

*Szulovszky Szilvia*

védőnő, szülésznő, IBCLC

# **A várandósság alatti felkészítés szerepe a pozitív szülés- és szoptatásélmény elősegítésében**

**Az újpesti Pozsonyi utcai védőnői szolgálat  
szülésfelkészítő gyakorlata**

# A szoptatásra felkészítés jelentősége

- ▶ A szoptatni kívánó nőknek **proaktívan felajánlott szakszerű támogatás** növelheti a szoptatás időtartamát.
  - ▶ A szoptatás korai abbahagyásának egyik fő oka a szoptatással kapcsolatos nehézségekben rejlik.
- ▶ Fiona Dykes (2006)
  - ▶ a laktációra vonatkozóan az iparosodott országokban **jelentős tudás-deficit** tapasztalható az egészségügyi szakemberek körében
  - ▶ Szoptatással kapcsolatos korszerű ismeretek
  - ▶ Képzések

# A szoptatásra felkészítés jelentősége

- ▶ Egy közelmúltban megjelent magyar tanulmány az **interdiszciplinaritás** szükségességét hangsúlyozza, kiemelve a **különböző szakemberek egyirányba mutató tanácsainak egymást felerősítő hatását**.
  - ▶ Elengedhetetlen a **szülészorvos**, a **szülésznő**, a **gyermekorvos**, a **csecsemőápoló**, a **védőnő** és szükség esetén **más segítő szakemberek** naprakész elméleti és gyakorlati ismerete, megfelelő hozzáállása és bátorító kommunikációja a perinatális időszakban (Ungváry és tsai, 2021).

# A szoptatásra felkészítés jelentősége

- ▶ Tatjana Nicin (2019): németországi alacsony szoptatási mutatók
  - ▶ Az, hogy a nők mennyi ideig szoptatnak és hogy szoptatnak-e egyáltalán, tükrözi azt a társadalmat, amelyben élnek.
  - ▶ A várandósok mellett a nőkhöz közel álló személyek felvilágosítása
  - ▶ Amennyiben a várandósság korai szakaszában beszélünk a nőekkel a kötődésről és a csecsemő igényeiről, akkor pozitív lesz a hozzáállásuk a szoptatáshoz.
  - ▶ Bátorítás
  - ▶ A nehézségekben azonnali segítség

# A szoptatásra felkészítés jelentősége

- ▶ Karen J. Stocker - Helen McIntyre, 2020 (Szoptatás: a nők felkészítése a negyedik trimeszterre)
  - ▶ a nők gyakran küzdenek a szoptatással, **nem bíznak abban, hogy elegendő tejet tudnak adni csecsemőjüknek**. Ezért sokan abbahagyják a szoptatást mielőtt igazán készen állnának erre.

# A szoptatásra felkészítés jelentősége

- ▶ **Amy Brown, 2016:** az Egyesült Királyságban megszült anyák körében végzett nagy mintán alapuló kutatást.
  - ▶ milyen információkra van szükségük az anyáknak a szoptatás népszerűsítésével és oktatásával kapcsolatban, **milyen stratégiák működnek** szerintük, és mely gyakorlatokat tartják kevésbé hatékonynak?
  - ▶ Válaszaikban az anyák kiemelték, hogy fontosnak tartják a várandósság alatti felkészítést a szoptatásra, azonban **kritikával illették a kapott információkat.**
  - ▶ **Bírálták a „mell a legjobb” szlogent,** helyette javasolva, hogy **a mell a csecsemő táplálásának normális módja, melyre, mint biológiai normára kell tekinteni.**

# A szoptatásra felkészítés jelentősége

## ▶ Amy Brown, 2016:

- ▶ Javasolták, hogy a **szoptatás népszerűsítése** ne csak a szoptatás egészségügyi hatásaira összpontosítson
  - ▶ **kapjon nagyobb hangsúlyt minden egyes szoptatás, ne csak a kizárólagos szoptatás.**
- ▶ Kiemelték a **nyílt és bátorító kommunikáció** jelentőségét és annak hangsúlyozását, hogy mennyi mindent tettek a szoptatásért és nem annak, hogy mit nem tettek meg.
- ▶ **korrekt tájékoztatás a szoptatásról**, nem elhallgatva annak kihívásait.
- ▶ a **szoptatás népszerűsítése** a szélesebb közönséghez is jusson el
  - ▶ a környezetükben élők hozzáállása és tudása a szoptatásról befolyásolja a szoptatás sikerét.
- ▶ **A kormánynak meg kell erősítenie a szoptatást védő törvényeket és el kell távolítania a tápszerreklámokat a médiaforrásokból**

