

# Influenza és szoptatás

## *Gyakori kérdések a H1N1 vírussal kapcsolatban*

### **Mit tehetek, hogy megvédjem a kisbabámat a fertőzéstől?**

#### **Oltassa be magát és családtagjait!**

Az új influenza megelőzésének leghatékonyabb eszköze a védőoltás. Mivel a 6 hónaposnál fiatalabb csecsemőket nem lehet beoltani, az ő védelmük azzal biztosítható, ha a környezetében élők beoltatják magukat a vírus ellen.

#### **Szoptasson!**

Az anyatej összetevői védik a babát a kórokozókkal szemben és segítik saját immunrendszerének érését. Ha a baba esetleg elkapja a fertőzést, betegsége kevésbé lesz súlyos lefolyású, mint akkor, ha nem szopna. Ezért sokat tehet a betegség veszélyének csökkentéséért azzal, ha szoptatja a kisbabáját.

A szoptatás különösen fontos a hat hónapnál fiatalabb csecsemők számára, mivel őket még nem lehet beoltani, ezért számukra a szoptatás az egyetlen módja annak, hogy fokozzák képességüket a vírus elleni harcra. Lehetőség szerint ne adjon a babának tápszert vagy más folyadékokat, mert ezek fokozzák a fertőzésveszélyt. A cumisüvegeket és nyugtatócumikat rendkívül nehéz tisztán tartani, a kórokozók könnyen rájuk tapadnak a kézről, bútorról vagy más tárgyakra, ezért ezek használatát igyekezzen elkerülni.

Kérjen segítséget képzett szoptatási tanácsadótól, ha szoptatási nehézségei vagy kérdései vannak.

#### **Tartsa a babát a közelében!**

A születés utáni azonnali bőrkontaktus és az első órán belüli szopás stabilizálja az újszülött légzését és keringését és erősíti az immunrendszerét. A szoros közelség az egész csecsemőkor során fontos marad:

- A sokat hordozott kisbabák immunrendszere és agya jobban fejlődik.
- A közelség segít abban, hogy olyan gyakran mellre tehesse a babát, amilyen gyakran szüksége van rá. Ez biztosítja a megfelelő tejtermelést, így elkerülheti a tápszertpótlást, ami megnehezítené a fertőzések leküzdését.
- Hordozza a babát hordozókendőben vagy más – ortopédiailag megfelelő – hordozóeszközben, különösen akkor, ha valahová el kell mennie. Ha a kisbaba az ön testközelében van, akkor kevésbé van kitéve azoknak a kórokozóknak, amik az esetlegesen beteg emberek között terjednek.

## **Tartsa távol a kórokozókat!**

A fertőzés esélye tovább csökkenthető, ha elkerüli a szoros érintkezéseket és betartja az általános személyi higiénés szabályokat, különös tekintettel a kézhigiénére, a köhögéssel-tüsszentéssel kapcsolatos etikettre:

- Köhögéskor, vagy tüsszentéskor tartson zsebkendőt a szája és az orra elé (ha épp nincs kéznél, akkor is inkább a könyökhajlatába, és ne a tenyerébe köhögjön/tüsszentsen)! Javasolt az eldobható papírzsebkendő használata.
- Használat után a zsebkendőt dobja a szemégyűjtőbe, vagy ha ez nem elérhető, akkor az eldobásig lehetőség szerint tartsa egy zárható tasakban!
- Gyakran mosson kezet meleg vízzel és szappannal, különösen köhögés, tüsszentés, orrfújás és a zsebkendő kidobása után! Ezzel megakadályozhatja, hogy a kezéről a szabad szemmel nem látható kórokozók tárgyakra, felületekre, onnan mások kezére, nyálkahártyájára kerüljenek. Az alkohol-bázisú kézfertőtlenítők is hatékonyak.
- Ne érintse a szemét, orrát vagy száját a piszkos kezével!
- Influenzajárvány idején kerülje az egyébként szokásos üdvözlési formákat (kézfogás, puszi), amelyek szintén növelik a megfertőződés kockázatát!
- Lehetőség szerint kerülje a betegekkel való közvetlen kontaktust! Kérje meg a rokonokat és ismerősöket, hogy ne látogassák önöket, ha lázasak, köhögnek vagy más influenzára utaló tüneteik vannak!
- Rendszeresen tisztítsa meg a gyakran használt tárgyakat, a sok ember által megérintett felületeket (pl. asztal, számítógép billentyűzete stb.)!
- Szellőztessen gyakran, alaposan!
- Lehetőség szerint ne vigye a kisbabát tömegbe (pl. bevásárló központba)!
- Ha beteg családtagot ápol, különítse el minél jobban a kisbabától, és mindig alaposan mosson kezet, mielőtt a kisbabához nyúl!

## **Szoptathatók-e, ha elkaptam az új influenza (H1N1) fertőzést?**

Igen. A vírus ellen a szervezetében termelődő ellenanyagok átmennek az anyatejbe, és védik a kisbabát a fertőzéstől. Mivel az influenza és sok más, hétköznapi fertőző betegség cseppfertőzés és közvetlen érintkezés útján terjed, és nem az anyatej közvetítésével, a csecsemő a fertőzés kockázatának akkor is ki lenne téve, ha nem szopta – csak ebben az esetben az anyatejben lévő védőanyagokat nem kapná meg. Ezért mindenképpen javasolt a szoptatás folytatása. Lehet, hogy a szoptatott baba is elkapja a betegséget, de az anyatejnek köszönhetően többnyire könnyen átvészeli.

