

Várandósok felkészítése a szoptatásra



Dr. Németh Tünde
Gyermekegyógyász, pszichoterapeuta
OGYEI, SZTNB

Innocenti Declaration 1990-2005

Protection, promotion and support of breastfeeding

■ Szoptatás

- Védelme – tápszerreklámmal szemben
- Elősegítése – média, család, oktatás
- Támogatása – szoptatás gyakorlati segítése, munkahely, kormány (GYES)



2011.05.23.

OGYEI Dr. Németh Tünde

2

Szoptatás-barát környezet

Breastfeeding Friendly



BÁRMIKOR

BÁRHOL

2009-re >200 BABABARÁT TERÜLET ahol a szoptatás megfelelő körülményei biztosítottak

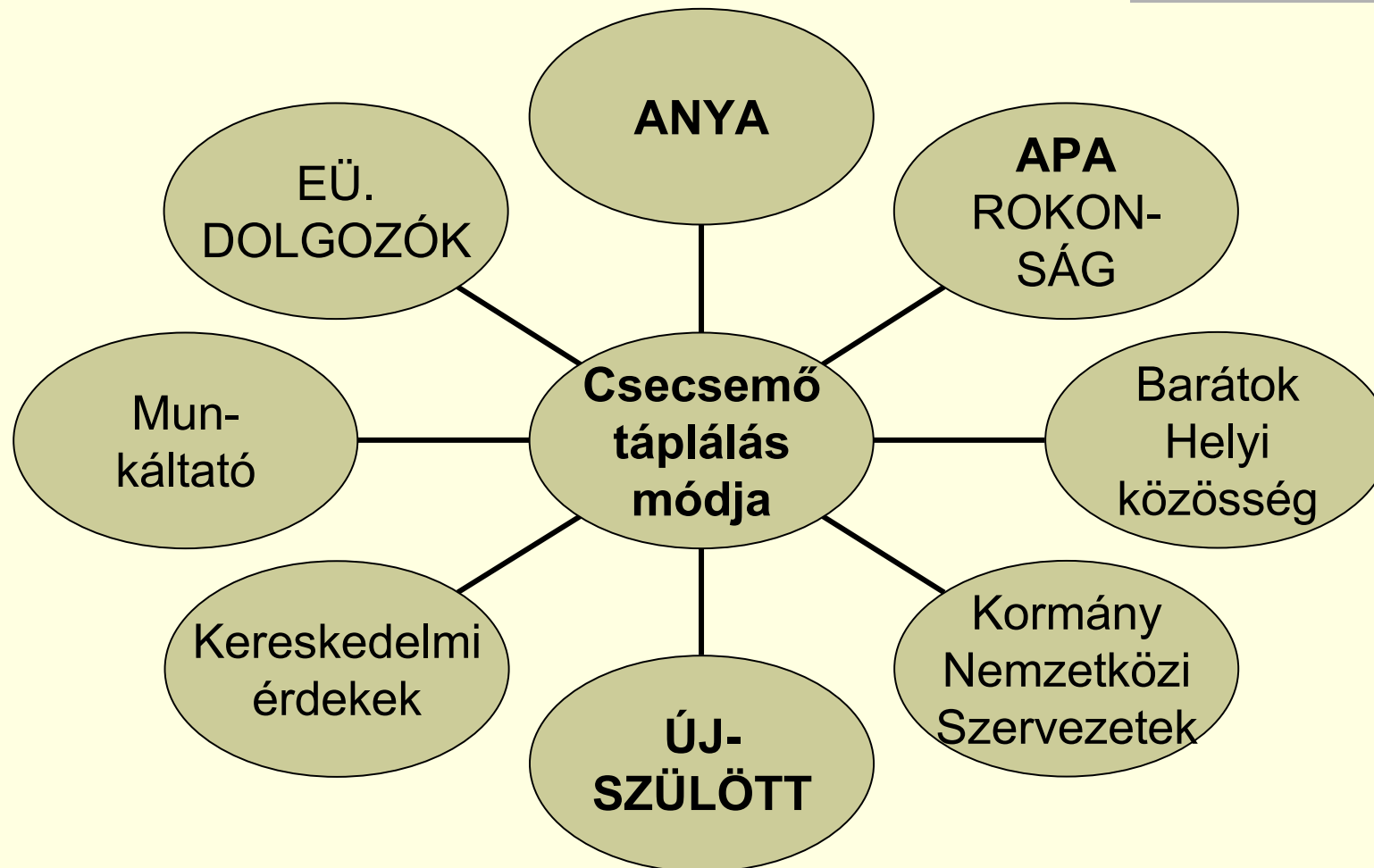
2011.05.23.

