

SZOPTATÁS VILÁGHETE 2015. augusztus 1-7.



Mottó:

Szoptatás és munka- Legyen összeegyeztethető!

Nemzetközi szinten a WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) szervezi és koordinálja a Szoptatás Világhetének megünneplését, mely 1992-ben indult útjára és témája **minden évben más és más**.

WABA globális hálózata azoknak a szervezeteknek és egyéneknek, akik hisznek abban, hogy a szoptatás /anyatejes táplálás joga minden gyermeknek és anyának és akik elkötelezték magukat, hogy védik elősegítik és támogatják ezt a jogot. A WABA azon dolgozik, hogy segítse az Innocenti Deklaráció alkalmazását, és szorosan együttműködik az UNICEF-fel. A szoptatási világhetet több mint 120 országban ünneplik minden évben.

A Magyar Védőnők Egyesülete 1993-ban csatlakozott a világrendezvényhez, amikor is a WHO és az UNICEF 1993-at az ANYATEJ VILÁGÉVÉNEK nyilvánította.

- A kommunikáció képessége olyasmi, amit igen korán megtanulunk az életünk során. Pl.: egy enyhe kocogtatás az anya hasüregében a magzat első külvilággal való kapcsolatát jelenti. A szoptatás alatti szemkontaktus az anyával tulajdonképpen bevezeti az elengedési reflex kialakulását, maga a baba szopása pedig minden jelet, információt megküld az anyai test megfelelő helyére annak érdekében, hogy az elegendő mennyiségű tejet termeljen a baba számára, megfelelő időre, megfelelő hőmérsékletben és mennyiségben.

- Minden évben újabb és újabb kutatások erősítik meg azt, hogy milyen fontos a **kizárólagos szoptatás a baba 6 hónapos koráig**, valamint a további folyamatos

szoptatás, egyéb táplálék kiegészítés mellett a gyermek kétéves koráig vagy azon túl is.

- Az anyatejes táplálás optimális tápanyag bevitelt jelent a gyermek számára, csökkenti bizonyos betegségek kockázatát, mint pl.: a hasmenés, légző rendszeri betegségek (pl.: tüdőgyulladás), fülbetegségek és húgyúti fertőzések.

A szoptatás alapvető része a gyermek megfelelő gondozásának, biztosítja az egészséges növekedést és lelki fejlődést. Csökkenti az anya számára az emlő és petefészkek rák, a vashiányos anaemia és csípő combnyak törés kockázatát.

Az új technológia felhasználása

A szoptatás szószolóinak meg kell győződnie és biztosnak kell lenniük abban, hogy időben, pontosan hatásos és kulturálisan elfogadható szoptatással kapcsolatos üzeneteket közvetítenek.

Meghatározó fontosságú, hogy a szoptatással kapcsolatos tények, ismeretek minden elérhető kommunikációs csatornán terjednek (Internet, rádió, tv, videó, újságok, rajzfilmek, elbeszélések, bábozás, zene, dráma, színház, plakátok, hirdetőtáblák, stb.)

Szoptatási trendek Magyarországon

A 60-as években Magyarországon a nők több mint 50%-a táplálta kizárólag anyatejjel gyermekét a szülést követő első három hónapban. Egyes években ez az arány majdnem elérte a 60%-ot. A mesterségesen

(tápszerrel) táplált gyermekek aránya csak 5% körül mozgott.

A 70-es években az első 3 hónapban kizárólagosan szoptató édesanyák aránya 30% körülire esett vissza, míg a vegyes táplálás és a mesterséges táplálás 10-10 %-kal nőtt. 1980-as években érte el csúcspontját, a tápszerrel történő táplálás, csecsemők több mint 16%-a kapott tápszert.

A nyolcvanas évek közepétől a szoptatás aránya ismét emelkedni kezdett és 1991-re a háromhónapos korig történő kizárólagos szoptatás aránya elérte a 44%-ot. A mesterséges táplálás aránya 11,1% volt.

A szoptatást népszerűsítő programok, a bababarát szülészetek, valamint a szoptatás támogató civil kezdeményezések terjedését a szoptatási arányok jelentős növekedése követte a 90-es években.

