényerőre is emelt. A „Szoptatásért” Magyar Egyesület Kódex munkacsoportja foglalkozik ezzel, amelyhez Te is csatlakozhatsz!
- Minden ökológiai lábnyom csökkentésére irányuló akciótervben és klímaváltozás megfékezéséről szóló publikációban szerepeljen a szoptatás jelentősége.
- Javasold munkáltatódnak és az illetékes döntéshozóknak a munkahelyi szoptatástámogatás következő formáit:
 - Munkahelyi bölcsődék létrehozása, ahol lehetőség van szoptatásra.
 - A munkahelyeken olyan helyiségek kialakítása, melyek higiéniaja és intimitása lehetővé teszi a fejést és az anyatej biztonságos tárolását.
 - Rugalmas munkaidő, szoptatási szünetek, vagy részmunkaidő, távmunka lehetőség.

Összeállította A „Szoptatásért” Magyar Egyesület a WABA 2016. szoptatás világheti anyagai alapján.

Fordította: Dr. Veres Mónika

Magyar viszonyokra adaptálta: W. Ungváry Renáta

Felelős kiadó: Juhász Istvánné

További információk: www.szoptatasert.hu, www.ill.hu

2016
aug.
1-7.

A Szoptatás Világhete



Szoptatás

A fenntartható fejlődés egyik alapköve



Fontos számokra bolygónk, az emberiség jóléte, békéje? Csatlakozz azokhoz, akik hisznek a fenntartható fejlődésben - azokhoz, akik olyan életformát választottak, amely nem okoz kárt a jövő generációinak. Idén a Szoptatás Világhete a fenntartható fejlődés 17 pontjáról szól: környezetvédelem, gazdaságosság és méltányosság a három alappillére a 2030-ra megvalósítandó céloknak. A megvalósítás a szegénység kiváltó okainak megszüntetésén alapul, és olyan jövőképen, amely Földünkön mindenütt működőképes. Az idei Szoptatás Világhete újfajta összefogás kezdetét jelenti, és megmutatja, hogyan alapozza meg a fenntartható fejlődést a szoptatás.

Miért fontos ez?

A szoptatás a fajunkra jellemző normális, biológiai szempontból tökéletesen egyénre szabott táplálási és gondoskodási forma, amely egyedülálló módon biztosítja a gyermek immunológiai védelmét, alkalmazkodását a változó környezeti kihívásokhoz, megnyugtatja, és megalapozza biztonságérzetét. A brit orvosi szaklap, a Lancet egyik idei cikkében közzétett tények azt bizonyítják, hogy az optimális szoptatási gyakorlat évente 823 ezer gyermek életét mentheti meg, valamint évi 302 milliárd USA dollárral járulhat hozzá a világgazdasághoz. A szoptatás megalapozza a gyermekek egészségét mind rövid-, mind hosszú távon, sőt az anyák egészségére is kedvezően hat.

Hol tart ma a szoptatás?

Jó volna, ha a szoptatás mindennapos csodájáról egyetlen anya-gyermek párosnak és családnak sem kellene lemondania. Azonban számos kedvezőtlen hatás miatt ma a csecsemők kevesebb, mint 40 százalékát szoptatják kizárólag hat hónapos korig. Magyarországon évről évre romlanak a szoptatási mutatók, jelenleg a csecsemők kevesebb, mint 36 százaléka kap kizárólag anyatejet hat hónapos koráig, és az egy éven túl szoptatottak aránya is körülbelül ugyanilyen. Hazánkban és a világon szinte mindenütt komoly akadályokba ütköznek az anyák, ha szoptatni szeretnének. Sokan pontatlan információt kapnak az egészségügyi dolgozóktól, partnerük nem támogatja őket a szoptatásban, nincs lehetőségük szoptatási tanácsadó segítségét igénybe venni, ugyanakkor agresszív tápszermarketinggel szembesülnek, illetve nagyon hamar újra munkába kell állniuk. Ezek a körülmények rendkívül megnehezítik a hat hónapig tartó kizárólagos szoptatást és a szoptatás folytatását két éves korig vagy azon túl – pedig ez az Egészségügyi Világszervezet mindenki számára megfogalmazott ajánlása. Ahhoz, hogy az anyák az optimális szoptatási gyakorlatot megvalósíthassák, komoly összefogásra van szükség, és arra, hogy a szoptatás támogatását is a fenntartható fejlődés célkitűzései közé emeljük.

