Szoptatás: az élet elsõ órája

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

„A születéssel kezdõdik. A legelsõ, miután világra jöttünk, hogy szopni kezdjük anyánk tejét. Ez az aktus az érzelmekrõl, a részvétrõl szól. Enélkül elpusztulnánk. Ez egyértelmû. Ez az élet útja. Ez a valóság."

(Dalai Láma és Howard C. Cutler:

A boldogság mûvészete, kézikönyv az élethez)

Tény, hogy

- egymillió kisbabát lehetne megmenteni, ha világszerte lehetõvé tennék azt az egyszerû dolgot, hogy a szülés utáni elsõ órában szophasson minden újszülött;

- ha elõsegítenék, hogy az anya a meztelen kisbabát azonnal magához ölelhesse, vagyis bõrkontaktus jöhessen létre rögtön a szülés után, és hat hónapos korig minden baba csak anyatejen élne;

- ha arra bátorítanák minden állam egészségügyi miniszterét, és más vezetõket, hogy a szülés utáni elsõ órában történõ szoptatást tekintsék a prevenciós egészségügy fõ mutatójának;

- ha a családok tudnák, hogy milyen fontos, hogy mi történik az újszülöttel élete elsõ órájában, bátorítanák õket, hogy járjanak utána, hogy kisbabájuk megkapta-e azt, ami számára a legmegfelelõbb;

- ha támogatnák a javított és újjáélesztett Bababarát Kórház Kezdeményezés térhódítását (Baby Friendly Hostpital – BFHI), kihangsúlyozva, hogy fontos lenne a jelen rendszerbe való beillesztése és kiterjesztése, kiemelve a korai mellre tétel jelentõségét.

Az a különleges elsõ óra

Amikor az egészséges újszülöttet pucéran az anyja meztelen mellkasára fektetik azonnal szülés után, különös képességekrõl tesz tanúbizonyságot. Éber. Az anya finom érintésétõl 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 felelõs a kisbaba iránt érzett szeretet kialakulásáért is. A baba megszagolja, nyalogatni kezdi és bekapja az anya mellét, végül szopni kezd. Ami történik, nem véletlenszerû, ez egy jól egymásra épülõ eseménysor, amely az embercsecsemõ túlélésének záloga.

Bár számtalan szerzõ leírta már az újszülött természetes viselkedését, csak mostanában fedezzük fel, hogy milyen fontos lehetõség ez arra, hogy az anya és a kisbaba tapasztalatokat szerezzen. Az elsõ dolog, amire a kutatók felfigyeltek, hogy az elsõ szoptatás idõzítése összefügg az újszülött egészségi állapotával: a csecsemõhalandóság mértéke egyértelmûen csökken, ha a kisbabák szophatnak életük elsõ órájában.

Élete elsõ órájában a kisbaba megtalálja anyja mellét. Biztosak lehetünk benne, hogy õk ketten rálelnek a saját útjukra, ha az anya és az újszülött élettani jellemzõi alapján biztosítunk számukra szakszerû 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 csecsemõ élete elsõ fél évében csak anyatejet kap, és a szoptatás folytatódik megfelelõ kiegészítõ táplálás mellet két éves korig, vagy azon túl. Az elsõ szoptatás bõrkontaktus kialakításával kezdõdik már az élet elsõ perceiben, de az elsõ órában mindenképp. Ez alapvetõ hatással van a késõbbi 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 tûzi ki, hogy a gyerekek túlélése és fejlõdése mindenütt biztosítva legyen. A születés utáni elsõ órában történõ 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 elsõ órájában. Ghána vidéki területein nem általános, hogy a kisbabát megszoptassák szülés után. A kutatók azt találták, hogy azoknak a ghánai kisbabáknak, akiket édesanyjuk szülés után megszoptatott sokkal nagyobb esélyük volt arra, hogy túléljék az újszülöttkor kritikus idõszakát. (Edmond és tsa. 2006)

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

Miért olyan fontos a bõrkontaktus kialakítása és a szoptatás megkezdése az élet elsõ órájában?

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

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

- A baba elsõként elõtejet (kolosztrumot) vesz magához – ez a folyékony arany, amit sokan az élet ajándékának is neveznek.

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

- Ez valójában a kisbaba elsõ védõoltása. Megelõz számos betegséget, és segíti a baba saját immunrendszerének kifejlõdését.

- Növekedési faktorokat is tartalmaz, amelyek a bélrendszer megfelelõ mûködését biztosítják. Ez még jobban megnehezíti, hogy a mikroorganizmusok és allergének a csecsemõ szervezetébe jussanak.

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

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

- Mindig kis mennyiséghez jut belõle 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 „szerelembe esni” kisbabájával.

- Az oxitocin segíti a tej ürülését a mellbõl.

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

Összességében: a bõrkontaktus és a korai szoptatás lehetõsége kapcsolatba hozható a csecsemõhalandóság csökkenésével. Ugyanígy a kizárólagos szoptatás hosszabb idõtartamával, és azzal, hogy késõbbre tolódik a teljes elválasztás. Ezek mind pozitívan hatnak a baba egészségi állapotára, és a késõbbi idõkben is csökkentik a gyermekhalandóságot.

Mi segíti elõ a korai szoptatást?

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

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

- Tegyék lehetõvé, hogy az anya olyan testhelyzetben vajúdjon és szüljön, ahogy az számára a legkényelmesebb!