1997-ben a **3 hónapos** korig kizárólag anyatejjel táplált csecsemők aránya már 49,6% volt, s ez az arány 2003-ra 65,3 %-ra emelkedett.

Ezek a számadatok azonban kissé félrevezetőek voltak, mivel a kizárólagosan szoptatott csecsemők közé sorolták ekkor még azokat is, akik tea, gyümölcslé pótlást is kaptak. A szigorúbb statisztikai adatfelvétel miatt a kizárólag anyatejjel táplált csecsemők aránya 2004-ben ugyan visszaesést mutat, de erről az 58%-ról (2008) tudható, hogy valóban csak a kizárólag szoptatott újszülötteket tartalmazza.

Az adatgyűjtés pontosítása következtében és a WHO iránymutatása szerint az évek során megváltozott a besorolás és a feltételek.

2014-ben **4 hónapos** korig (119 napos korig) kizárólagosan szoptatott csecsemők aránya 52,7 %.

Napjainkban igen szigorú protokoll szerint soroljuk a kizárólagosan szoptatott csecsemők közé a gyermeket.

Meghatározás:

Kizárólagos anyatejes táplálás: a csecsemő (megszületése pillanatától) anyatejet - beleértve a saját anya lefejt tejt és idegen női tejet - kap 6. hónap betöltéséig (azaz anyatejen, szükség esetén orális rehidráció

folyadék, vitaminok, ásványi anyagok és gyógyszerek csepp és szirupon kívül semmilyen más táplálékot nem kaptak)

Szoptatás folyadék-kiegészítéssel: a kizárólagos szoptatás definíciótól abban különbözik, hogy orális rehidráció folyadék, a vitaminok, ásványi anyagok és gyógyszerek csepp és szirup formában történő adásán túl folyadék (víz, víz-alapú italok, gyümölcslé) adását is megengedi, de ezen kívül semmi egyebet (tápszer, nem-humán tejek, étel alapú folyadékok). Ebbe a kategóriába az utóbbi években a csecsemők 5 % tartozik 4 hónapos

A hazai kórházakban jelenleg az édesanyák 99%-a kezdi el szoptatni gyermekét. Ez jóval magasabb arány, mint az EU átlaga (60%). Ugyancsak pozitív fejlemény, hogy **6 hónapos korban a mesterségesen táplált csecsemők aránya az évek alatt 27,7 %-ról 2014-ben 4,4 %-ra esett vissza, ezzel arányosan nőtt a vegyesen (anyatej+hozzátáplálás) gyermekek száma. (28,8%-ról 55,4 %-ra).**

Ha a WHO és az UNICEF ajánlásával vetjük össze a hazai szoptatást

Ennek megfelelően **6 hónapos korig kizárólag anyatejjel táplált csecsemők** aránya ugyan emelkedett 1997-től, de nem lehetünk még megelégedve.

1997: 23,1 %,
2003: 40,5 %
2007: 43,9 %
2010: 38,9 %
2011: 37,3 %
2012: 36,1 %
2013: 34,8 %
2014: 34 %

2005. évtől gyűjtjük az 1 éves koron túl is szoptatott gyermekek számát, ami igen szépen emelkedik

2005: 28,4 %
2013: 36,9%
2014: 35,6 %

Eddigi Mottók voltak:

24. 2015 Szoptatás és munka- Legyen összeegyeztethető!

