

Az apa szerepe a szoptatásban

Jarold T. Johnson Jr., CNM, IBCLC

Mint laktációs (szoptatási) tanácsadót és szüléssegítőt, aki emellett hét gyönyörű gyermek apja, gyakran keresnek meg azzal a kérdéssel, hogy mi a véleményem az apák szerepéről a szoptatásban. Azt kérdezik tőlem, hogy mi az apák szerepe a szoptatásban? Mit tud tenni egy apa? Mit akar tenni? Mit várhatunk el tőle? És ami a legfontosabb, hogyan tanítsuk meg nekik a szoptatást?

A férfiak erőforrásait nagyon kevésbé használják ki az újszülött körüli rengeteg teendőben, ami nagy kár. Mikor egy család az erőforrásainak csupán a felét használja, akkor a lehetőségeinek is csak a felét tudja megvalósítani, és pont ez az a probléma, amivel olyan gyakran találkozunk. Tradicionálisan az apáknak igen kevés közük van a szoptatáshoz, úgy tűnik az apák szerepe véget ér a születésnél és csak akkor kezdődik újra, amikor a gyerek már elbírja a baseball ütőt.

De annyival többre vagyunk képesek! **Az apáknak megvan a képességük, hogy segítsenek a szoptatásban, de az egészségügyi személyzet, a média és valóban, néha még maga az anya sem vonják be ebbe.** Mikor egy apa kezébe vesz egy cikket, egy történetet, tanulmányt vagy könyvet arról, hogy milyen szerepe lehet a szoptatásban, általában arra korlátozódnak a tanácsok, hogy segítse a feleségét, készítse elő a babát az etetésre, cserélje ki a pelenkáját és tegye le aludni a kicsit. Egyik gyereknevelési könyvben sem bátorítják arra az apákat, hogy tevékenyen vegyenek részt az etetésben. Ha semmibe vesszük az apák természetes képességét és vágyát arra, hogy segítsenek, drága energiataralékokat hagyunk kihasználatlanul. Az egészségügyi dolgozóknak megvan a lehetőségük, hogy néhány egyszerű lépéssel megakadályozzák ezt a pazarlást.

Montigny és Lacharite 2003-ban készült tanulmánya szerint az újdonsült apák viselkedésének kutatásakor kiderült, hogy a modern apák viselkedése eltér az eddig megszokottól. A szerzők rámutattak, hogy az apák nyomasztóan elégedetlenek azzal a gyakorlattal ami az szülészeti osztályokon kialakult. Míg a szoptatási szakemberek szentül meg voltak győződve arról, hogy az apákat nem érdekli, esetleg kellemtelenül is érinti a szoptatás, addig az apák úgy érezték, hogy a személyzet kirekeszti őket a gyermek ellátásából.

„Nem zártak ki a nővérek, nem küldtek ki a szobából, de non-verbálisan ezt éreztették velem, a testtartásukkal... soha nem kérdezték meg, hogy mit érzek én, apaként.”

A válaszok annyira bizonyító erejűek voltak, hogy mindössze 13 alanyra volt szükség ahhoz, hogy elérjék a 289-es elégséges esetszámot. A megkérdezett apák tapasztalata mélységesen negatív, 80%-uk említett negatív tapasztalatot a szülés utáni napokból. Ez bizony nagyon erős kritika azt illetően, hogy az apákkal hogyan bánnak az újszülöttellátásban, és jól példázza, hogy valószínűleg alapvetően rosszak a beidegződéseink az apák vágyaival kapcsolatban.

Ha el tudja fogadni, hogy az ön páciensei között is vannak apák, akik segíteni szeretnének a szoptatásban, akkor a következő kérdés az lesz, hogy „Tényleg használhatóak ezen a téren?”

Stremler és Lovera létrehozta egy kortárs tanácsadó programot, amely keretében szoptatásban sikeres apák szolgálnak útmutatással és információval babát váró apáknak. A kortárs tanácsadókat ellátták gyakorlati információkkal, például alapvető információkkal a szoptatás fiziológiájáról és a kisgyermekek táplálásáról, és alkalmat teremtettek arra, hogy a leendő apák feltehessék a szoptatással kapcsolatos kérdéseiket. Az eredmény drámai volt; alig három hónap alatt 71-ről 83%-ra ugrott a szoptatást megkezdők aránya. Világosan látható, hogy a szoptatásnak egy férfi általi pozitív megvilágítása bátorította az apákat arra, hogy támogassák a szoptatást. Sőt, az is kiderült hogy még a szoptatásról minimális információkkal rendelkező apák is sikeresen tudták rávenni az édesanyákat, hogy a szoptatást válasszák.