- Hamar szárogassák meg a kisbabát, de ne töröljék le róla a bõrét védõ és tápláló magzatmázat!

- Helyezzék a pucér kisbabát édesanyja meztelen mellkasára, úgy, hogy a baba pocakja érintkezzen az anya testével, és együtt takarják be õket!

- Engedjék, hogy a baba maga találja meg a mellet! Az anya természetesen megérinti, simogatja, ezzel tartja fenn a kisbaba érdeklõdését, és ösztönösen úgy helyezkedik, hogy segítse a kicsit, hogy könnyeben elérje a mellet. (Soha ne tegyük az újszülöttet erõszakkal mellre!!!)

- Az elsõ 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 stresszkeltõ beavatkozásokat! A babát SZOPTATÁS UTÁN is meg lehet mérni, és elég, ha akkor kapja meg a prevenciós gyógyszereket.

- Ne kapjon az újszülött szoptatás elõtt semmilyen folyadékot vagy táplálékot, kivéve, ha ennek alapos orvosi indoka van!

Vajon elég-e a korai mellre tétel ahhoz, hogy megfelelõ 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 védõnõ, más egészségügyi dolgozók és szakemberek, de valójában az egész társadalom hozzájárul szoptatás sikeréhez. Az egészségügyi dolgozók csak akkor tudnak megfelelõ segítséget nyújtani, ha naprakész a felkészültségük, korszerû 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 csecsemõt egy képzett tanácsadó, majd ez egy hét múlva újra megtörténjen, illetve a késõbbiekben bizonyos idõközönként újra találkozzanak, a szoptatás egész idõszaka alatt. Így biztosított annak a lehetõsége, hogy a problémákat korán felismerjék és a szakember segítséget nyújtson. Ezek az alakalmak lehetõséget 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 címû dokumentuma, az Anyatejet helyettesítõ anyagok forgalmazásának nemzetközi kódexe illetve a WHO ajánlások kiegészítéseként megjelent Egészségügyi Világtanács (WHA) határozatok biztosítják a kiindulási alapot a szoptatás optimális módjának védelméhez, népszerûsítéséhez és támogatásához.

Irányelvek

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

dokumentum egyik pontja kimondja, hogy az édesanyát segíteni kell abban, hogy megkezdje a szoptatást, már a szülés utáni elsõ félórában. Az új, átdolgozott változat tisztázza ezt a pontot: javasolja az azonnali bõrkontaktus létrehozását, és a szoptatásban való folyamatos segítséget az elsõ 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 következõk:

- Segítsék az anyát abban, hogy megtalálja a számára megfelelõ szoptatási testhelyzeteket és hogy megtanulja a helyes mellrehelyezést!

- Tegyék lehetõvé, 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 idõtartama is hosszabb.

Hiedelmek, amelyek a normális szoptatás útjában állnak

- Nem igaz, hogy a kolosztrum nem jó, sõt veszélyes a babára nézve! Ennek pont ellenkezõje iaz, hogy a kolosztrum a normális növekedés és fejlõdés alapvetõ feltétele. Az elsõ immunizáció – védi az emésztõrendszert és az egész szervezetet a fertõzésektõl

Hashajtó hatása csökkenti a sárgaság kialakulásának esélyét

- Az újszülöttnek különleges teára vagy más folyadékra van szüksége az elsõ szoptatás elõtt. NEM IGAZ!

Bármi, amit a baba az elsõ szoptatás elõtt kap, növeli a fertõzések 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 IGAZ!

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

- A baba megfázik. NEM IGAZ!

A kisbaba megfelelõ hõmérsékletét az anyai test biztosítja a legjobban. Meglepõ, hogy az anya mellének hõmérséklete két percen belül fél fokkal emelkedik, ha a babát a mellkasára teszik.

- Az anya túl kimerült a vajúdás és a szülés után ahhoz, hogy megetesse kisbabáját. NEM IGAZ!

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 elsõ légvétel elõtt, hogy nehogy magzatvizet lélegezzen be. Ez különösen fontos, ha magzatszurkot ürített a magzatvízbe. NEM IGAZ!

A leszívás érett egészséges újszülött esetében nem csökkenti a mekónium aspiráció elõfordulását, 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 kötelezõ szemcsepp adása a szülés után nem késlekedhet. NEM IGAZ!

Az Amerikai Szülészeti Akadémia és a Szoptatástudományi Akadémia egyaránt elismeri, hogy ezeket a beavatkozásokat el lehet halasztani az elsõ szoptatás utáni idõszakra, 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 keresõ, szopó viselkedés kialakulását. Ilyen esetekben az elsõ szoptatás akár napokat is késhet. A szülés kevésbé fájdalmas, ha az anya számára megfelelõ segítõtársak vannak jelen, és az õ saját tempójában és az általa választott testhelyzetben folyik a szülés.

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

Amíg a baba az anya mellkasán fekszik, a szülés segítõi 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: Szõdy Judit

Forrás: Szoptatás Portál

Kapcsolódó cikkek:

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

A tejtermelés megalapozása

Szoptatós kvíz

Anyatej és anya fõztje 1.

Anyatej és anya fõztje 2.

Anyatej és anya fõztje 3.

Allergiamegelõzés

Szoptatás Hete - több bababarát hely kellene