# Az újpesti Pozsonyi utcai védőnői szolgálat szülésfelkészítő gyakorlata

- ▶ 7 védőnő
- ▶ 5 gyermek orvos, 4 asszisztensnő
- ▶ átlagosan évi 250 új várandós
- ▶ Múlt: 15 éve, 3 alkalmas, 32-34. geszt. hét, előadás
- ▶ Változás: 2018.
  - ▶ Lehetőleg a 32. hétig befejezni
  - ▶ **Érzékenyítés már az első várandósgondozáson**
  - ▶ **Meghívás Babára hangoló alkalomra (20 hét)**





# Babára hangoló

- ▶ A magzat fejlődése (képek, videók)
- ▶ A női test változásai
- ▶ Vizsgálatok
- ▶ Életmód
- ▶ Táplálkozás
- ▶ Lélektani változások
- ▶ Hasznos gyakorlati ismeretek
- ▶ Tovább erősítjük az érzékenyítést a szoptatásra
- ▶ Párkapcsolat dinamikája a várandósság alatt
- ▶ Írásos összefoglaló a hallottakról





# Az élettani vajúdas és szülés állomásai

- ▶ Szülőnő alapvető igényei
  - ▶ intimitás, biztonság, társas támasz, családcentrikus szülészeti ellátás
- ▶ A vajúdas nagy munkája és erőforrásai
- ▶ Élettani szülés szakaszai
- ▶ Szemléltetjük a méhszáj tágulását, tágulást segítő praktikák
- ▶ Szülés lélektani történései
- ▶ Jól megválasztott társas támasz
- ▶ Szülésznő és az orvos szerepe
- ▶ Gyakorlati kérdések
- ▶ Lazító gyakorlatok, páros vajúdas helyzetek

# Élettani szülés és vajúadás

- ▶ Aranyóra történései
- ▶ Ismét lehetőség van a szoptatás iránti elkötelezettség megerősítése
- ▶ Gyermekágy tudnivalói
- ▶ Írásos összefoglaló a hallottakról
- ▶ Kérdések, Beszélgetés

# Szoptatás 1.

- ▶ Megbeszéljük, **mit jelent** a szoptatás a babának és az édesanyának
- ▶ áttekintjük a **szoptatás jótékony hatásait**, a **válaszkész szoptatás** jellemzőit
- ▶ Bemutatjuk az anyatej összetételét, a tejtermelés sajátosságait,
- ▶ a **helyes mellre csatlakozás kritériumait** és a **szoptatási pozíciókat**
- ▶ A résztvevők megtanulják biztonsággal **felismerni a korai éhségjeleket**, a **hatékony szopás jeleit** és azt, hogy **megfelelően gyarapszik** a gyermekük

## Szoptatás 2.

- ▶ Gyakoroljuk a szoptatási pozíciókat **demonstrációs baba** és **szoptatóspárna** segítségével és minden kismama megtanul kézzel fejni **mell modell** segítségével.
- ▶ Bemutatjuk a **szoptatásbarát eszközök használatát** arra az esetre, amikor a pótlás szakmailag indokolt.
- ▶ Újdonság a szoptatás-felkészítőn, hogy **a jelenlévő édesapák is megtanulják a helyes mellre helyezés kritériumait**, hiszen ezáltal ők a legkönnyebben elérhető segítőkké válhatnak társuk számára
- ▶ Párkapcsolat gondozása a szoptatás alatt