OGYEI Dr. Németh Tünde

3



A csecsemőtáplálás megválasztását befolyásoló tényezők



Várandósság előtt

■ Oktatás

- Iskola előtt – játék babák ne cumival!
Meseillusztrációk
- Iskola – családi életre nevelés, felvilágosítás
 - Pozitív és negatív családtervezés
 - Információ: leendő apáknak támogató szerep a döntésben

■ Média

- Elérni, hogy azt az üzenetet küldje, hogy
 - a **szoptatás a norma**, nem a cumisüveg
 - a **szoptatás a természetes táplálás**

10 Lépés a Sikeres Szoptatásért

- Harmadik lépés
 - Valamennyi várandós nővel ismertetni kell
 - a szoptatás előnyeit
 - és gyakorlatát



Várandósfelkészítés módja

■ Csoportban

1. Témák megbeszélése
2. Kiscsoportos foglalkozás
 - Demonstráció babával
 - Csecsemő szopásának megfigyelése
 - Várható helyzetek, problémák megbeszélése

■ Egyéni

1. Mell megtekintése, aggodalmak eloszlatása
2. Mell előkészítése a szoptatásra nem ajánlott
3. Témák megbeszélése
 - 20. hétig szoptatás iránti elköteleződés segítése
 - A 20-22.-től a 32.hétig szoptatás „miként“-je

Várandósság alatt

- Kommunikáció
- Szoptatási anamnézis
- Szoptatással kapcsolatos ismeretek átadása
- Csecsemőtáplálással kapcsolatos döntés támogatása



Kommunikáció

- Verbális/Non verbális
- A terápia hatékonysága nem a módszertanban, hanem a terapeuta személyiségében rejlik.” *Carl Rogers*
- A támogató kapcsolat, konzultáció keretfeltételei
 - Idő
 - Tér
 - Partneri kapcsolat

Motivációs típusok

- Kognitív
- Affektív
- Direkt vagy implikált szándék a változás eléréséhez
- Optimizmus kifejezése, hogy képes a változtatásra

Kliens ellenállásának típusai

- A kliens kétségbe vonja a segítő szakértelmét
- Defenzív módon a paciens a szakember szavába vág, félbeszakítja
- Vonakodik felismerni a problémát, együttműködni, elfogadni a felelősségét
- Figyelmen kívül hagyja a szakembert

Motiváló interjútechnikák I

- Egyszerű reflektálás: ellenállás nélkül válaszolni, pl. a kliens szavait semleges módon visszatükrözni
- Fókusz irányába terelni a beszélgetést: az ellenállást azzal is lehet csökkenteni, ha az akadályokat elhárítjuk, és a cél fele haladunk
- Átkeretezés
- Felhasználni az ellenállást

Motiváló interjútechnikák II

- A negatív pártjára állni: PI.
Meghallgatva a negatív érveket: Igen, de...
- Énhatékonyság növelése
- Elkerülni a vitát
- Nyílt végű kérdéseket használni
- Reflektív figyelem

Motiváló interjútechnikák III

- Empátia kifejezése
- Diszkrepancia növelése: ha érzi a kliens, hogy a mostani és vágyott állapot közt távolság van, nőni fog a motiváció is
- Megerősítés

A konzultáció, a konzulens eszközei

- Elfogadás
- Empátia
- Szenzitivitás
- Objektivitás
- Releváns – pontos, tényszerű információ
- Szakmai tudás
- Gyakorlati ismeret
- Minősítés kerülése
- Pozitív visszajelzés
- Nyitott kérdések

Kommunikáció

- **Nyitott kérdés** – gátak feltérképezése
 - Ugye szoptatja majd a csecsemőjét? ⇨ zárt kérdés
 - Hogyan kívánja majd táplálni a csecsemőjét? ⇨ nyílt kérdés

Kommunikáció célja

- Önbizalom növelés
- Információ átadás
- Sz.e.: változtatást javasolni
- Után követés biztosítása
- Hiedelmek feltárása

Mítoszok eloszlatása

- Nem lesz elég tejem
 - az elsőnél se volt
 - anyámnak se volt
- A szoptatás fájdalmas
- Egyszerűbb cumisüvegből etetni
- Hány, hasmenése van, abba kell hagyni
- Röntgenvizsgálat után nem lehet
- Aki védőoltást kapott, 24 óráig nem szoptathat