A szoptatást vizsgáló egyetlen véletlenszerű mintán folytatott, kontrollált kutatás során 140 véletlenszerűen kiválasztott férfi került egy szoptatást oktató csoportba és másik 140 egy hétköznapi terhesgondozási (szülésre felkészítő) csoportba. Az oktató csoportnak két 40 perces előadást tartottak a gyermek ellátásáról, egyikben az alapvető gyermekellátási feladatokról (fürdetés, pelenkázás, stb.) esett szó, míg a másikon a szoptatás volt a téma.

A szoptatással foglalkozó órán megbeszélték a szoptatás alapkérdéseit és a leggyakrabban felmerülő problémák megoldását. **Hat hónappal később a szoptatást oktató csoportban statisztikailag kimutathatóan magasabb volt a kizárólag szoptatott gyermekek aránya, csökkent a problémákból adódó szoptatási szünet és az apák szoptatás körüli tényleges támogatása, segítségnyújtása is érezhetően nőtt.** A legfontosabb eredmény valószínűleg az volt, hogy a szoptatást oktató csoportban résztvevő édesanyák 90%-ka érezte úgy, hogy párja tényleges segítséget nyújtott a szoptatási problémák megoldásában, míg a másik csoportban mindössze 34% nyilatkozott hasonlóképpen (Pisacane és tsai, 2005). Ez új kutatási terület, de semmi kétség, további tanulmányozást is megér. Világosan látszik, hogy a 21. században az apák nem csupán szeretnének segíteni a szoptatásban, de ha lehetőséget kapnak, képesek is rá.

Most már csak az a kérdés, mit tanítsunk meg az apáknak a szoptatásról és hogyan csináljuk? Szerintem az az apa feladata, hogy trénerként működjön közre a szoptatásban. Meg kell tanulnia megítélni, jól van-e mellre téve a baba és jön-e tej, meg kell tanulnia megoldani a felmerülő szoptatási problémákat, általánosságban pedig egy szoptatási tanácsadó feladatát kell ellátnia, ahogy az új család hazatér a kórházból. Tapasztalatom szerint a szoptatás tanítása az első várandós tanácsadáson kezdődik. Elsőként a pár mindkét tagjának felteszek egy egyszerű kérdést: Mit tudnak a szoptatásról? Majd a várandósság teljes ideje alatt elosztva, négy-öt részletben mondom el a szükséges tudnivalókat (részletenként mondjuk 5 percben). Az első húsz hétben az a fontos, hogy kialakuljon az a vágy a szülőkben, hogy a szoptatást válasszák, majd ez megerősödjön és végül, hogy mindketten elkötelezettek legyenek abban, hogy a szoptatás sikeres legyen. A terhesség második felében megtanulják a szoptatás mikéntjét.

Úgy gondolom, a szoptatást egyszerűen kell megtanítani. Túl gyakran, és nem is szándékosan, a szoptatási tanácsadók túl bonyolultan beszélnek a szoptatásról, hosszú listákkal arról, hogy minek kell utánanézni, többszörös, bonyolult lépésekről, melyet mind az anyának, mind az újszülöttnak meg kell tanulnia. Én három könnyű fejezetre bontom a szoptatást:

- mikor kell a babának ennie?
- hogyan eszik a baba?
- mikor fejezi be a baba az étkezést?

Hasznosnak találtam, hogy a szülők feladatot kapjanak két látogatás között. A 24. héten megbeszéljük, hogy mik a helyes mellretétel ismérvei. Elmondom mindkettejüknek, hogy nézzenek utána, hogy néz ki a „helyes mellretétel” és kiemelem azt is, hogy a következő alkalomra az apának is fel kell tudni sorolni a helyes mellretétel 5 jellemzőjét. Innentől erre a tudásra tudunk építeni. A rákövetkező alkalmakkor további feladatokat adok, például:

- honnan lehet tudni, hogy éhes a baba?
- honnan lehet tudni, hogy jön a tej?
- mik a jóllakottság jelei?
- mik a sikeres szoptatás jellemzői?

Legalább egy alkalommal foglalkozom azzal, hogy megtanítsam az apának, hogy helytelen mellretétel esetén mi a megoldás. Ehhez a SPORTS mozaikszót használom. Aki volt katona, tudja, hogy ezt a mozaikszót az M16-os géppisztoly működési zavarainak kijavításakor használják. Úgy vettem észre, ez megragadja és fenntartja a család figyelmét. Azt szoktam mondani az apáknak, hogy ha tudnak löni egy M16-ossal, akkor a szoptatási gondokat is meg tudják oldani.

Nyugodtan használják ezt a hasonlatot, ha hasznosnak találják, de valószínűleg még fontosabb, hogy találjanak egy olyan analógiát, ami az éppen érintett családnál működni fog.