23. 2014 „Szoptatás – egy életre nyerhetsz vele!”
22. 2013 „A szoptatás támogatása – Az édesanyák mellett”
21. 2012. „Értsük meg a múltat, tervezzük a jövőt
20. 2011 „Az anyatej csodája, az élet csodája
19. 2010 „Csak 10 lépés A babarát úton
18. 2009 „Szoptatás – vészhelyzetben életet ment! Ön felkészült?
17. 2008 „Aranyat érő támogatás
16. 2007 "Szoptatás - Az első óra egymillió babát ment meg"
15. 2006 „25 év a szoptatás védelmében
14. 2005 „Anyatej és anya főztje: Szeretettel az egészséges babáért
13. 2004 ”Kizárólagos szoptatás - az arany alap”
12. 2003 „Szoptatás a globalizálódó világban a békéért és az igazságér”
11. 2002 „Szoptatás: egészséges édesanyák és egészséges csecsemők”
10. 2001 „Szoptatás és az információ kora”
- 9., 2000 „ A szoptatás: a TE jogod”
- 8., 1999 „ A szoptatás: az életre szóló tanítás”
- 7., 1998 „ A szoptatás: a legjobb befektetés”
- 6., 1997 „ A szoptatás: a természetes út”
- 5., 1996 „ A szoptatás: a közösség felelőssége”
- 4., 1995 „ A szoptatás: az anyák, a nők megerősítése”
- 3., 1994 „ Óvjuk a gyermekek egészségét: támogassuk a törvények megvalósulását”
- 2., 1993 „ Anya- barát munkahelyeket- kezdeményezés (munkahelyek bevezetése)
- 1., 1992 „ Baba- barát kórházak- kezdeményezése” /postacím + naptár /

A Szoptatási Világhét

Augusztus 1-7.

Céljai:

- felhívni a figyelmet a különböző kommunikációformákra (eszközökre, és hatékony használatukra)
- hangsúlyozni a legfontosabb szoptatási ismereteket (pl. a kizárólagos szoptatásról)
- a kommunikációs csatornákon keresztül megosztani a tapasztalatokat, gondolatokat szoptatáshoz kapcsolódó kihívásokról és fenyegető tényezőkről
- ösztönözni és terjeszteni az újszerűbb és jól használható módszereket az anyák szoptatásának támogatására

Cselekedjünk!

- kezdjünk kampányt nemzetközi és nemzeti szinteken a tv, sajtó, rádió útján a közszolgálati adókon keresztül
- fejlesszünk ki világhálót multikulturális szoptatási információforrás/adatbank szolgáltatással
- szervezzünk műhelymunkát a szoptatási – aktivisták és anyák számára, hogy leküzdhessék az idegenkedést, tartózkodást az új technológiák alkalmazásától.

- használjuk a WABA-t és más website-okat , hogy megoszthassuk a szoptatást támogató csoportok jó gyakorlatának példáit.

Az anyatejes táplálásban segítséget nyújtó szervezetek:

Magyar Védőnők Egyesülete

Országszerte, minden településen elérhető védőnő, aki segítségét kérheti a szoptató édesanya
Levelezési cím: 1399 Budapest Pf. 636. mave@mave.hu www:mave.hu

Szoptatásért Magyar Egyesület szme@freemail.hu; www.c3.hab/~hu
Tel: 316-67-62 <http://www.szoptatasportal.hu>

24 órás Szoptatási Ambulancia

Fővárosi Szt. István Kórház 1094 Budapest Nagyvárad tér 1. T: 455-5700/1644

Telefonos Tanácsadás

0-24 órás 06-96-41824/1156
Dr. Ádám Borbála 06-20-9424-896
Dr. Kovács Judit 06-52-417-144/5454

Amit újra és újra hangsúlyoznunk kell

A szoptatás életet menthet meg! A szegény országokban jelentősen emeli a csecsemőhalandóságot a korán bevezetett mesterséges táplálás, ám a tápszer adása sem mindig kedvező hatású, hátrányairól még a jól kiépült egészségügyi ellátással rendelkező, gazdag országokban sem feledkezhetünk el. A korán bevezetett mesterséges táplálékok betegségeket okozhatnak, illetve gyakoribbá teszik bizonyos betegségek előfordulását, így növelik a költséges kezelések arányát. Minden országban elsőbbséget kellene élveznie annak a népegészségügyi célnak, hogy megvalósítsák a 2002-es WHO/UNICEF: A Csecsemő és Kisgyermek-táplálás Globális Stratégiáját. A tudományos bizonyítékokon alapuló Stratégiát 2002-ben fogadták el, lényege, hogy a megfelelő újszülött-, csecsemőkorai és kisgyermekkorai táplálás biztosítása jelentős szerepet játszik az optimális egészség elérésében. A stratégia céljai:

