

A szoptatástámogatásban továbbra is döntő a **civil szféra** szerepe: A **La Leche Liga Magyarország Egyesület** több mint húsz éve biztosít ingyenes telefonos, e-mailos tanácsadást és szoptatós baba-mama csoportokat önkéntesei révén. A **Szoptatásért Magyar Egyesület** pedig több mint másfél évtizede kínál különféle szintű tanfolyamokat, továbbképzéseket egyéni jelentkezőknek és egészségügyi dolgozóknak, kórházi kollektíváknak a korszerű szoptatási, szoptatástámogatási ismeretekről. Megindult az **önkéntes szoptatási segítők** képzése is: ők olyan, szoptatási tapasztalattal rendelkező anyák, akik képesek egyszerűbb szoptatási nehézségek esetén hathatós támogatást nyújtani az anyáknak.

MEGVALÓSÍTANDÓ CÉLOK

1. OKTATÁS

Az egyik legfontosabb, szoptatást támogató lépés az egészségügyi dolgozók alapképzésébe beépített korszerű szoptatási ismeretek oktatása, a bizonyítékokon alapuló ismeretek terjesztése, valamint ezzel szoros összefüggésben a szoptatás támogatásához szükséges gyakorlati készségek fejlesztése.

- Ha már az egészségügyi dolgozók ismeretei mélyebbek a szoptatásról, nem lesz nehéz a Bababarát Kórház cím szakmai alapkövetelménnyel emelése. Szoptatásbarát munkahelyeket kell létrehozni.
- A **szoptatási kultúra helyreállítása** a családban, ismeretségi körben látott példákkal és az oktatással kezdődik. A szoptatásról már az óvodai neveléstől kezdve a gyermekek fejlettségének megfelelő ismereteket kell oktatni. A jelenlegi tankönyvek, tanmenetek semmilyen szoptatással kapcsolatos ismeretet nem tartalmaznak!
- A **nyilvános szoptatás védelme** is fontos lépés, hiszen amit nap mint nap látunk, az számít a köztudatban is normálisnak, elfogadottnak.

2. A SZOPTATÁS VÉDELME

A szoptatás sürgősen védelemre szorul a tápszert, szoptatás helyettesítő termékek gyártóival, forgalmazóival szemben. Az OEP nyilvános adatbázisának adatai – amelyek csupán a vényre felírt, patikában kiváltott tápszereket tartalmazza (vagyis a valós tápszerfogyasztás ennél jóval nagyobb) – arról tanúskodnak, hogy a **magyarországi tápszereladás évről évre növekszik, miközben a születésszám csökken**. 10 év alatt 61 százalékos infláció mellett valamilyen több mint kétszeresére nőtt az az összeg, amit kizárólag vényre felírt tápszerre költötünk. 2008 és 2013 között a tápszerfogyasztás (tonnában) 1,7-szeresére nőtt. Az OEP több mint hárommilliárd forintot költ évente tápszertámogatásra.

FONTOS CÍMEK

- **Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság:** <http://bababaratsztbn.hu/>
- **A Szoptatásért Magyar Egyesület:** www.szoptatasert.hu
- **Többek között tájékoztatást talál az egyesület aktuális tanfolyam kínálatáról**
- **La Leche Liga Magyarország Egyesület (önkéntes szoptatási tanácsadók, baba-mama csoportok):** www.lll.hu
- **Átfogó információs portál szakembereknek és érdeklődőknek:** www.szoptatasportal.hu
- **Itt kérhet segítséget képzett, nemzetközi vizsgát tett laktációs szakembertől:** www.ibclc.hu
- **Keresse a La Leche Ligát és a Szoptatásportált a Facebook-on is!**

Összehasonlításként, a koraszülő vagy fejlődési rendellenességgel született, és emiatt gyenge szopókészségű baba édesanyja, aki feji a tejét hosszú hónapokig, és ezzel jelentősen csökkenti az ápolási költségeket a betegségek megelőzése révén, **semmilyen támogatást nem kap** sem az ehhez szükséges eszközök bérléséhez, sem a megvásárlásához. Így van ez a mai napig is annak ellenére, hogy számos magán, civil és politikai kezdeményezés történt már ezeknek az eszközöknek a gyógyászati segédeszközzé nyilvánítása és támogatása érdekében. A legtöbb nyugat-európai országban a mellszívó bérlést támogatja az egészségbiztosító (sok helyen ingyenes), a tápszervásárlást egyáltalán nem, kivéve a gyógytápszereket. A szoptatást segítő eszközök ártámogatása lényegesebb kisebb nagyságrendű kiadás volna egyébként, mint a tápszertámogatásra költött összeg.