A szoptatás előmozdítása a várandósság alatt

- Biztosítani kell arról, hogy a legtöbb nő képes szoptatni
- A mell előkészítése a szoptatásra **nem szükséges**, sőt veszélyes lehet
- Mell megtekintése – megnyugtató
- Személyes találkozás + Írott anyag
 - Várandósgondozás
 - Kórház

Szoptatási anamnézis felvétele

- Korábbi szoptatási anamnézis
 - Mennyi ideig szoptak a gyermekek
 - Mennyi ideig szoptak kizárólagosan a gyermekek
 - Problémák a szoptatás kezdetén:
 - gyulladt mellbimbó, aluszékony csecsemő
 - Későbbi problémák:
 - korai elválasztás, mellbimbó problémái
 - A család történetében meglévő szoptatási problémák

American Family Physician Position Paper 2008

Szoptatási anamnézis felvétele

- Jelenlegi várandósság
 - Az anya félelmei
 - Az anya tudása
 - Tervek a munkával vagy iskolával kapcsolatban
 - A fejésre vonatkozó tervek
 - Tervezi-e a hozzátáplálást
 - Tervezi-e a cumisüveg bevezetését
 - Kik a támogató személy(ek)
 - Szülés előtti laktációs tanfolyam előmozdítása
 - Problémákat rögzíteni, terv az utánkövetésre

A szülés előtti oktatásnak tartalmaznia kell a következőket

- A szoptatás előnyei az anya és csecsemő számára
- A korán elkezdett szoptatás előnyei
- A rooming-in fontossága/csecsemő jelzéseinek megtanulása
- Igény szerinti szoptatás előnyei
- Hogyan győződhetünk meg, hogy van elég tej?
- Megfelelő mellre helyezés
- A kizárólagos szoptatás fontossága
- Az üveg és a cumi használatának kockázata
- A tápszeres táplálás rizikói
- Tápszeres táplálásról ismeretek, amennyiben az anya a **megfelelő információ birtokában** úgy dönt, hogy nem kíván szoptatni – nyugtassuk meg az anyát, hogy minden segítséget megkap a tápszeres táplálásban (egyéni foglalkozás keretében)

Ellenőrző lista

Ellenőrző Lista a várandós anyákkal megbeszélendő témák a csecsemőtáplálásról Valamennyi itt felsorolt témát meg kell beszélni valamennyi várandós nővel a 32. gesztációs hétig.	Megbeszélés megtörtént v. anya visszautasította	Aláírás	Dátum
A kizárólagos szoptatás jelentősége a baba számára számos betegség ellen véd, a növekedés és fejlődés szempontjából optimális, anyatejen kívül nincs másra a csecsemőnek szüksége az első 6 hónapban, a baba szükséglete szerint változik, a nem szoptatott csecsemőknél magasabb a betegségek rizikója			
Szoptatás jelentősége az anya számára véd a mellrák és későbbi életkorban combnyaktörés ellen, segít az anyának szoros kapcsolatban lenni a babájával, a mesterséges táplálás költséges			
Bőrkontaktus jelentősége közvetlenül a megszületés után a babát melegen tartja, megnyugtatja, elősegíti a kötődést, segít a szoptatás megkezdésében			
A helyes mellrehelyezés és mellretapadás jelentősége			
Hogyan segítsük, hogy jól induljon a szoptatás – a baba irányítsa a szoptatást – annak gyakoriságát és időtartamát, éhségjelek, ismeretek arról, mik a jelei, hogy a baba elegendő tejet kap, rooming-in rendszer fontossága cumi, nyugtató cumi problémát okoz, kerülendő			
Semmilyen más étel vagy ital az első 6 hónapban, kizárólag anyatej – A szoptatás folytatásának jelentősége 6 hónapos koron túl, más táplálékbevezetése után is			
A nem szoptatás rizikói és kockázata			

A szoptatás – Biológiai norma

- Tejtermelés – Természetes folyamat
- Szoptatás – Tanult készség
 - Biztosítjuk az anyát, hogy megkapja a szükséges segítséget



Csecsemőtáplálásban hozott szülői döntés támogatása

- A várandós nőt és leendő apát el kell látni bizonyítékokon alapuló objektív (kereskedelmi érdekektől független) ismeretekkel a csecsemő táplálására vonatkozóan, hogy döntésüket **a megfelelő tudás birtokában** hozzák meg

Standard Ajánlás az Európai Unió számára 2008



Köszönöm a figyelmet!
nemeth.tunde@ogyei.hu



2011.05.23.