Táplálkozás, ételmiszerbiztonság, a szegénység csökkentése

Azokon a területeken, ahol gyakori az éhezés, az anyák addig szoptatják gyerekeiket, míg azok már jócskán totyogó korban vannak. Ezek az anyák tudják, hogy a szoptatás folyamatos táplálékforrást és biztos élelemellátást jelent gyermekeiknek, ezért csak akkor hagyják abba a szoptatást, ha úgy érzik, gyermekük elég nagy és erős a szoptatás adta biztonság nélkül is. Mikor lesújt az éhínség, látják, hogy a nem szoptatott gyerekek milyen sérülékenyek, és hogy sokszor ők az első áldozatok. A szoptatás biztos táplálékforrás és védelem a jövő beláthatatlan kihívásaival szemben, egyúttal megfizethető táplálási forma, ezért nagyon fontos tényező a szegénység hatásainak csökkentésében.

Gondoljuk át:

Vajon van-e szerepe a hosszú távú szoptatásnak a családok költségeinek és a szegénységnek a csökkentésében, ha a tápszer adás éves költsége legalább évi 150 ezer forint, miközben ebbe a tápszerek ártámogatását és a gyakrabban szükségessé váló egészségügyi ellátás költségeit nem is számoltuk bele? Gondolj bele, hogy a családok világszerte 54 milliárd USD-t költenek tápszerre!

Tények és adatok

Az alultápláltság – beleértve a nem megfelelő szoptatási gyakorlatot is – okozza az 5 év alatti gyermekhalálozások 45 százalékát. A csecsemők alultápláltságának megelőzésére a legjobb megoldás a kizárólagos szoptatás, ami emellett csökkenti a későbbi elhízás és a krónikus betegségek előfordulásának valószínűségét is. A szoptatás hiánya évente 302 milliárd USD gazdasági veszteséget okoz, ez a föld összbevételének 0,49 százalékát jelenti.

Túlélés, egészség és jólét – így is történhetne!

Anna egy nagyvárosban született. Édesanyja rengeteg tápszerreklámmal lát mindenütt. De ő és Anna nagynénje hisznek benne, hogy az anyatej a legjobb, amit egy gyerek kaphat, hisz ők is azon nőttek fel. Anna szépen fejlődik, mindig időben kapja az oltásokat, és még sosem volt komolyabban beteg, így az édesanyja el tud járni dolgozni. A védőnő jól képzett a szoptatástámogatásban, mindig dicséri Anna anyukáját, és emlékezteti, hogy a szoptatás védi az anyát a mellráktól és egyéb betegségektől. Sokszor előfordul, hogy alig van pénzüik élelemre, de Anna biztonságban van a szoptatásnak köszönhetően, hiszen második életévében is szopik a szilárd táplálékok mellett. Telnek az évek, Anna iskolába megy. A tanítónő elmondja az anyának, hogy Anna milyen gyorsan elsajátít minden tananyagot. Az anyja tudja, hogy a teje segítette Anna idegrendszerének és látásának fejlődésében, és betegségek híján minden energia Anna növekedésére és fejlődésére összpontosult. Anna még fiatal, de a jövője ígéretes az anyatej biztosította jó kezdetnek köszönhetően, és ez az ajándék végigkíséri az életét. A szoptatás kiemelheti a gyerekeket a szegénységből a magasabb iskolázottság és az ezáltal elért magasabb jövedelem révén.