A tonnaszámba eladott tápszerek üzleti sikere csak részben köszönhető a kezdetleges szoptatástámogatásnak, és az ebből fakadó szoptatási nehézségeknek. Jelentős részben a tápszermarketing különféle formáinak terjedését figyelhetjük meg. A tápszergyártók továbbképzések, ajándékok, konferencia részvételi támogatások segítségével kötelezik el az egészségügyi dolgozókat, akik azután az anyáknak felírják vagy ajánlják a tápszereket. A márkahűség építése már jóval a baba születése előtt elkezdődik. Ezt a felettebb kedvezőtlen folyamatot megállíthatná a **WHO Kódex teljes beépítése a törvényekbe, a marketing szigorú szabályozása**. Ez lényegében e termékek reklámozásának és marketingjének teljes tilalmát jelentené. E törvények betartását rendszeresen ellenőrizni kell, a szabálysértéseket pedig komolyan szankcionálni.

A Szoptatás Világhetéről itt olvashat bővebben:
<http://worldbreastfeedingweek.org/>

Összeállította **dr. Fehér Boglárka** fordítása alapján
dr. Kun Judit és **W. Ungváry Renáta**

Felelős kiadó: A Szoptatásért Magyar Egyesület 2014.



SZOPTATÁS VILÁGHETE 2014

MOTTÓ: „SZOPTATÁS – EGY ÉLETRE NYERHETSZ VELE!”

A szoptatás az embercsecsemők táplálásának biológiai módja. A testi és lelki egészség számos területére játékos hatással van, olcsó és környezetbarát. Ezért a szoptatás védelme, népszerűsítése és támogatása olyan cél, amivel a társadalom minden tagja nyer.

A SZOPTATÁS VILÁGHETÉNEK CÉLJAI 2014-BEN

A Szoptatás Világhetét 1992 óta ünnepeljük világszerte augusztus első hetében. A rendezvények célja, hogy valamilyen szoptatáshoz kapcsolódó kérdéskörre irányítsák a közvélemény figyelmét. Idei témája arra szeretné felhívni a figyelmet, hogy a Milleniumi Fejlesztési Célok megvalósításában a szoptatás támogatása kulcsszerepet játszhat. A téma időszerűségét az adja, hogy az elérendő célok kitűzött határideje 2015, azaz a következő év.

MIK AZOK A MILLENIUMI FEJLESZTÉSI CÉLOK?

A Milleniumi Fejlesztési Célok (MFC) az ENSZ és a kormányok határozták meg annak érdekében, hogy felmérjék a szegénység elleni küzdelem előrehaladását, valamint, hogy átfogó módon segítsék az egészséges és fenntartható fejlődést 2015-re. A megvalósítás finisében a Szoptatás Világhetének szervezői szeretnék a figyelmet a szoptatás védelme, népszerűsítése és támogatása érdekében tett erőfeszítések fontosságára irányítani, és ezekben a tevékenységekbe minél több embert, csoportot és szervezetet bevonni.

HOGYAN KAPCSOLÓDNAK EGYMÁSHOZ A MILLENIUMI FEJLESZTÉSI CÉLOK ÉS A SZOPTATÁS?

A szoptatás védelmével, népszerűsítésével és támogatásával ÖN is jelentősen hozzájárulhat a Milleniumi Fejlesztési Célok megvalósításához. A kizárólagos szoptatás és a megfelelő hozzátáplálás kulcsfontosságú a gyermekek túlélési esélyeinek javításában, és az öt éven aluli gyermek nagyjából 20%-a számára életmentő lehet.

