

## Szoptatás: az élet első órája

Korai mellre tétel és kizárólagos szoptatás az élet első fél évében – pusztán ezzel több mint egymillió kisbaba életét lehetne megmenteni!

„A születéssel kezdődik. A legelső, miután világra jöttünk, hogy szopni kezdjük anyánk tejét. Ez az aktus az érzelmekről, a részvevtről szól. Enélkül elpusztulnánk. Ez egyértelmű. Ez az élet útja. Ez a valóság.”

(Dalai Láma és Howard C. Cutler:

A boldogság művészete, kézikönyv az élethez)

Tény, hogy

- egymillió kisbabát lehetne megmenteni, ha világszerte lehetővé tennék azt az egyszerű dolgot, hogy a szülés utáni első órában szophasson minden újszülött;
- ha elősegítenék, hogy az anya a meztelen kisbabát azonnal magához ölelhesse, vagyis bőrkontaktus jöhessen létre rögtön a szülés után, és hat hónapos korig minden baba csak anyatejen élne;
- ha arra bátorítanák minden állam egészségügyi miniszterét, és más vezetőket, hogy a szülés utáni első órában történő szoptatást tekintsék a prevenció egészségügyi fő mutatójának;
- ha a családok tudnák, hogy milyen fontos, hogy mi történik az újszülöttel élete első órájában, bátorítanák őket, hogy járjanak utána, hogy kisbabájuk megkapta-e azt, ami számára a legmegfelelőbb;
- ha támogatnák a javított és újjáélesztett Bababarát Kórház Kezdeményezés térhódítását (Baby Friendly Hospital – BFHI), kihangsúlyozva, hogy fontos lenne a jelen rendszerbe való beillesztése és kiterjesztése, kiemelve a korai mellre tétel jelentőségét.

Az a különleges első óra

Amikor az egészséges újszülöttet pucéran az anyja meztelen mellkasára fektetik azonnal szülés után, különös képességekről tesz tanúbizonyságot. Éber. Az anya finom érintésétől kísérve kúszni kezd a mellkason, amíg el nem éri az anyamellet. Megérinti és masszírozza. Ez a finom masszázs megnöveli az anya szervezetében felszabaduló oxitocin hormon mennyiségét, ami serkenti a tej áramlását, de felelős a kisbaba iránt érzett szeretet kialakulásáért is. A baba megszagolja, nyalogatni kezdi és bekapja az anya mellét, végül szopni kezd. Ami történik, nem véletlenszerű, ez egy jól egymásra épülő eseménysor, amely az embercsecsemő túlélésének záloga.

Bár számtalan szerző leírta már az újszülött természetes viselkedését, csak mostanában fedezzük fel, hogy milyen fontos lehetőség ez arra, hogy az anya és a kisbaba tapasztalatokat szerezzen. Az első dolog, amire a kutatók felfigyeltek, hogy az első szoptatás időzítése összefügg az újszülött egészségi állapotával: a csecsemőhalandóság mértéke egyértelműen csökken, ha a kisbabák szophatnak életük első órájában.

Élete első órájában a kisbaba megtalálja anyja mellét. Biztosak lehetünk benne, hogy ők ketten rálelnek a saját útjukra, ha az anya és az újszülött élettani jellemzői alapján biztosítunk számukra szakszerű gondoskodást. Ez egy létfontosságú folyamat kezdete.

## Optimális szoptatás

A WHO és az Unicef közös ajánlása (Global Strategy for Infant and Young Child Feeding) szerint a legjobb, ha a csecsemő élete első fél évében csak anyatejet kap, és a szoptatás folytatódik megfelelő kiegészítő táplálás mellett két éves korig, vagy azon túl. Az első szoptatás bőrkontaktus kialakításával kezdődik már az élet első perceiben, de az első órában mindenképp. Ez alapvető hatással van a későbbi szoptatás sikerére. Mindez a Bababarát Kórház Program feltételrendszerének negyedik pontját is fedi.

## A szoptatás helye a jogrendszerben

A gyermekek jogairól szóló egyezmény (Convention of the Right of the Child) arra emlékeztet, hogy minden gyereknek elidegeníthetetlen joga az élethez való jog, és célul tűzi ki, hogy a gyerekek túlélése és fejlődése mindenütt biztosítva legyen. A születés utáni első órában történő szoptatás is a túlélést segíti. Az anyának joga van ahhoz, hogy tisztában legyen a fentiekkel, és hogy minden segítséget megkapjon a szoptatás korai megkezdéséhez.

