



## 21. Szoptatás Világhete 2013

**Mottó: „A szoptatás támogatása  
– Az édesanyák mellett”**

Ötvenhét évvel ezelőtt hét szoptató anya találkozott, és felismerték, hogy azért képesek szoptatni kisbabáikat, mert információkat, gyakorlati tudást és érzelmi támogatást nyújtottak egymásnak. Azt is felfedezték, hogy az a sok anya, aki annyira szeretett volna szoptatni, szintén képes lett volna rá, ha környezetükben lettek volna olyanok, akik rendelkeznek a támogatáshoz szükséges tudással és gyakorlati tapasztalattal. Elindították a Nemzetközi La Leche Ligát, amely élen járt a szoptatni kívánó nők segítségében. Megszületett, illetve újjászületett az anyák közötti támogatás, majd elterjedt az egész világon.

Sok anya tapasztalja, hogy a rendszeres csoporttalálkozók felbecsülhetetlen értéket jelentenek, hiszen ott megoszthatják egymással tapasztalataikat és tudásukat, továbbá támogathatják egymást végig a szoptatás során. Ettől függetlenül azonban, alkalomadtán szüksége lehet egy anyának személyes segítségnyújtásra is. Erre többnyire a saját otthona a legalkalmasabb helyszín. Így született a támogató anyacsoportokból az egyéni szoptatási segítő (önkéntes szoptatási segítő, szoptatási tanácsadó) gondolata, és létrejött az otthoni, személyes tanácsadás. Manapság már többféle módon is segítséget kaphatnak az édesanyák otthonuk közelében.

### A Szoptatás Világhetének 2013-as céljai:

1. Felhívja a figyelmet az anyatársak (önkéntes szoptatási segítők) támogatásának fontosságára a szoptatás megkezdésében és fenntartásában.
2. Tájékoztatja a közvéleményt az önkéntes szoptatási segítők és szoptatási tanácsadók munkájának rendkívül hatékony és jótékony voltára, valamint arra ösztönöz, hogy egyesült erővel tegyünk erőfeszítéseket az önkéntes szoptatási segítői és szoptatási tanácsadói programok kiterjesztésére.
3. Bátorítja mindazokat, akik a szoptatást támogatják, hogy iskolai végzettségüktől függetlenül lépéseket tegyenek annak érdekében, hogy képzettséget szerezzenek az anyák és csecsemők támogatásának területén.
4. Felhívja a figyelmet azokra a helyi lehetőségekre, személyekre, akikhez a szoptató anyák segítségért és támogatásért fordulhatnak.
5. Világszerte felszólítja a kormányokat és a szülészeti intézményeket, hogy vezessék be a Tíz Lépést – különösen a tizediket, annak érdekében, hogy ezáltal is növeljék a kizárólagos szoptatás arányát és a teljes szoptatás időtartamát.

### Miért fontos ez?

Sok édesanya pótlást ad kisbabájának vagy teljesen feladja a szoptatást a szülést követő első hat héten belül (vagy akár már az első napokban), még akkor is, ha bababarát kórházban szült. Ez az időszak, amikor nehézségekbe ütközhet, hogy az édesanya eljusson egy egészségügyi szakemberhez, ilyen módon a közösségben nyújtott támogatás létfontosságú. Hagyományosan a család vagy a közösség idősebb nőtagjai támogatták az anyát, különösen a szülés utáni első 40–42 napban. A társadalmi változások, különösen a városiasodás, azonban messzire sodorhatják a családtagokat egy-mástól. Az anyák segítséget az egészségügyi szakemberektől, a rokonoktól, a barátoktól és az apától várhatnak. Ennek az új támogatói hálóznak a tagjai azonban nem biztos, hogy rendelkeznek a hatékony szoptatás támogatáshoz szükséges tapasztalatokkal és készségekkel. Még az egészségügyi szakemberek – orvosok, ápolónők, védőnők, szülésznők és mások – sem feltétlenül rendelkeznek megfelelő képzettséggel a szoptatás támogatás terén; a legtöbb képzés a szülést

**10. Lépés: Támogassák a szoptatást segítő anyacsoportok létrehozását és az egészségügyi intézményekből távozó anyákat irányítsák ezekhez.**

**–Az anyák tájékoztatást kapnak arról, hol kaphatnak támogatást, ha hazabocsátásuk után segítségre van szükségük csecsemőjük táplálásával kapcsolatban.**