OGYEI Dr. Németh Tünde

26



Megszületés után a BBKK szoptatás gyakorlatával összefüggő lépései

- Születést követő bőrkontaktus, éhségjelek felismerése, szopás
- Szülést követő 6 órán belül mellretétel
- Kézi fejés megtanítása
- Ne kapjanak az anyatejen kívül más ételt vagy italt, hacsak az orvosilag nem indokolt
- Rooming-in rendszer
- Igény szerinti szoptatás
- Ne kapjanak a csecsemők cumit

Mit tehet a kórház

- Várandósság alatt legyen kapcsolat
- Vajúdás – szülés természetes folyamatának támogatása
- Egészséges anya – egészséges gyermek esetén bőr-bőr kontaktus a szülés után
- Rooming-in
- Korai éhség jelek megtanítása
- Ébresztési technikák megtanítása
- Helyes mellrehelyezés

Várandósság előtt II.

■ EGÉSZSÉGÜGY

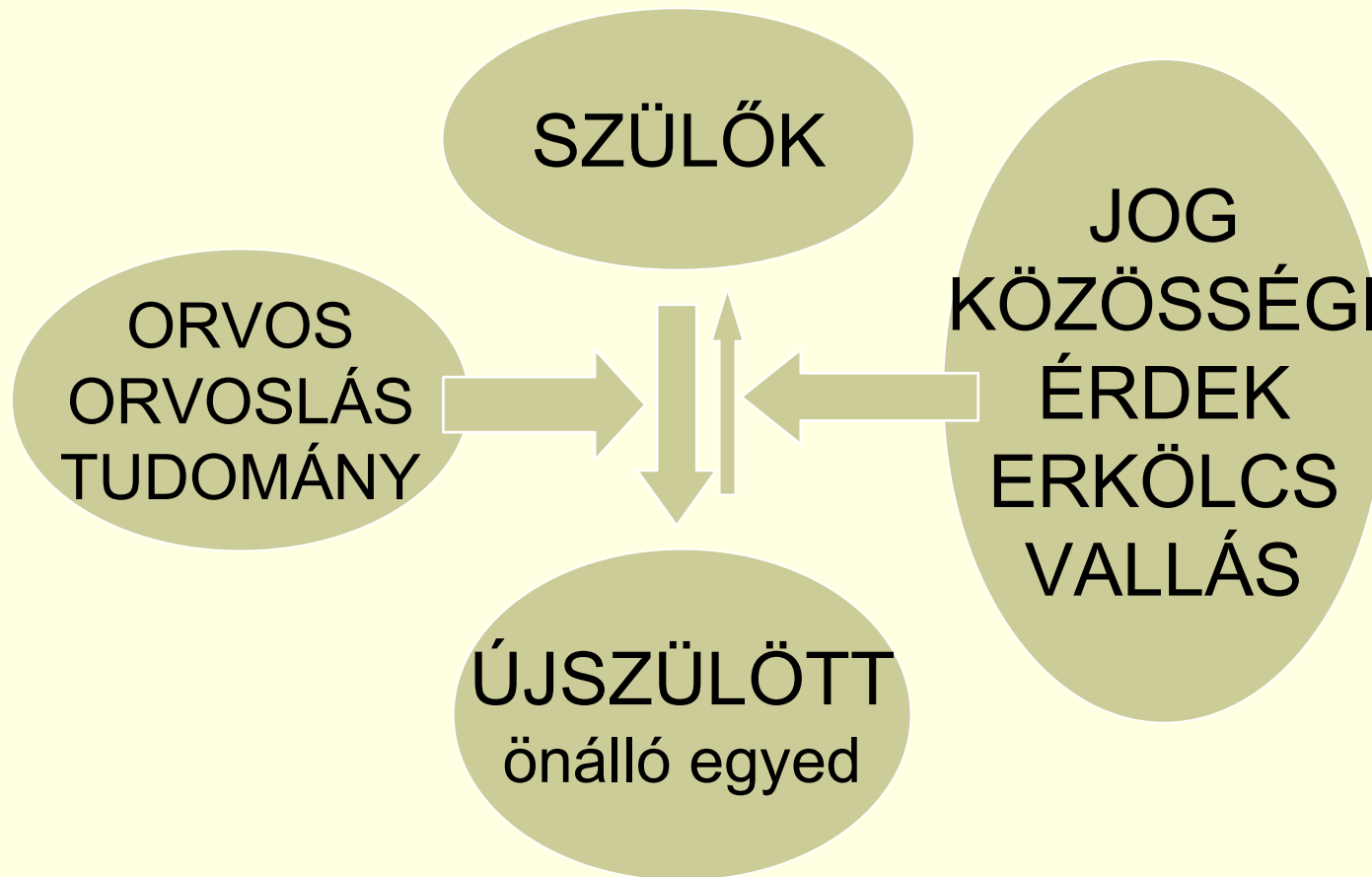
- **Szülészeti Osztály**
 - Kapcsolat a leendő szülőkkel
 - Anya támogatása az első időben kiemelt
 - **Alapellátás**
-
- Dohány, alkohol, drog a placentába és az anyatejbe átjut
 - Mikor nem szoptathat – ritka anyai betegség esetén
 - Szülőket védeni az anyatej-helyettesítő reklámoktól