2000-ben 189 ENSZ-tagállam kötelezte el magát amellett, hogy 2015-ig

1. VÉGET VETNEK A SÚLYOS SZEGÉNYSÉGNEK ÉS ÉHÍNSÉGNEK
2. MEGVALÓSÍTJÁK A MINDENKIRE KITERJEDŐ ALAPFOKÚ OKTATÁST
3. ELŐMOZDÍTJÁK A NEMEK KÖZÖTTI EGYENLŐSÉGET ÉS SEGÍTIK A NŐK FELEMELKEDÉSÉT
4. CSÖKKENTIK A GYERMEKHALANDÓSÁGOT
5. JAVÍTJÁK AZ ANYAI EGÉSZSÉGÜGYET
6. KÜZDENEK A HIV/AIDS, A MALÁRIA ÉS MÁS BETEGSÉGEK ELLEN
7. BIZTOSÍTJÁK A KÖRNYEZETI FENNTARTHATÓSÁGOT
8. A FEJLESZTÉS ÉRDEKÉBEN GLOBÁLIS PARTNERSÉGET ÉPÍTENEK KI

1. VÉGET VETNI A SÚLYOS SZEGÉNYSÉGNEK ÉS ÉHÍNSÉGNEK

A kizárólagos szoptatás és a kétéves korig folytatott szoptatás jó minőségű tápanyagokat és energiát biztosít, így segít megelőzni az éhezést, a **nem megfelelő táplálékvalasztásból fakadó minőségi éhezést (az energia bevitel megfelelő vagy túl sok, miközben a hasznos tápanyagtartalom kevés)** és az alultápláltságot. A szoptatás olcsó és **tökéletes** módja a csecsemők és kisgyermekek táplálásának. Mindenki számára elérhető, és – szemben a mesterséges táplálással – nem terheli a családi költségvetést.

Példa: Mennyit költ a család tápszerre havonta, ha a baba kizárólag tápszert kap?

*Az egyik piacvezető tápszercég hypoallergén kezdő tápszerének dobozonkénti fogyasztói ára jelenleg **2936 Ft**. Az OEP ár 25%-át fizeti, így a családnak egy dobozért **2202 Ft**-ot kell fizetnie. Az első hónapban ebből a kiszerelelésből körülbelül 6 dobozzal kell megvenni, ez teljes áron **17616 Ft**; a családnak **13212 Ft**; az OEP pedig **4404 Ft** támogatást fizet.*

*Egy azonos márkájú, de nem hypoallergén tápszer ugyanilyen kiszerelelésű dobozonkénti fogyasztói ára **1838 Ft**; az első hónapban a teljes ár **11028 Ft**; a családnak **4963 Ft**; az OEP pedig **6065 Ft**-ot fizet.*

2. MEGVALÓSÍTANI A MINDENKIRE KITERJEDŐ ALAPFOKÚ OKTATÁST

A szoptatás, az ehhez kapcsolódó sokoldalú érzelmi és értelmi kommunikáció valamint a megfelelő hozzátáplálás képezik az alapját a tanulási készségnek. A szoptatás és a jó minőségű kiegészítő táplálékok jelentősen csökkentik a fejlődési visszasamaradás kockázatát, így elősegítik az értelmi fejlődést, és támogatják a tanulást. **Fontos cél, hogy tudatosítsuk, a szoptatás nem csupán a táplálás révén segíti az értelmi a fejlődést!**

3. ELŐMOZDÍTANI A NEMEK KÖZTI EGYENLŐSÉGET ÉS SEGÍTENI A NŐK FELEMELKEDÉSÉT

A szoptatás a nagy kiegyenlítő, ami élete kezdetén **minden gyermeknek egyenlő esélyeket biztosít arra, hogy veleszületett képességei kibontakozzanak**. A szoptatás a **nők egyedülálló joga**, amit a társadalomnak támogatnia kell, többek között olyan **anya-, gyermek- és családvédelmi törvények** segítségével, amelyek több oldalról is biztosítják a különböző élethelyzetű, szociális státuszú, eltérő képzettségű és nemzetiségű anyáknak a kizárólagos, majd hosszú távú szoptatás lehetőségét, mégpedig olyan módon, hogy emiatt semmilyen téren ne érje őket hátrányos megkülönböztetés.

Ez Magyarországon a jelenleginél jóval több rugalmas munkaidővel, távmunkával vagy – az úgynevezett jobsharinggel – megosztható, anyabarátnak munkahelyeket jelent, másfelől pedig olyan, személyre szóló és szakszerű szoptatástámogatást, amely a legkülönbözőbb helyzetekben is segít a szoptatás fenntartásához vezető út megtalálásában.