Az alapelv egyszerű. A helytelen mellretétel leggyakoribb okai, hogy a baba túl kicsi területet kap be, és hogy begyűrődött alsó ajka megakadályozza, hogy a nyelvét előrenyújtsa az alsó íny fölött. A SPORTS technika segít ennek megakadályozásában.

- S (Slap) – csapás – Tegye a kezét a baba hátára és tolja az anya melle felé!
- P (Pull) – húzás – Tegye a kezét a baba álla és az anya melle közé és húzza lefelé az állát, hogy kiváltsa a kereső reflexet!
- O (Observe) – megfigyelés – Kinyitja az állkapcsát a baba, kidomborodnak az orcái, kifelé hajlanak az ajkai, elmúlik a fájdalom?
- R (Release) – elengedés – Engedje el a baba állát, hagyja a babát szopni és tesztelje a mellretételt!
- T (Tap/Try again) – megérintés/újrapróbálás – Ismétlje meg az első négy lépést kétszer-háromszor, hogy lássa, ki tudja-e javítani a rossz mellretételt!
- S (Shoot) – lövés – A fenébe! Le kell venni a babát a mellről, és újra próbálkozni.

Ha ezzel az alapttechnikával nem sikerül megoldani a problémát, akkor további javításra van szükség. Le kell dobni a tárat (levenni a gyereket a mellről) kitisztítani a kamrát (megnyugtatni a gyereket, aztán kiváltani a kereső reflexet a mell nélkül, hogy minél nagyobbra tássa a száját) és újratölteni (újra mellretenni).

Végül a várandósság utolsó szakaszában szoktam elkezdni beszélni a szexről. Az apák szeretnék tudni, hogy a szoptatás (és alapvetően a gyereknevelés) hogyan befolyásolja majd a szexuális életüket. Mindkét félnek tisztában kell lennie azzal, hogy egyes nőknek növekszik a libidója (a megnövekedett oxitocin-áramlásnak köszönhetően), míg másoknál csökken (a prolaktin és a megnövekedett mennyiségű ösztrogén miatt). Az apák szembesülhetnek a „Madonna komplexussal” (ő most anya). A legfontosabb azonban valószínűleg az, hogy az apák megértsék, hogy mind a szoptatás, mind a gyereknevelés egyéb mozzanatai megterhelő fizikai munkát jelentenek, kevés alvással, amit egy újszülött törődést követelve rendszeresen megszakít alkalmatlan időpontokban is. Az édesanyának állandó segítségre és támogatásra lesz szüksége a szerelmétől. Minél több segítséget kap a férjétől, annál több energiája marad más tevékenységekre.

Ezt az oktatási technikát már jó néhány éve alkalmazom a saját praxisomban. Tapasztalatom szerint a gyakorlat alátámasztja a kutatási eredményeket. Az apák rettentően értékelik, hogy résztvevői lehetnek a szoptatásnak és segíthetnek a feleségüknek és a gyermeküknek a sikeres szoptatásban.

Az apák hozzáértő szoptatási trénernek lehetnek és az egészségügyi dolgozók kihasználhatják a motivációjukat arra, hogy elősegítsék a sikeres szoptatást. Én azt javaslom, hogy használják fel a család minden adottságát és képességét, és ne csak az anyára koncentráljanak. Ha egy család az erőforrásainak csak a felét használja, a lehetőségeinek is csak a felét tudja megvalósítani. A család összes erőforrását ki kell használni ahhoz, hogy sikeres legyen a szoptatás.

Jarold (Tom) Johnston, hét szoptatott gyermek apja, karrierje során mindig kiállt az apák jogaiért a perinatális elátásban, és számtalan témáról tartott előadást konferenciákon szerte a világban. Egyedülálló módon egy személyben apa, laktációs szakember és baba, ami különleges látásmódot kölcsönöz írásainak. Olyan kezdő író, akinek rengeteg ötlete van, hogyan lehetne az apákat bevonni a szülési és szoptatási folyamatokba.

Fordította: Mayer Piros és Babcsányi Judit

Forrás: <http://www.ibreastfeeding.com/files/newsletters/Jan2010Newsletter.pdf>

Irodalom

- Montigny, F. & Lacharite, C. (2003). Father' perceptions of the immediate postpartal period. JOGNN, 33, 328-339.
- Stremler, J. & Lovera, D. (2004). Insight from a breastfeeding peer support pilot program for husbands and fathers of Texas WIC participants. Journal of Human Lactation, 20(4), 417 – 422.
- Pisacane, A., Continisio, G.I., Aldinucci, M., D'Amora, S. & Continisio, P. (2005). A controlled trial of the father's role in breastfeeding promotion. Pediatrics, 116(4), e494 – e 498.