**–Az intézmény elősegíti az anyákat segítő csoportok létrehozását és/ vagy együttműködik velük.**

**–Az egészségügyi személyzet bátorítja az anyákat, hogy a hazabocsátás után minél előbb találkozzanak olyan, a szoptatás területén jártas szakemberrel, aki fel tudja mérni, hogy halad a szoptatás, és minden szükséges támogatást meg tud adni.**



követő első napokra koncentrál és a mellre helyezést hangsúlyozza, ahelyett, hogy azokról a gyakorlati tudnivalókról szólna, amelyek a szülészeti intézmény elhagyása után szükségesek a mindennapi feladatok ellátásához. Sok egészségügyi dolgozónak egyre kevesebb ideje jut egy-egy páciensre, ami tovább mélyíti a problémát. A hivatásos laktációs szaktanácsadóknak (IBCLC) megvan a tudásuk, de ők sem elérhetőek mindenütt.

Ott, ahol a szakértő segítség nem elérhető, a képzett önkéntes segítők biztosíthatják a szükséges támogatást. Az önkéntes szoptatási segítők olyan nők, akik az adott közösségben élnek, és képzést kaptak a szoptatás támogatásának témájában. Ők azok, akik az anya otthonának közelében élve könnyen elérhetőek, és napi segítséget tudnak nyújtani. Az önkéntes segítőhöz alkalmanként csatlakozhat egy szoptatási tanácsadó vagy más képzett szakember, aki kiegészíti az önkéntes segítő folyamatos támogatását. Az is nagyon hasznos, ha van lehetőség arra, hogy a tapasztalt és kevésbé tapasztalt anyák találkozzanak és tanuljanak egymástól.

### Önkéntes szoptatási segítők: logikus válasz a megváltozott körülményekre

A nők szociális hálójának jelentős befolyása van az egészséget érintő döntéseikre. Az asszonyok gyakran keresik más, hasonló élethelyzetben lévő nők társaságát és tanácsát, különösen, ha a közös tapasztalatok a gyermekneveléssel kapcsolatosak. Ha az új anya talál valakit, aki megérti és azonosul a tapasztalataival, könnyebben viseli a mindennapi nehézségeket és jobban érzi magát anyaként. Az önkéntes segítő éppen ezt a szerepet tudja betölteni és mentőövet nyújthat a szoptatási nehézségekkel és kérdésekkel küszködő anya számára. Az anyatársak támogatásának célja, hogy bátorítást nyújtson mind a várandós, mind a szoptató anyáknak, és segítsen nekik felépíteni az önbizalmukat abban, hogy képesek szoptatni gyermekeiket. Az önkéntes szoptatási segítőknél képzetteknek kell lenniük a szoptatással kapcsolatos, gyakorlati kérdésekben csakúgy, mint a tanácsadási készségek területén. Az önkéntes segítők általában saját szoptatási tapasztalattal rendelkező anyák, de vannak olyan programok is, ahol fiatal nők, apák vagy a közösség más aktív tagjai töltik be ezt a szerepet, és ők is hatékonyan bizonyultak.

A társas támogatás igazodhat a különböző társadalmi, gazdasági és kulturális háttérből érkezőkhöz. A helyszíne lehet anyacsoport vagy egyéni, személyes tanácsadás. A célcsoporttól függően az alkalmazott módszerek magukban foglalhatnak anyacsoportokat egy közösségi helyszínen; egy közösségi helyszínen vagy egészségügyi intézményben biztosított lehetőséget arra, hogy a problémával küszködő

**A Nemzetközi La Leche Liga (LLLI) Önkéntes szoptatási segítő programja  
– Hogyan működik és miért**

*A La Leche Liga követte ki a szoptatás támogatásának, a képzésnek és oktatásnak az útját. Az LLLI a felnőttképzés és a kommunikáció eszközeinek kombinációját alkalmazta, ami tiszteletben tartja a nők saját élettapasztalatait, kultúráját és tudását a szoptatásról. A Liga felfedezte, hogy az anyák nemcsak a saját szoptatási gyakorlatukban lettek jobbak, hanem oktatták és támogatták anyatársaikat is mind a csoportokban, mind informális helyszíneken: boltokban, vallási intézményekben, iskolákban és hivatalokban. A támogatás segítségével az anyák önbizalomra tettek szert anyai képességeikben és az élet más aspektusaiiban egyaránt. Az LLLI elismeri, hogy bár hagyományos csoporttalálkozási hatékonyak, a La Leche Liga szoptatási tanácsadói és a Ligacsoportok nincsenek jelen a világ minden közösségében. Ennek a hiányának az áthidalására dolgozták ki a nyolcvanas években az Önkéntes szoptatási segítő programjukat.*



anyák betérhessenek oda; otthoni látogatásokat; telefonos, e-mailos, postai, internetes chat vagy sms útján nyújtott segítséget; szülésre felkészítő és csecsemőgondozási tanfolyamokat; vagy kórházakhoz, egészségügyi központokhoz és területi egészségügyi ellátókhoz kapcsolódó szolgáltatásokat. Az önkéntes szoptatási segítők és az egészségügyi szakmai ellátás összehangolása, ahol az anyát szükség szerint egymáshoz irányíthatják, különösen értékes, mert lehetővé teszi a folyamatos ellátást a szülészeti intézmény és a terület között