# Babagondozás

- ▶ A **korai kötődés kialakulásáról**, a **válaszkész gondoskodásról**.
- ▶ Bemutatjuk az újszülöttkori reflexeket és a **baba ápolásának különböző aspektusait**.
- ▶ A résztvevők demonstrációs babán **gyakorolják** a fürdetést, köldökellátást, pelenkázást, öltöztetést, a baba biztonságos tartását, és a büfiztetést.
- ▶ Szó esik a **vitaminokról** és azok beadásáról, a **levegőztetésről**, az **éjszakai gondoskodásról** és a **védőoltásokról**.
- ▶ Átbeszéljük a **védőnővel** és a **gyermekorvossal** való kapcsolattartást és azt, **hova fordulhatnak, ha segítségre van szükségük?**

# Csecsemő-és kisgyermek elsősegélynyújtás

- ▶ **Neonatólógus és védőnő** közösen tartja és bemutatják azokat a vészhelyzeteket és megoldásaikat melyek előfordulhatnak csecsemő és kisgyermekkorban.
- ▶ Külön kiemelésre kerül **a szoptatás fontossága és védőhatása és a csecsemő és kisgyermek biztonságos környezetének kialakítása.**
- ▶ Az előadás végén a résztvevők újraélesztési ambu babán gyakorolják a **csecsemőújraélesztés lépéseit.**

# Felkészítő

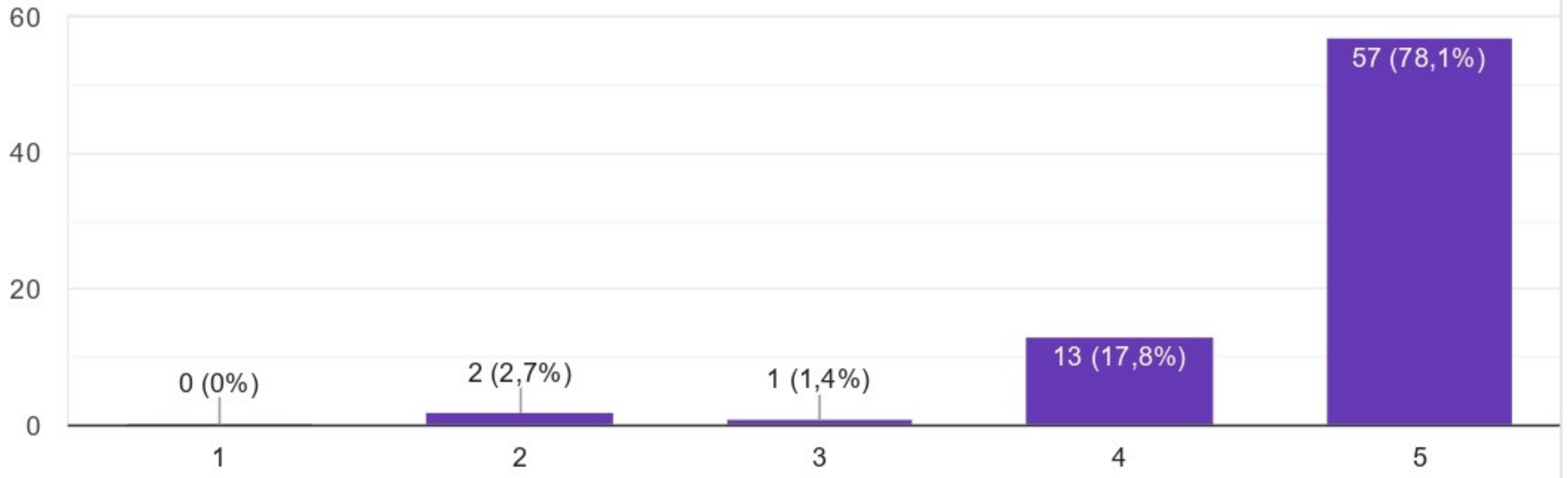
- ▶ A résztvevők között kialakult kapcsolat sokszor a szülés utáni időszakban is megmarad
  - ▶ kölcsönösen támogatják egymást a szoptatás és a babagondozás kihívásaiban
- ▶ Azok a várandósok, akik nem vesznek részt a csoportos felkészítésen
  - ▶ az **egyéni várandósgondozáson** és az **otthonukban történő látogatás** alkalmával kapnak útmutatást a felkészüléshez