## Kutatási eredmény

Egymillió kisbabát mentene meg, ha minden újszülött szophatna élete első órájában. Ghána vidéki területein nem általános, hogy a kisbabát megszoportassák szülés után. A kutatók azt találták, hogy azoknak a ghánai kisbabáknak, akiket édesanyjuk szülés után megszoportatott sokkal nagyobb esélyük volt arra, hogy túléljék az újszülöttkor kritikus időszakát. (Edmond és tsa. 2006)

Azok az újszülöttek, akik nem szophattak életük első 24 órájában, 2,5-szer nagyobb eséllyel haltak meg, mint azok, akiket életük első órájában mellre tettek, akár kizárólagosan, akár csak részben szoptatta őket édesanyjuk. A tanulmányban vizsgált csecsemők 30%-a kapott szilárd táplálékot vagy más tejet egy hónapos kora előtt. Ezeknek a kisbabáknak négyszeres volt az esélyük arra, hogy meghaljanak, mint kizárólag anyatejen élő társaiknak. Tehát Ghána vidéki területein a csecsemőhalálok 16%-a megelőzhető lenne pusztán azzal, hogy születésük napjától kezdve csak anyatejet kapnának, 22%-a pedig azzal, ha a babák szoptatását már a szülés utáni első órában megkezdnék. Adjunk nekik esélyt arra, hogy egészségesen nőjenek fel!

## Miért olyan fontos a bőrkontaktus kialakítása és a szoptatás megkezdése az élet első órájában?

- Az anyai test megfelelő hőmérsékleten tartja az újszülött testét, ez különösen fontos a kicsi, alacsony születési súlyú csecsemők számára. A baba kisebb stresszt él át, stabilabb a légzése a szívverése.

- A baba elsőként az édesanyja baktériumflórájával kerül kapcsolatba, ezek ellen a kórokozók ellen természetes védelmet biztosít a saját anya teje. Az anyai baktériumok kolonizálják (elfoglalják) a baba emésztőrendszerét és bőrét, így nem engednek teret a jóval veszélyesebb idegen (kórházi, az egészségügyi dolgozóktól elkapható) kórokozóknak. Így védi meg a korai kontaktus a babát számos fertőzéstől.

- A baba elsőként előtejet (kolosztrumot) vesz magához &ndash; ez a folyékony arany, amit sokan az élet ajándékának is neveznek.

- A kolosztrum immunológiailag aktív sejtekben, antitestekben és más védőanyagokban gazdag.

- Ez valójában a kisbaba első védőoltása. Megelőz számos betegséget, és segíti a baba saját immunrendszerének kifejlődését.

- Növekedési faktorokat is tartalmaz, amelyek a bélrendszer megfelelő működését biztosítják. Ez még jobban megnehezíti, hogy a mikroorganizmusok és allergének a csecsemő szervezetébe jussanak.

- A-vitamint tartalmaz, ami a látás kialakulásában létfontosságú, egyben csökkenti a fertőzések esélyét.

- Felerősíti a bélmozgásokat, így az újszülött szervezetéből hamarabb kiürül a magzatszurok. Ezáltal hamarabb távoznak a sárgaságot okozó anyagok a kicsi szervezetéből. Ritkább a sárgaság, s ha ki is alakul, könnyebben elmúlik.

- Mindig kis mennyiséghez jut belőle a baba, ez éppen megfelel az apró gyomornak.

- A mell érintése, masszírozása és maga a szopás oxitocin kiáramlást okoz. Ez több okból is fontos.

- Az oxitocin méhösszehúzódást okoz. Ez segíti a méhlepény megszületését és csökkenti a szülés utáni vérzést.

- Az oxitocin más hormonok elválasztását is serkenti, ezáltal az anya megnyugszik, ellazul és képes &bdquo;szerelembe esni&rdquo; kisbabájával.

- Az oxitocin segíti a tej ürülését a mellből.

- Az anya hihetetlen örömet él át ezekben a pillanatokban. A legtöbb apa ugyanerről számol be. A szülők és a kisbaba között életre szóló kötelék kezd kialakulni.

Összességében: a bőrkontaktus és a korai szoptatás lehetősége kapcsolatba hozható a csecsemőhalandóság csökkenésével. Ugyanígy a kizárólagos szoptatás hosszabb időtartamával, és azzal, hogy későbbre tolódik a teljes elválasztás. Ezek mind pozitívan hatnak a baba egészségi állapotára, és a későbbi időkben is csökkentik a gyermekhalandóságot.

Mi segíti elő a korai szoptatást?

- Az anyát számára megfelelő, a saját kultúráját tiszteletben tartó, segítőkész személyek vegyék körül a szülés alatt!

- Szülés alatt az anya ne kapjon gyógyszert, részesítsék előnyben a természetes szülést segítő módszereket (masszázs, aromaterápia, víz injekciók, mozgás)!