- felhívni a közvélemény figyelmét a csecsemő- és kisgyermektáplálásra ható legfontosabb problémákra, ezek megoldásához vezető utak azonosítása és a szükséges beavatkozások keretének biztosítása;
- a kormányok, nemzetközi szervezetek és más érintettek elkötelezettségének növelése a csecsemő és kisgyermektáplálás optimális gyakorlásának eléréséért
- olyan környezet létrehozása, amely lehetővé teszi az édesanyáknak és családjaiknak, hogy minden körülmények között megfelelő információ alapján döntést hozhassanak, és szabadon dönthessenek gyermekük táplálásáról.

Merrefelé tartunk?

Napjainkban a politikai és társadalmi változások, a HIV járványszerű terjedése, a környezeti katasztrófák, valamint az ember okozta katasztrófák ellenére szerencsére egyre több nő szoptatja kizárólagosan gyermekét az első hat hónapban. Azonban a korábbi kedvezőtlen tendencia (a szoptatás visszaszorulása) megfordulása ellenére is túlságosan rövid ideig szoptatják a csecsemőket világszerte. Különösen a fejlett országokra igaz, hogy a tápszerek vélt biztonságára hagyatkozva, és a hiányos felvilágosítás miatt a nők jelentős része (egyes

európai országban közel ötven százaléka) el sem kezdi szoptatni újszülöttjét. A szoptatás teljes időtartamának növelésében és a megfelelő, biztonságos kiegészítő táplálás megvalósításában tehát még jócskán van tennivaló – mindenütt a világon.

Néhány példa a szoptatás számtalan előnye közül:

- Az anyatej a csecsemők számára legmegfelelőbb tápanyagokat tartalmazza
- Az anyatejet a csecsemő könnyen emészt meg
- Az anyatej antitesteket és számos egyéb védőanyagot tartalmaz, mely a csecsemők betegségekkel szembeni ellenállását növeli
- A szoptatás során bensőséges anya-gyermek kötődés alakul ki

A tápszeres táplálás veszélyei

Az Anyatejet Helyettesítő Készítmények Marketingjének Nemzetközi Kódexe kijelenti, hogy a szülőket tájékoztatni kell a csecsemőtápszer szükségtelen vagy helytelen alkalmazásának egészségügyi kockázatairól. Az Egészségügyi Világszervezet a kizárólagos szoptatást ajánlja az első hat hónapban, a kiegészítő táplálékok bevezetését hat hónapos kortól kezdve, valamint a szoptatás folytatását két évig, vagy azon túl.

A széleskörű kutatási anyagokból az INFACT Canada (Infant Feeding Action Coalition) által válogatott példák dokumentálják a szoptatás fontosságát és a a tápszeres adásával összefüggő kockázatokat.

A szoptatott csecsemők és gyermekek körében

1. előnyösen fejlődik az arc, és az állkapocs
2. csökken az asztma kialakulásának kockázata
3. csökken az allergia kialakulásának kockázata
4. csökken az akkut légzőszervi betegségek kialakulásának kockázata
5. csökken a fogállási rendellenességek kockázata
6. csökken a szennyezett vízből származó fertőzés kockázata
7. csökken a táplálkozási elégtelenségek veszélye
8. csökken a gyermekkori rák kialakulásának kockázata
9. csökken a krónikus megbetegedések kialakulásának kockázata
10. csökken a cukorbetegség kialakulásának kockázata
11. csökken a szívbetegségek kialakulásának kockázata
12. csökken az elhízás kockázata
13. csökken a bélfertőzés kockázata
14. csökken a középfülgyulladás kockázata

A szoptató édesanyák körében:

1. csökken a mellrák kialakulásának kockázata
2. csökken az elhízás kockázata
3. csökken a petefészkek rák kockázata
4. csökken a csonttritkulás kialakulásának kockázata
7. csökken a stressz és szorongás kialakulásának kockázata
8. csökken a cukorbetegség kialakulásának kockázat