10 Lépés a Sikeres Szoptatásért

- Harmadik lépés
 - Valamennyi várandós nővel ismertetni kell
 - a szoptatás előnyeit
 - és gyakorlatát
 - Ha a kórháznak van antenatális ambulanciája vagy fekvőbeteg osztálya, a várandós nőknek antenatális képzésben kell részesülnie
 - Az átadott ismeretekről írásos anyagnak kell lennie, melynek érintenie kell
 - annak fontosságát, hogy a baba 6 hónapos korig **kizárólag** szopjon
 - a szoptatás előnyeit és
 - az alapvető szoptatás menedzsmentet

- Kívánatos, hogy a szülés folyamatába **a szeretet dimenziói** is bekerüljenek (Odent)
 - „apás szülés”
 - korai testkontaktus anya és újszülött között
- Magyarországon **össztársadalmi szinten megnövekedett igény**
 - a szülés „családiasabb” légkörére
 - szoptatásra
- Nemzetközi trend követése
 - civil szervezetek, internet, média, sajtó, egyének nemzetközi kommunikációja

Van-e a szülőnek szabad akarata?



Az újszülöttellátás etikájának sajátossága

■ A csecsemő

- nem rendelkezik értékítéllettel
- nem lehet tájékoztatni
- nincs módjában választani
- teljes mértékben másokra van utalva, hogy az érdekeiket védjék

Parish JJ, Kodish E.:Ethical issues in Neonatology...P.531-45 1993

In Neoprep (lecture of J.Pomerance Boston 2001)

- Családbarát Program alapelvei
- SZOPTATÁS-BARÁT
- Kommunikáció
- A konzultáció, a konzulens eszközei
- KOMMUNIKÁCIÓ CÉLJA
- 10 Lépés a Sikeres Szoptatásért
HARMADIK LÉPÉS
- Mi befolyásolja egy nő döntését,
hogyan választja-e a szoptatást?
- Mítoszok
- Szoptatási anamnézis felvétele
- Szoptatási anamnézis felvétele
- Oktatás
- A szülés előtti oktatásnak tartalmaznia kell a következőket
- A szoptatás - Biológiai norma
- Csecsemőtáplálásban hozott szülői döntés támogatása
- A BBKK szoptatás gyakorlatával összefüggő lépései
- 10 Lépés a Sikeres Szoptatásért
HARMADIK LÉPÉS
- Kívánatos, hogy a szülés folyamatába
a szeretet dimenziói is bekerüljenek (Odent)
„apás szülés”
korai testkontaktus anya és újszülött
között
- Magyarországon
össztársadalmi szinten megnövekedett igény
a szülés „családiasabb” légkörére
szoptatásra
- Nemzetközi trend követése
civil szervezetek, internet, média,
sajtó, egyének nemzetközi kommunikációja
- Van-e a szülőnek szabad akarata?
- Az újszülöttellátás etikájának
sajátossága

2011.05.23.

OGYEI Dr. Németh Tünde

34



A szoptatás előnyei az anya számára

- Védi az anya egészségét
 - Segít csökkenteni a méhvéризést és segít abban, hogy a méh visszanyerje korábbi nagyságát
 - Csökkenti a mellrák és petefészekrák kockázátás
- Segít az újabb várnadósság késleltetésében
- Segít az anyának, hogy visszanyerje várandósság előtti súlyát