# Felkészítő

- ▶ **A szülésfelkészítő gördülékeny működéséhez mind a hét védőnő összehangolt munkájára szükség van**
  - ▶ Az alkalmakat felváltva tartjuk, a háttérmunkában mindannyian részt veszünk
- ▶ Legtöbb esetben a sorozat befejeződik a 32/34. héten
- ▶ Kötődés Szoptatástámogató Anyacsoport
- ▶ Laktációs ambulancia

# A Likert-skála eredményei

*1. Mennyire tartja hasznosnak, hogy részt vett a Pozsonyi utcai rendelő felkészítő alkalmain?*



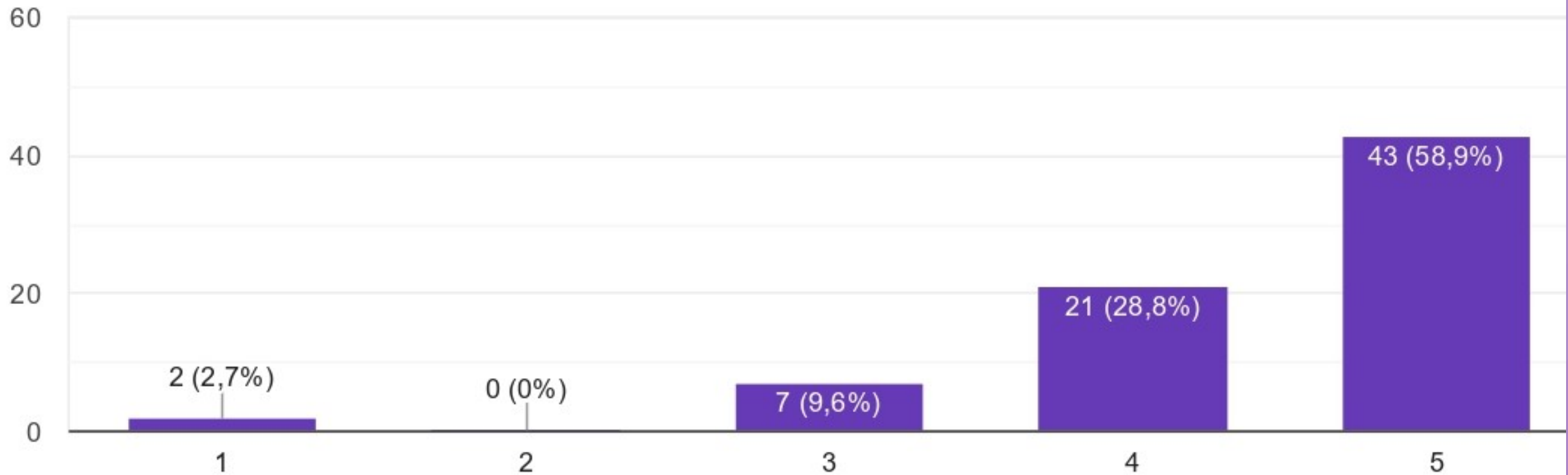
*(1 – egyáltalán nem tartom hasznosnak; 2 – kevéssé tartom hasznosnak; 3 – elég hasznosnak tartom; 4 – hasznosnak tartom; 5 – nagyon hasznosnak tartom)*