Tények és számok

A szoptatási mutatók növelését és fenntartását támogató hatékony szolgáltatásokra fordított kiadások néhány éven belül (olykor már egy éven belül) megtérülnek. A szoptatott csecsemők IQ-ja átlagosan 2,6 ponttal magasabb, mint a nem szoptatott babáé. Az IQ pontbeli különbségek a szoptatás időtartamával egyenes arányban nőnek. A szoptatás megalapozza az életre szóló egészséget és jólétet. A nem szoptató anyák között gyakoribb a mell - és petefészekrák előfordulása, gyermekeik gyakrabban szenvednek sokféle akut és krónikus betegségtől. Évente 823 ezer gyermek hal meg a nem megfelelő csecsemőtáplálási gyakorlat következményeként. 20.000 mellrák okozta haláleset lenne elkerülhető az optimális szoptatási gyakorlat elterjedésével – annak köszönhetően, hogy a szoptatás az anyát is védi.

Környezet és klímaváltozás

A fenntartható fejlődés céljai közé tartozik a tiszta víz és a higiénia biztosítása, a megfizethető és tiszta energia, a felelős fogyasztás és termelés, a klímavédelem, valamint az élőlények fennmaradásának támogatása. Bármilyen meglepően is hangzik először, mindez összefügg a szoptatással is!

Lássuk, hogyan:

A szoptatás az első gyakorlati lépés nemcsak a babák és édesanyjuk, hanem egész bolygónk egészsége szempontjából – a kezdetektől fenntartható, környezetkímélő táplálékot biztosítva a csecsemőknek. A mesterséges táplálás hozzájárul a globális felmelegedéshez, ami végzetes következményekkel jár. A legsérülékenyebb népcsoportokat érintik leginkább a tájfunok, hurrikánok, ciklonok. A természeti katasztrófák okozta pusztulás közepette a mesterséges táplálás különösen veszélyes, mivel tiszta ivóvíz és infrastruktúra hiányában nem lehet a tápszer biztonságosan elkészíteni és tárolni. Ezzel szemben a szoptatás óvja a gyermekek egészségét, és komfortérzetet ad babának és mamának, akiknek sokszor ezen a kötődésen felül semmiük sem maradt. A laktációs tanácsadók támogathatják az anyát a szoptatás fenntartásában vagy újbóli megindításában, enyhítve ezzel a szenvedésüket.

Tények és számok

Az anyatej természetes, megújuló ételmiszer, környezetbarát, hulladékmentes, mert előállítás, szállítása és csomagolása nem szennyezi a környezetet.

Ezzel szemben a tápszergyártás és fogyasztás fokozza az üvegházhatást, ami hozzájárul a globális felmelegedéshez. Szennyező és mérgező anyagokat juttat a környezetbe a termelt hulladék megsemmisítése által. Bár még nem tudjuk a pontos anyagi károkat számszerűsíteni, a környezetünk súlyos árat fizet a csecsemők mesterséges táplálásáért.

Évi 720 450 tonna tápszer adnak el egyedül a hat ázsiai országban, ezzel 2,9 millió tonna üvegházhatást okozó gázt bocsájtanak ki. Ez 16 milliárd km autótűt megtelete, vagy 1.03 millió tonna hulladék tárolása során kibocsájtott mennyiséggel egyenlő.

Magyarországon évente 1725 tonna a receptre kiváltott tápszer mennyisége, ami közel 3 millió dobozba csomagolva kerül a fogyasztókhoz. Erre a tápszermennyiségre csaknem 7 milliárd forintot költünk: az összeg nagyjából a felét a fogyasztók, felét pedig az OEP állja. Arról, hogy ezen felül mennyi pénz megy el a boltokban teljes áron megvett tápszerekre és babaitalokra, nincs információ (2014-es adatok). Becslések szerint 1 kg tápszer termeléséhez 4000 liter víz szükséges.

A szoptatás hozzájárul a fosszilis üzemanyag alapú gazdaságról az alacsony széndioxid kibocsátású gazdaságra való átálláshoz. Az anyatej termelése nem igényel elektromos áramot, üzemanyagot a szállításhoz, ezzel csökkentve a széndioxid kibocsátást, mely az üvegházhatást okozó gázok legfőbb összetevője.

Munka és szoptatás

A fenntartható fejlődés célkitűzései közé tartozik a szegénység felszámolása, a minőségi oktatás, a nemek egyenlősége, a megfelelő munkalehetőség és gazdasági növekedés, az ipari megújulás és az egyenlőtlenségek csökkentése.