



## SZOPTATÁS VILÁGHETE 2014

MOTTÓ: „SZOPTATÁS – EGY ÉLETRE NYERHETSZ VELE!”

*A szoptatás az embercsecsemők táplálásának biológiai módja. A testi és lelki egészség számos területére jótékony 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 kapcsoló 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 Célokat (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 ezekbe 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 amellet, 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 táplálékválasztásból fakadó minőségi éhezést (az energia bevétel 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 az ár 25%-át fizeti, így a családnak egy dobozért **2202 Ft**-ot kell fizetnie. Az első hónapban ebből a kiszereleésből 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 kiszereleésű 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 visszamaradás 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** – megszerezhető, anyabarát munkahelyeket jelent, másfelől pedig olyan, személyre szóló és szakszerű szoptatástámogatást, amely a legkülönbözőbb helyzetekben is segíti a szoptatás fenntartásához vezető út megtalálásában.

## 4. CSÖKKENTENI A GYERMEKHALANDÓSÁGOT

Világszerte az ötéves 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 méhtrák és a csontritkulás 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 anya ellenanyagokat termel a környezetében élő kórokozók ellen, amiket a szoptatott csecsemő az anyatejjel 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 bélrendszeri 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 gyermekre 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, gyulladással járó 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 etetőeszközök 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 környezet-szennyezés 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 termékreklámok 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 szülészetten 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 válassák el egymástól,** illetve hogy **hathatós segítséget kapjon** az első szoptatási próbálkozások során. Ez még a Bababarát Kórház címet elnyert intézményekben (lásd alább) sem valósul meg mindig maradéktalanul. Nagyon gyakori, hogy az újszülött nyomás orvosi 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 kisgyermekek 36 százalékát szoptatják.

A **Bababarát Kórházakban** alapvető követelmény anyja és újszülöttje 24 órás együttes elhelyezése és a szoptatás szakszerű támogatása. Ezekben az intézményekben nincs helye tápszert és szoptatás helyettesítő termékek marketingjének.

Hazánkban 2014-ben 17 szülészeti viselheti a Bababarát 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 Matrix 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 szaktanácsadói 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.

A szoptatástámogatásban továbbra is döntő a **civil szféra** szerepe: A **La Leche Liga Magyarország Egyesület** több mint húsz éve biztosít ingyenes telefonos, e-mailes tanácsadást és szoptató 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 hatékony 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 alapkövetelményé 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 tartalmazzák (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 valamivel több mint kétszeresére nőtt az az összeg, amit kizárólag vényre felírt tápszerre költöttünk. 2008 és 2013 között a tápszerfogyasztás (tonnában) 1,7-szeresére nőtt. Az OEP több mint hárommilliárd forintot költ évente tápszertámogatásra.

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 segédeszköz-zé 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 tonnaszámra 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 felettébb kedvezőtlen folyamatot megállíthatná **a WHO Kódex teljes körű 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.

### Fontos címek

- Szoptatást Támogató Nemzeti Bizottság: <http://bababarat.sztnb.hu/>
- A Szoptatásért Magyar Egyesület: [www.szoptatasert.hu](http://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](http://www.lll.hu)
- Átfogó információs portál szakembereknek és érdeklődőknek: [www.szoptatasportal.hu](http://www.szoptatasportal.hu)
- Itt kérhet segítséget képzett, nemzetközi vizsgát tett laktációs szakembertől: [www.ibclc.hu](http://www.ibclc.hu)
- Keresse a La Leche Ligát és a Szoptatásportált a Facebook-on is!