4. CSÖKKENTENI A GYERMEKHALANDÓSÁGOT

Világszerte az öt éves kor alatti halálozás 50-60%-a az alultápláltság következménye, amit a rossz szoptatási gyakorlat és az azt követő, nem megfelelő kiegészítő táplálás okoz. A csecsemőhalandóság kb. 13%-kal csökkenthető lenne önmagában azzal, ha az anyák támogatást kapnának a helyes szoptatási gyakorlat követéséhez. A kiegészítő táplálás javítása pedig 6%-kal csökkentheti a csecsemőhalandóságot.

5. JAVÍTANI AZ ANYÁK EGÉSZSÉGI ÁLLAPOTÁT

A szoptatás hatására csökken a szülés utáni vérvesztés, valamint az emlőrák, a petefészekrák, a méhtestrák és a csonttritkulás kialakulásának kockázata. A szoptatás hozzájárul a szülések közötti időtartam növeléséhez, így csökkentve az egymáshoz túl közeli terhességek kockázatait.

6. KÜZDENI A HIV/AIDS, A MALÁRIA ÉS MÁS BETEGSÉGEK ELLEN

A szoptató anyja ellenanyagokat termel a környezetében élő kórokozók ellen, amiket a szoptatott csecsemő az anyatejtel közvetlenül megkap, így védelmet élvez a fertőzésekkel szemben. A mesterségesen táplált gyermekek körében kétszer gyakoribb a középfülgyulladás, 2,5-szer gyakrabban fordulnak elő a gyomor bélszervi gyulladások, és első életévükben csaknem négyszer gyakrabban kerülnek kórházba alsó légúti fertőzések miatt, mint szoptatott társaik.

A kizárólagos szoptatás az anya és a csecsemő számára biztosított vírusellenes kezelés mellett nagyon alacsony szintre képes csökkenteni a HIV anyáról gyermekekre történő átvitelét.

A fertőzéseken túl a szoptatás védelmet nyújt a krónikus betegségekkel szemben is, mégpedig mind a csecsemő, mind az anya számára. A szoptatott csecsemőknél ritkábban alakul ki asztma, ekcéma, elhízás, cukorbetegség, leukémia, gyulladásos bélbetegség, a szoptató anyák pedig kisebb eséllyel néznek szembe a mellrákkal, petefészekrákkal, csonttritkulással, cukorbetegséggel, szív- és érrendszeri betegségekkel, reumás ízületi gyulladással.

7. BIZTOSÍTANI A KÖRNYEZETI FENNTARTHATÓSÁGOT

A mesterséges táplálás komoly környezeti terheléssel jár. A tápszerek és etetőszközök előállítása, csomagolása, szállítása, illetve tisztítása víz- és energiaigényes folyamat, emellett rengeteg hulladékot termel. Ezzel szemben a **szoptatás tökéletesen környezetbarát**. Ha az anyák szoptatnak, az számottevően csökkenti a környezetszennyezés jelenlegi mértékét.

A valóságban azonban négy hónapos korban a magyar csecsemők 38 százaléka kap már tápszert is az anyatej mellett, majd hat hónapos korra ez az arány 54 százalékra növekszik. Ennek anyagi vonzatait néhány bekezdéssel lejjebb olvashatja!

8. A FEJLESZTÉS ÉRDEKÉBEN GLOBÁLIS PARTNERSÉGET KIÉPÍTENI

A szoptatásnak hathatós, nemzetközi szinten megvalósuló védelemre van szüksége a bébiipar anyagi érdekeltségei ellenében. Szükség van a globalizáció szoptatási arányokat erőteljesen csökkentő hatásai elleni közös fellépésre. Ennek része lehet az anyák önbizalmának és szoptatással kapcsolatos ismereteinek növelése, valamint a romboló hatású termékrek-lámok tilalma a WHO Kódex mentén. A szoptatást támogató nemzetközi szervezetek, a **WABA (World Alliance of Breastfeeding Action)**, az **IBFAN (International Babyfood Action Network)**, valamint a **WHO** és az **UNICEF** közös fellépéssel, információs anyagokkal és továbbképzésekkel segítik ezt a folyamatot.

HOL TART MA MAGYARORSZÁGON A SZOPTATÁSTÁMOGATÁS?