**A válaszadók 96%-a nagyon hasznosnak vagy hasznosnak értékelte**



# A Likert-skála eredményei

## 2. Mennyire segítette a felkészítő, hogy jobban bízzon önmagában?



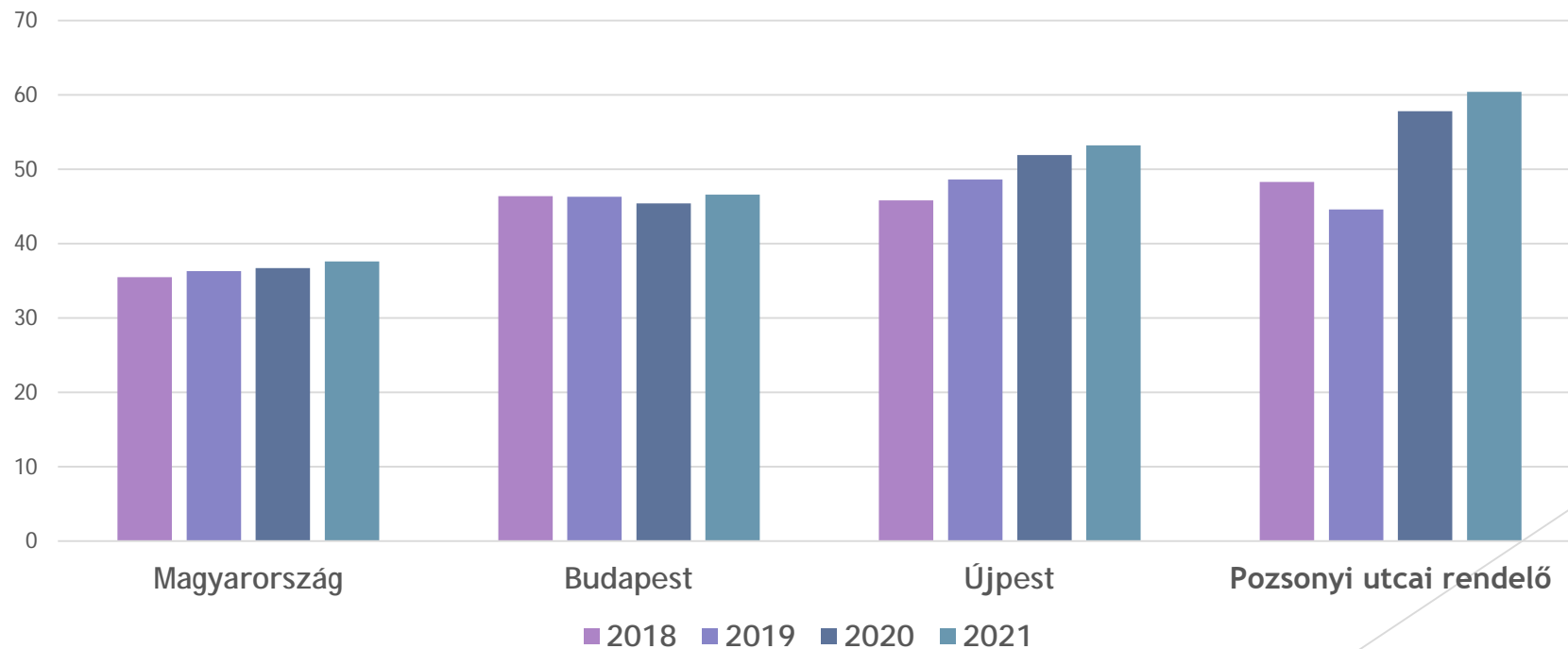
*(1 - egyáltalán nem; 2 - kevéssé segített; 3 - eléggé segített; 4 - segített; 5 - nagyon segített)*

**A válaszadók 88%-a gondolta úgy, hogy a felkészítő nagyon segített vagy segített, hogy jobban bízzon önmagában**

# Országos és fővárosi szoptatási adatok összevetése 1.

► Születéstől fogva kizárólagosan szoptatott csecsemők aránya 0-6 hónap között (%)