- Tegyük lehetővé, hogy az anya olyan testhelyzetben vajúdjon és szüljön, ahogy az számára a legkényelmesebb!
- Hamar szárogassák meg a kisbabát, de ne töröljék le róla a bőrét védő és tápláló magzatmázat!
- Helyezzék a pucér kisbabát édesanyja meztelen mellkasára, úgy, hogy a baba pocakja érintkezzen az anya testével, és együtt takarják be őket!
- Engedjék, hogy a baba maga találja meg a mellet! Az anya természetesen megérinti, simogatja, ezzel tartja fenn a kisbaba érdeklődését, és ösztönösen úgy helyezkedik, hogy segítse a kicsit, hogy könnyebben elérje a mellet. (Soha ne tegyük az újszülöttet erőszakkal mellre!!!)
- Az első szoptatás után se válasszák el a kisbabát édesanyjától! Hadd maradjon a kicsi az anyja testén, amíg mind a ketten jól érzik magukat!
- Azok az anyák is kapják meg ugyanígy kisbabájukat, akik császármetszéssel szültek!
- Kerüljék a fájdalmas és stresszkeltő beavatkozásokat! A babát SZOPTATÁS UTÁN is meg lehet mérni, és elég, ha akkor kapja meg a preventív gyógyszereket.
- Ne kapjon az újszülött szoptatás előtt semmilyen folyadékot vagy táplálékot, kivéve, ha ennek alapos orvosi indoka van!

Vajon elég-e a korai mellre tétel ahhoz, hogy megfelelő ideig tartson a kizárólagos szoptatás?

Egyáltalán nem! Az anyának folyamatos támogatásra, szükség esetén konkrét segítségre van szüksége ahhoz, hogy hat hónapig csak anyatejet adjon a babájának. A család, a védőnő, más egészségügyi dolgozók és szakemberek, de valójában az egész társadalom hozzájárul szoptatás sikeréhez. Az egészségügyi dolgozók csak akkor tudnak megfelelő segítséget nyújtani, ha naprakész a felkészültségük, korszerű képzésen vettek részt és tapasztalatokkal is rendelkeznek a problémák felismerésében, megoldásában és abban, hogy az anyának megmutassák a szükséges fogásokat, átadják ismereteiket.

Fontos, hogy a szülés utáni 48-72 órával meglátogassa az anyát és a csecsemőt egy képzett tanácsadó, majd ez egy hét múlva újra megtörténjen, illetve a későbbiekben bizonyos időközönként újra találkozzanak, a szoptatás egész időszaka alatt. Így biztosított annak a lehetősége, hogy a problémákat korán felismerjék és a szakember segítséget nyújtson. Ezek az alkalomok lehetőséget teremtenek arra is, hogy az édesanya további biztatást kapjon akkor is, ha a dolgok egyébként jól mennek.

Az átdolgozott és újjáélesztett Bababarát Kórház Kezdeményezés 10 lépés a sikeres szoptatáshoz című dokumentuma, az Anyatejet helyettesítő anyagok forgalmazásának nemzetközi kódexe illetve a WHO ajánlások kiegészítéseként megjelent Egészségügyi Világtanács (WHA) határozatok biztosítják a kiindulási alapot a szoptatás optimális módjának védelméhez, népszerűsítéséhez és támogatásához.

Irányelvek

Nem tudjuk, hány kisbabát tesznek az édesanyja testére, és hány szophat édesanyja melléből életének első órájában. A Bababarát Kórház Kezdeményezés keretein belül megfogalmazott 10 lépés a sikeres szoptatáshoz című

dokumentum egyik pontja kimondja, hogy az édesanyát segíteni kell abban, hogy megkezdje a szoptatást, már a szülés utáni első félórán. Az új, átdolgozott változat tisztázza ezt a pontot: javasolja az azonnali bőrkontaktus létrehozását, és a szoptatásban való folyamatos segítséget az első órában. Ma már tudjuk, hogy minden babának szüksége van arra, hogy édesanyjához bújhasson a megszületése utáni pillanatoktól, ezzel biztosítjuk azt is, hogy szopjon, amint készen áll rá. A többi lépés a kizárólagos szoptatás folytatásának esélyét növeli. Ezek a következők:

- Segítsék az anyát abban, hogy megtalálja a számára megfelelő szoptatási testhelyzeteket és hogy megtanulja a helyes mellrehelyezést!
- Tegyék lehetővé, hogy a baba és az anya együtt maradhasson szülés után!
- Bátorítsák az anyát arra, hogy a baba igénye szerint szoptasson, vagyis minden alkalommal tegye mellre, amint a kicsi az éhség jeleit mutatja!
- Ne használjanak cumit, cumisüveget!
- Ne kapjon a baba az édesanyja tején kívül semmit, kivéve, ha ennek alapos orvosi indoka van!
- A bababarát kórházakban az átlagnál magasabb a szoptatott újszülöttek aránya, az itt született babák közt többen kapnak fél éves korukig kizárólag anyatejet és a szoptatás teljes időtartama is hosszabb.