A láz nem ok a szoptatás abbahagyására, az anya láza nem veszélyes a szoptatott babára akkor sem, ha magas. A szervezet a láz segítségével küzd a vírusok ellen, ezért nem célszerű mindenáron lenyomni. Ha azonban a láz rossz közérzettel, túrhetetlen fejfájással jár együtt, nyugodtan be lehet venni egy lázcsillapítót.

A láz csillapítására szoptatás alatt az *ibuprofen* tartalmú gyógyszereket tartják a legbiztonságosabbnak, de *paracetamol* tartalmú tabletták is bevehető. A *szalicilát* tartalmú (*Aspirin, Kalmopyrin*) lázcsillapítók nem ajánlottak a szoptatás időszakában, mert bár a hatóanyag csak kis mennyiségben megy át az anyatejbe, gyerekeknél fokozhatja a *Reye-szindróma* kockázatát, ezért ezeket nem tartják biztonságosnak.

Betegség idején a higiénés szabályokat fokozottan be kell tartani, célszerű szájmaszkot is viselni és elkerülni a kisbaba pusztogatását.

Amíg beteg, pihenjen sokat és igyon bőségesen folyadékot! Kérje rokonai vagy barátai segítségét a kisbaba ellátásához. Ha túl elesettnek érzi magát ahhoz, hogy szoptasson, kérje képzett szoptatási tanácsadó segítségét.

### **Szoptathatok-e, ha vírusellenes gyógyszereket kell szednem?**

Igen. Az *oseltamivir* (*Tamiflu*) igen kis mennyiségben megy át az anyatejbe, a *zanamivir* (*Relenza*) pedig alig szívódik fel a keringésbe, ezért az anyatejben extrém kis mennyiségben jelenik meg. A baba által a tejen keresztül elfogyasztott extrém kis mennyiség gyakorlatilag nem szívódik fel a csecsemő szervezetébe.

### **Szoptathatom-e a kisbabámat, ha megbetegedtem?**

Igen. Az egyik legjobb dolog, amit beteg kisbabájáért tehet, ha folytatja a szoptatását, hiszen a tejében lévő ellenanyagokra a babának most még nagyobb szüksége van, mint valaha.

A beteg gyermekeknek több folyadékra van szükségük, ezért tegye olyan gyakran mellre a babát, amilyen gyakran csak hajlandó szopni. A beteg csecsemőnek sincs szüksége egyéb folyadékokra – pl. vízre, teára vagy gyümölcslére. Az anyatej biztosítja számára a szükséges folyadékot, valamint ellenanyagokhoz juttatja őt a vírusok elleni küzdelemhez.

Ha a baba túlságosan elesett ahhoz, hogy szopjon, kínálja neki a lefejt tejet pohárból, kanállal, fecskendővel vagy szemcseppentővel. Ha másképp nem sikerül, cumisüvegből is megpróbálhatja őt megetetni.

Az influenzás csecsemőhöz feltétlenül hívjon orvost!

### **Megkaphatom-e az új influenza (H1N1) elleni védőoltást, ha szoptatok?**

Igen. Sőt kifejezetten ajánlott. Egyrészt azért, mert a fiatal csecsemők környezetében élők oltása a kisbabát is védi. Másrészt azért, mert a szoptató anya szervezetében termelődő ellenanyagok megjelennek az anyatejben, és másodlagosan védő hatást fejtenek ki a csecsemőre is.

Az oltóanyag elölt vírusokat tartalmaz, amelyek nem jelennek meg az anyatejben, és a szoptatott gyermekre nem jelentenek veszélyt.

*Az Állami Népegészségügyi és Tisztiorvosi Szolgálat, a Centers for Disease Control and Prevention, az Academy of Breastfeeding Medicine, az American Academy of Pediatrics és az International Lactation Consultant Association ajánlásai alapján összeállította: dr. Kun Judit Gabriella*

## **Források**

Kérdések és válaszok az új influenzáról, a megelőzésről, és a védőoltásról  
ÁNTSZ Országos Tisztifőorvosi Hivatal Kommunikációs Főosztály  
[http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/aktualis/ujinfluenza/Gyakran%20feltett%20kerdesek%20valaszok\\_20091113.pdf](http://www.antsz.hu/portal/down/kulso/aktualis/ujinfluenza/Gyakran%20feltett%20kerdesek%20valaszok_20091113.pdf)

Centers for Disease Control and Prevention  
<http://www.cdc.gov/h1n1flu/>

BREASTFEEDING AND H1N1 INFLUENZA A

Information for Physicians

Academy of Breastfeeding Medicine

<http://www.bfmed.org/Media/Files/Documents/H1N1%20and%20Breastfeeding%20-%20for%20physicians1.pdf>

American Academy of Pediatrics: Advice regarding breastfeeding for mothers with possible H1N1 infection

<http://aapnews.aappublications.org/cgi/content/full/aapnews.20091012-1v1>

International Lactation Consultant Association (ILCA) Press Release

[http://www.ilca.org/files/in\\_the\\_news/H1N1/H1N1\\_PressRelease\\_200910.pdf](http://www.ilca.org/files/in_the_news/H1N1/H1N1_PressRelease_200910.pdf)

ILCA: Tips for Parents: Protecting Your Baby Against Flu

[http://www.ilca.org/files/in\\_the\\_news/H1N1/Tips%20for%20Parents-Flu-4.pdf](http://www.ilca.org/files/in_the_news/H1N1/Tips%20for%20Parents-Flu-4.pdf)

Influenza Antibodies, Vaccines, and Breastfeeding

Global Statements about Breastfeeding and H1N1 Influenza A 2009 Virus

Referenciagyűjtemény

[http://www.ilca.org/files/in\\_the\\_news/H1N1/InfluenzaReferencesV2\\_1132009.pdf](http://www.ilca.org/files/in_the_news/H1N1/InfluenzaReferencesV2_1132009.pdf)