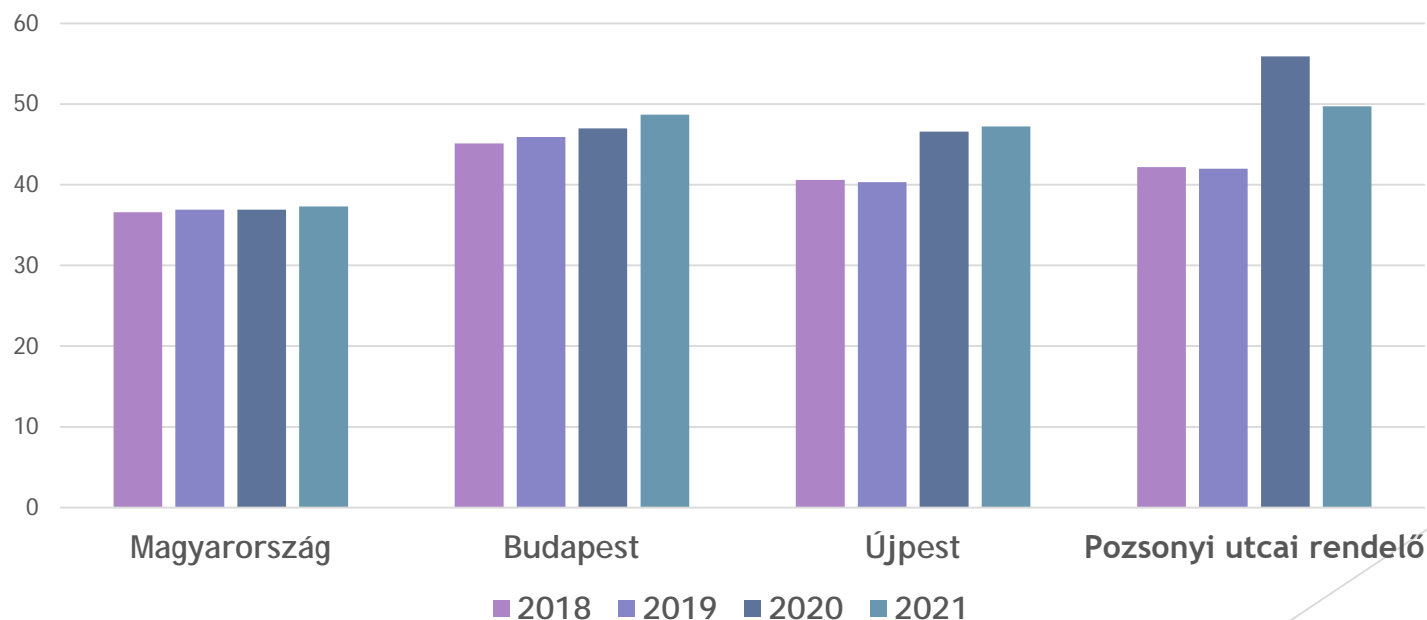
	2018	2019	2020	2021
Magyarország	35,5	36,3	36,7	37,6
Budapest	46,4	46,3	45,4	46,7
Újpest	45,8	48,6	51,9	53,2
Pozsonyi utcai rendelő	48,3	44,6	57,8	60,4



## Országos és fővárosi szoptatási adatok összevetése 2.

### ► 12. hónapos korban még szoptatott/női tejet kapó csecsemők aránya (%)

	2018	2019	2020	2021
Magyarország	36,6	36,9	36,9	37,3
Budapest	45,1	45,9	47,0	48,7
Újpest	40,6	40,3	46,6	47,2
Pozsonyi utcai rendelő	42,2	42,0	55,9	49,7





## Néhány jellemző válasz:

- Megnyugtató, hogy minden rendben lesz. Felkészített a valóságra.
- A szülésre való felkészítés rengeteg erőt adott. Elhittem hogy képes vagyok rá.
- Bátrabban fogtam meg és öltöztettem a babámat. Segített kitartani a kórházban a kizárólagos szoptatásban
- Bevésődött, a szopi nem csak az evést szolgálja, véd, megnyugtató.

## Néhány jellemző válasz:

- A szoptatási pózokban nyújtotta a legnagyobb segítséget, ugyanis az egyik oldalt nem fogadta el, csak egy bizonyos pózban.
- Elsősegély alkalom volt csak, addig nem engedett el minket az oktató, amíg helyesen nem sikerült a babán a lélegeztetést elvégezni, ez nagyon pozitív tapasztalat volt.
- Mindenből adott egy alapot. A szüléstől például nagyon féltem eddig, de megadta az alap bizalmat.
- Apa is a felkészítőn döbbsent rá, mit veszített volna, ha nem jön be a szülésre.

## Néhány jellemző válasz:

- Nagyon jó volt az is, hogy tudtunk gyakorolni (pl. fejtésnél, pelenkázásnál, elsősegélynyújtásnál, stb.).
- A babagondozás képzés segített a babámat határozottan és biztosan tartani a fürdetések során. A szülésfelkészítő pedig adott egy elképzelést arról, hogyan szeretnék szülni, aminek egy részét meg is tudtam valósítani.
- Úgy tudtam szülni menni, hogy nem féltem a vajúdástól, tudtam, hogy "csak" el kell végezni a munkát.