## A társas támogatás hatékonysága

Az anyák támogatása számos különböző életkörülmény között erőteljesen hatékony módszernek bizonyult a szoptatási arányok növelésében. Ebben a témában több rendszeres áttekintés született, amelyek sok tanulmány egyéni eredményeit is összefoglalják. Az önkéntes segítői programok önmagukban is bizonyítottan növelik a szoptatást megkezdők arányát és a szoptatás időtartamát.

A támogatás akkor lesz hatékony, ha a képzés jó gyakorlati alapokat adott, továbbá hangsúlyt fektetett a kommunikációs készségekre is; valamint, ha a helyi kultúrára alapozott, és illeszkedik az egészségügyi szolgáltatásokhoz, ami lehetővé teszi, hogy a problémával küszködő anyákat a segítők egészségügyi szakemberekhez irányítsák, akik el tudják látni őket. A hatékonyság feltétele továbbá, hogy a segítőknek folyamatos továbbképzésben legyen részük, elérhető legyen számukra a naprakész szakirodalom, és biztosítsák számukra a rendszeres találkozást az oktatókkal és szakmai felügyelőkkel.

## Kik nyújthatnak társas támaszt a szoptató anyáknak?

A La Leche Liga szoptatási tanácsadói tapasztalt anyák, akiket akkreditáltak és arra képezték, hogy anyacsoportokat vezessenek, továbbá telefonos vagy személyes segítséget nyújtsanak a hozzájuk forduló szoptató édesanyáknak. Az LLL nemzetközi szervezetén keresztül rendelkezésre áll valamennyi naprakész információ, amire a korrekt segítségnyújtáshoz szükségük van.

A laktációs szaktanácsadók (IBCLC) képzett szakértők, sokan eredeti szakmájuk szerint védőnők, szülésznők, orvosok és más egészségügyi szakemberek, akik korábbi szakterületüket egészítették ki a humán laktáció és szoptatás támogatás új és fontos ismereteivel.

Az önkéntes szoptatási segítők képzése rugalmasabb abban a tekintetben, hogy olyan személyek is részt vehetnek benne, akiknek nincsen egészségügyi végzettségük vagy más okból nem válhatnak laktációs szaktanácsadóvá vagy La Leche Liga szoptatási tanácsadóvá.

## Hogyan lehet valaki önkéntes szoptatási segítő?

Az önkéntes szoptatási segítő olyan, saját szoptatási tapasztalattal rendelkező anya, aki a környezetében, rokoni és baráti körében élő édesanyákat segíti abban, hogy sikeresen szoptassák gyermekeiket. Naprakész ismeretekkel rendelkezik a szoptatás alapvető kérdéseiről, ezért javaslatai segítenek elkerülni a nehézségeket. Felismeri a leggyakoribb szoptatási problémákat, és azokat a helyzeteket, amikor szakemberhez kell irányítani az édesanyát.

Az önkéntes szoptatási segítő nem szoptatási tanácsadó, de hatékonyan kiegészíti a tanácsadók és az egészségügyi dolgozók munkáját, amikor tapasztalatai, tudása és empatikus hozzáállása révén bátorítást és támogatást nyújt a szoptató családoknak.

Magyarországon A „Szoptatásért” Magyar Egyesület „Korszerű szoptatási ismeretek I.” c. tanfolyamát és a La Leche Liga erre ráépülő „Önkéntes szoptatási segítő képzését” kell elvégeznie annak, aki ilyen minőségben szeretné támogatni az édesanyákat.