A kiindulópont a lehető legjobb: a kismamák túlnyomó többsége szeretne szoptatni, el is kezdi a szoptatást, ám a gondok rögtön a szülészetén kezdődnek. Nagyon különböző, hogy szoptatási szándékához milyen mértékű és szakmai színvonalú támogatást kap a frissen szült anya. A kizárólagos, igény szerinti szoptatás megvalósulásának egyik fontos feltétele, hogy **az anyát és újszülöttjét éjszakára se válasszák el egymástól, illetve hogy hathatós segítséget kapjon** az első szoptatási próbálkozások során. Ez még a Bababarátnál Kórház címet elnyert intézményekben (lásd alább) sem valósul meg mindig maradéktalanul. Nagyon gyakori, hogy az újszülött nyomásorvosi javallat nélkül kap az első életnapokban tápszert, és ezt ráadásul a mai napig sem szokás feltüntetni a zárójelentésen. Így az **országos szoptatási arányok**, amelyek gyűjtését és nyilvántartását a védőnők végzik, már a hazatérés utáni állapotot tükrözik. Ennek fényében sajnos nem annyira kedvező a helyzet: a hat hónapig "kizárólag szoptatott" csecsemők aránya 24-43,6 százalék között volt 2012-ben a különböző megyékben. Egyéves koron túl csak a kis-gyermekek 36 százalékat szoptatják.

A **Bababarátnál Kórházban** alapvető követelmény az anya és újszülöttje 24 órás együttes elhelyezése és a szoptatás szakszerű támogatása. Ezekben az intézményekben nincs helye tápszernek és szoptatás helyettesítő termékek marketingjének.

Hazánkban 2014-ben 17 szülészet viselheti a Bababarátnál Kórház címet, amelynek odaítélési folyamatát a Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság végzi. Ezek a következők: **Ajka**, Magyar Imre Kórház, **Budapest**, Fővárosi Önkormányzat Szent István és Szent László Kórház, **Debrecen**, Debreceni Egyetem Orvos- és Egészségtudományi Centrum Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, **Dombóvár**, Szent Lukács Egészségügyi Kht., **Eger**, Markhot Ferenc Kórház, **Esztergom**, Vaszary Kolos Kórház, **Győr**, Petz Aladár Megyei Oktató Kórház, **Kazincbarcika**, DE OEC Kazincbarcikai Kórház Kft., **Miskolc**, B.A.Z Megyei Kórház és Egyetemi Oktató Kórház, Miskolc, Miskolci Semmelweis Ignác Egészségügyi Központ és Egyetemi Oktatókórház Nonprofit Kft., **Ózd**, Almási Balogh Pál Mátix Kórház, **Pécs**, PTE OEC ÁOK Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika, **Salgótarján**, Szent Lázár Megyei Kórház, **Siófok**, Siófok Város Kórház - Rendelőintézet, **Szolnok**, Jász - Nagykun - Solnok Megyei Hetényi Géza Kórház - Rendelőintézet, **Vác**, Jávorszky Ödön Kórház, **Zalaegerszeg**, Zala Megyei Kórház.

KI TUD SEGÍTENI SZOPTATÁSI PROBLÉMÁK ESETÉN?

Jelenleg sajnos sem a védőnők, sem a gyermekorvosok képzésében nem kap kellő hangsúlyt a szoptatástámogatás. Igen nagy szükség volna a védőnők munkájának jelentős részét kitevő terület alaposabb, elmélyültebb oktatására. Jelenleg csak önköltséges felsőfokú szakirányú továbbképzés keretében van lehetőség a Semmelweis Egyetemen laktációs szaktanácsadó végzettség szerzésére (eddig 82 IBCLC, vagyis szoptatási szaktanácsadó tevékenykedik Magyarországon, idén végez a negyedik évfolyam), illetve az egészségügyi dolgozók részt vehetnek szoptatástámogatással foglalkozó szabadon választható továbbképzéseken, amelyek jó esetben tápszergyártóktól független finanszírozásúak.

Elkészült továbbá az **új csecsemőtáplálási protokoll**, amely egységes, bizonyítékokon alapuló ajánlásokat fogalmaz meg: hat hónapos korig csak anyatejet kapjon a csecsemő, majd hozzátáplálás mellett folytatható a szoptatás kétéves korig vagy azon túl.