## Néhány jellemző válasz:

- A szülésem alatt úgy éreztem, annak ellenére, hogy teljesen ismeretlen a szituáció, mégis vannak támpontjaim, amik segítenek. Illetve a testembe vetett bizalmamat is erősítette, és a férjemnek is utat mutatott abban, hogy hogyan tud jól jelen lenni a számomra. A babagondozás terén is úgy éreztem nem egy teljesen ismeretlen terepen mozgok, ami az önbizalmamnak jót tett. Az elsősegély is abban segített, hogy azt érezzem, tudom mi a teendő, ha bármi történne, ami szintén önbizalmat adott.



## Néhány jellemző válasz:

- Nagyon gyakorlatias volt, ez segítette a tanultak elsajátítását.
- Sok olyan kérdésre adott választ, ami a baba születése utáni hétköznapi felmerültek. Rendszeresen nyúltunk vissza az ott hallottakhoz.
- Nagyon sok önbizalmat adott, mindig úgy jöttem el az alkalmakról, hogy ez menni fog majd, nem lesz gond se a szüléssel, se a gondozással, se semmivel, és hál' Isten így is lett. :-) Nagyon jó volt az is, hogy tudtunk gyakorolni (pl. fejésnél, pelenkázásnál, elsősegélynyújtásnál, stb.).



# Amiről szívesen hallottak volna még:

- Az elmúlt 2 hét alapján az alvás/altatás, illetve a sírás témakörei hasznosak lettek volna még
- Korai eltérések felismerése
- Szülés utáni mentális egészség
- Mozgásfejlődés
- A baba besárgulása és ezzel összefüggésben kórházban alkalmazott terápia, protokoll.
- 4. Trimeszter
- Hasfájós babák

# Tanulságok

- ▶ Nagyon fontosak számunkra a szülésfelkészítéssel kapcsolatos visszajelzések
  - ▶ azért, hogy a továbbiakban a **családok igényeinek megfelelően alakítsuk a programot** és bevonjunk olyan témákat, amelyek eddig nem szerepeltek, vagy csak kevésbé kaptak hangsúlyt.
  - ▶ Apa est - Tabuk nélkül
- ▶ **Az a feltételezés, miszerint a szülés, szoptatás és a babagondozás kihívásai elé nagyobb önbizalommal állnak azok a várandósok, akik részt vettek felkészítő foglalkozásokon, messzemenően igazolást nyert.**

# Felhasznált fontosabb irodalom

- ▶ Brown A., Davies, R. (2014). Fathers' experiences of supporting breastfeeding: Challenges for breastfeeding promotion and education, *Maternal & Child Nutrition*, 10(4), pp. 510-526.
- ▶ Brown, A. (2016). What Do Women Really Want? Lessons for breastfeeding promotion and education. *Breastfeeding Medicine*, 11(3), pp. 102-110.
- ▶ Dykes, F. (2006). The education of health practitioners supporting breastfeeding women: time for critical reflection, *Maternal & Child Nutrition*, 2(4), pp. 204-216.
- ▶ Morrison, B. (2019) A szoptatás oktatása. In Wambach K., Riordan J., *Szoptatás és humán laktáció*, (pp. 875-905) Semmelweis Kiadó, Budapest
- ▶ Nicin, T. (2019). Stillvorbereitung der Eltern. *Die Hebamme*, 32(1) pp. 16-24.
- ▶ Stocker, K. J., & McIntyre, H. (2020). Breastfeeding: Preparing women for the fourth trimester. *Health Professional Academy*, September 2020, pp.1-6.
- ▶ Ungváry, R., Bóné, V., Kutas, K., & Juhászné Kun, J. G. (2021). Interdiszciplinaritás a szoptatás támogatásában. *IME: Informatika és Menedzsment az Egészségügyben*, 20(2), pp. 28-35.

# Köszönöm a figyelmet!