## Az önkéntes szoptatási segítő feladatai

Az önkéntes szoptatási segítő dolgozhat otthonról, egy rendelődőz kapcsolódva vagy kórházban is. Tevékenysége során messzemenően tiszteletben kell tartania az anyák, az egészségügyi ellátó rendszer és a vele együtt dolgozó emberek méltóságát. Feladata, hogy bátorítsa az anyákat a szoptatásra azáltal, hogy meghallgatja őket, segít feltárni az akadályokat és felfedezni azokat a lehetőségeket, amelyek segítik őket abban, hogy a szoptatás a mindennapjaik részévé váljék. Célja, hogy segítse az anyákat a szoptatás kedvező indulásában és megalapozza a kizárólagos szoptatást az anyák helyzetében használható, pontos információkkal. Tudnia kell azt is, hogy mikor kell szakemberhez irányítania az anyát.

## Az önkéntes szoptatási segítő tevékenysége során:

- látogatja az anyákat a szülés előtt és után, valamint beszélget velük a szoptatásról;
- gyakorlati ismereteket nyújt az anyáknak, mint például a mellre helyezés és a fejés, továbbá segít a gyakori problémák megoldásában;
- szükség esetén szakemberhez irányítja az anyát;
- telefonos támogatást nyújt, ha annak szükségét látja;
- anyacsoportot vezet, amennyiben erre igény mutatkozik;
- információkkal szolgál szoptatással kapcsolatos kérdésekben a közösségekben, iskolákban vagy az egészségügyi szolgáltatóknál, illetve egészségéggel kapcsolatos rendezvényeken;
- folyamatos kapcsolatot tart fenn az oktatóival vagy szupervizorával; ismeretei naprakészek.

## Önkéntes szoptatási segítők a szoptatás védelmében, népszerűsítésében és támogatásában

A szoptatás nélkülözhetetlen a csecsemők, az anyák, a családok, a társadalom és a környezet egészsége és jólléte szempontjából. Az új anyákat elárasztja a közvetlen környezetükből érkező félrevezető információ és a tápszergyártóktól származó, etikátlan, agresszív marketing, ami arra ösztönzi őket, hogy a maguk és gyermekük egészségére nézve káros csecsemőgondozási gyakorlatot kövessenek. Az anyáknak védelemre van szükségük ezekkel a hatásokkal szemben és támogatásra azoktól, akik közel állnak hozzájuk. Minden férfi, nő és fiatal képes jobbat tenni a körülötte élő anyák és gyermekek életét azzal, hogy ismereteket szerez a szoptatásról, és elhatározza, hogy támogatja azokat az anyákat, akikkel mindennapjai során találkozik a családjában, közösségében vagy a munkahelyén. Talán néhányan szeretnének még többet tenni, és részt vesznek az önkéntes szoptatási segítők képzésén is.

Ezen az úton mindenki közelebb tudja hozni a szoptatás támogatását az anyákhoz akkor, amikor a legnagyobb szükségük van rá. Lépjünk ki, merjünk változtatni, hogy együtt létrehozassunk egy jobb világot!

## Az idei Szoptatás Világhete arra hív, hogy tegyél többet:

1. Hívd fel a figyelmet az önkéntes szoptatási segítők szerepére, amely azért fontos, hogy a szoptatási arányok javuljanak, valamint, hogy a szoptatási időtartam hosszabb legyen. Mindkét tényező növekedése kedvezően hat a gyermekek és az anyák egészségi állapotára.
2. Népszerűsítsd az önkéntes segítők képzését mint költséghatékony módszert a szoptatási arányok növelése érdekében.
3. Biztasd az egészségügyi dolgozókat, hogy működjenek együtt az önkéntes szoptatási segítőkkel és helyi szinten irányítsák valamennyi anyát hozzájuk, illetve fogadják el, ha egy önkéntes segítő hozzájuk irányít egy anyát; segítsék az önkéntes szoptatási segítők képzését és továbbképzését.
4. Emeld fel a szavad a kormánynál, alapítványoknál és civil szervezeteknél, hogy fektessenek be az önkéntes segítők képzésébe, hogy minden közösségben kiépítsék a szoptató anyák fenntartható támogató hálózatát.
5. A szoptatás iránt érdeklődő személyeket – tapasztalt anyákat, nagymamákat, iskolai végzettségűktől és társadalmi háttérüktől függetlenül – bátorítsd arra, hogy jelentkezzenek az önkéntes szoptatási segítő képzésre, hogy támogatni tudják a szoptató anyákat és gyermekeiket.
6. Tájékoztasd a várandós asszonyokat és anyákat, hogy megértsék az anyatársak támogatásának jelentőségét és a tapasztalatok megosztásának szükségességét. Biztasd őket, hogy alakítsanak anyacsoportokat saját lakhelyükön és vegyenek részt azok összejövetelein anyatársakkal együtt.

III.hu  
szoptatasert.hu  
szoptatasportal.hu