Hiedelmek, amelyek a normális szoptatás útjában állnak

- Nem igaz, hogy a kolosztrum nem jó, sőt veszélyes a babára nézve! Ennek pont ellenkezője az, hogy a kolosztrum a normális növekedés és fejlődés alapvető feltétele. Az első immunizáció &ndash; védi az emésztőrendszert és az egész szervezetet a fertőzésektől

Hashajtó hatása csökkenti a sárgaság kialakulásának esélyét

- Az újszülöttnak különleges teára vagy más folyadékra van szüksége az első szoptatás előtt. **NEM IGAZI!**

Bármilyen, amit a baba az első szoptatás előtt kap, növeli a fertőzések kockázatát és csökkenti a kizárólagos szoptatás esélyét, egyben a szoptatás teljes hosszát is.

- Nem jut elég folyadékhoz és táplálékhoz a baba, ha csak kolosztrumot kap. **NEM IGAZI!**

A kolosztrum kielégítő táplálék az újszülött számára! Teljesen normális, ha a kisbaba elveszti születési súlyának 3-6%-át. A kisbabák megfelelő víz és cukortartalékokkal rendelkeznek, amit szervezetük képes ebben az időszakban mozgósítani.

- A baba megfázik. **NEM IGAZI!**

A kisbaba megfelelő hőmérsékletét az anyai test biztosítja a legjobban. Meglepő, hogy az anya mellének hőmérséklete két percen belül fél fokkal emelkedik, ha a babát a mellkasára teszik.

- Az anya túl kimerült a vajúadás és a szülés után ahhoz, hogy megetesse kisbabáját. **NEM IGAZI!**

A kisbaba érintése, és a szoptatás következtében nyugtató hatású oxitocin hormon árasztja el az anya szervezetét.

- Nagyon fontos leszívni, kitisztítani az újszülött száját, orrát és garatüregét az első légvétel előtt, hogy ne hogy magzatvizet lélegezzen be. Ez különösen fontos, ha magzatszurokot ürített a magzatvízbe. **NEM IGAZI!**

A leszívás érett egészséges újszülött esetében nem csökkenti a mekónium aspiráció előfordulását, ezzel szemben az eljárás során könnyen megsérülhet a száj, a torok nyálkahártyája, de hangszalagsérülésre is lehet számítani. A gyomor leszívása is hátráltatja a szoptatást.

- A K-vitamin és a kötelező szemcsepp adása a szülés után nem késlekedhet. **NEM IGAZI!**

Az Amerikai Szülészeti Akadémia és a Szoptatástudományi Akadémia egyaránt elismeri, hogy ezeket a beavatkozásokat el lehet halasztani az első szoptatás utáni időszakra, anélkül, hogy ez veszélyeztetné a kisbabát. Ezek a beavatkozások semmi esetre sem indokolják az újszülött és az édesanya elválasztását.

- Az anyának gyógyszeres beavatkozásra van szüksége ahhoz, hogy elviselje a szüléssel járó fájdalmakat. Normális esetben NEM!

A szülés alatti gyógyszeres fájdalomcsillapítás vagy altatás szedálhatja az újszülöttet is, ezzel hátráltatva a normális kereső, szopó viselkedés kialakulását. Ilyen esetekben az első szoptatás akár napokat is késhet. A szülés kevésbé fájdalmas, ha az anya számára megfelelő segítőtársak vannak jelen, és az ő saját tempójában és az általa választott testhelyzetben folyik a szülés.

- Túl sok időt és energiát igényel ez a sok segítség az anya körül. NEM IGAZ!

Amíg a baba az anya mellkasán fekszik, a szülés segítői folytathatják az anyával és a babával kapcsolatos, vagy más irányú szokásos tennivalókat. A baba maga megtalálja az utat a mellhez.

A sikeres szoptatáshoz létfontosságú a család támogatása!

Fordította: Sződy Judit

Forrás: Szoptatás Portál

Kapcsolódó cikkek:

A szoptatás támogatása a szülés körüli időszakban egészséges anya és érett újszülött esetén

A tejtermelés megalapozása

Szoptatós kvíz

Anyatej és anya főztje 1.

Anyatej és anya főztje 2.

Anyatej és anya főztje 3.

Allergiamegelőzés

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene