

MAGYAR VÉDŐNŐK EGYESÜLETE
Közhasznú Szervezet
Mottó: „Védőnők az Egészséges Boldog Családokért”



„SZOPTATÁSTÁMOGATÁS AZ ELSŐ NAPOKBAN”

Gitidiszné Gyetván Krisztina
védőnő
Magyar Védőnők Egyesülete elnök

Együtt a Magyar Szülészetért - 2024. október 18.



A közösségi és intézményi ellátásban résztvevők felelőssége a szoptatástámogatásban **ÉS** a családok jóllétének megalapozásában

Feladatok a várandósság, a szülés folyamán és a posztpartális időszakban:

- Anyai kompetencia megerősítése
- Törekvés a pozitív szülésélmény biztosítására
- Pozitív táplálási tapasztalat – pozitív szoptatásélmény segítése
- Kötődés segítése az anya és újszülött, ill. az apa és újszülött között
- A család támogatása a posztpartális időszakban

Cél: a rövid és hosszú távú testi és lelki egészség előmozdítása

A várandósság alatt a megbeszélendő témák változnak



- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Elköteleződés• Korábbi tapasztalatok | <ul style="list-style-type: none">• Szoptatás gyakorlata• Szülésre felkészítés• Aranyórára felkészítés:
 ösztönös 9 szakasz + újszülött megfigyelése |
|---|---|



Ellenőrző lista (WHO 20 órás tanfolyam)

a várandós asszonyokkal megbeszélendő témák a csecsemőtáplálásról **32.hétig**

Témák	Meg-beszélés±	Dátum	Szign
<p>A kizárólagos szoptatás jelentősége a csecsemő számára számos betegség ellen véd, a növekedés és fejlődés szempontjából optimális, a csecsemőnek az anyatejen kívül nincs másra szüksége az első 6 hónapban, az anyatej a csecsemő szükséglete szerint változik, a nem szoptatott csecsemőknél magasabb a betegségek rizikója</p>			
<p>Szoptatás jelentősége az anya számára véd a mellrák, petefészekrák ellen, segít az anyának szoros kapcsolatban lenni a gyermekével, a mesterséges táplálás költséges</p>			
<p>Bőrkontaktus jelentősége közvetlenül a megszületés után Meleg, megnyugtató, kötődés, élettani funkciók stabilizálása, korábbi, hatékonyabb, hosszabb ideig tartó szoptatás</p>			
<p>A helyes mellrehelyezés és mellretapadás jelentősége segít a csecsemőnek, hogy megfelelő mennyiségű tejhez jusson, az anyának pedig, hogy ne legyen fájdalmas a bimbó és a mell</p>			
<p>Hogyan segítsük, hogy jól induljon a szoptatás -a csecsemő irányítsa a szoptatást – annak gyakoriságát és időtartamát, mik a jelei, hogy a csecsemő elegendő tejet kap, rooming-in rendszer fontossága, cumi, nyugtató cumi problémát okoz, kerülendő</p>			
<p>Kizárólagos szoptatás az első hat hónapban- Semmilyen más étel vagy ital az első 6 hónapban, kizárólag anyatej- A szoptatás folytatásának jelentősége 6 hónapos koron túl, más táplálék bevezetése után is.</p>			
<p>Nem szoptatás rizikói</p>			



Újszülöttel a szülőszobán- Aranyóra támogatása

Újszülött

- Azonnal elkezdett, háborítatlan, legalább egy óra hosszát tartó bőrkontaktus
- Cél:spontán mellretapadás
- Ne erőltessük a mellre!!
- Nem a szopás mennyisége, hanem a folyamat bevéődése a cél

Anya

- Legyen nyugágypozícióban
- Helyezkedjen el kényelmesen
- Tájékoztassuk, hol tart az újszülött a 9 ösztönös szakaszban

MEGFIGYELÉS – Cél: BIZTONSÁGOS ARANYÓRA
Szülők felkészítése, mire figyeljenek
RAPP észlelőlap használata, pulzoximéter



Újszülöttel a gyermekágyon

- Szoptatás segítése partnerkapcsolatban, figyelembevéve a nők módosult tudatállapotát
- Egyszerre kismennyiségű, releváns információ adása
- Ellentmondó információ adásának elkerülése – Idézetek anyáktól:
 - „Akárki jött segíteni, mindenki mást mondott”
 - „Leszidtak, pedig CSAK azt csináltam amit az előző műszakban mondtak”
- Negatív szuggesztió elkerülése pl. “ezzel a bimbóval nem fog tudni szoptatni” stb
- Az anya és újszülött felesleges szeparációjának elkerülése



Szoptatásban felmerülő nehézségek és megoldások

Leggyakoribb nehézségek

Újszülött

- Aluszékonyság
- Sárgaság
- 7-10%-ot meghaladó súlyesés



• Megoldások

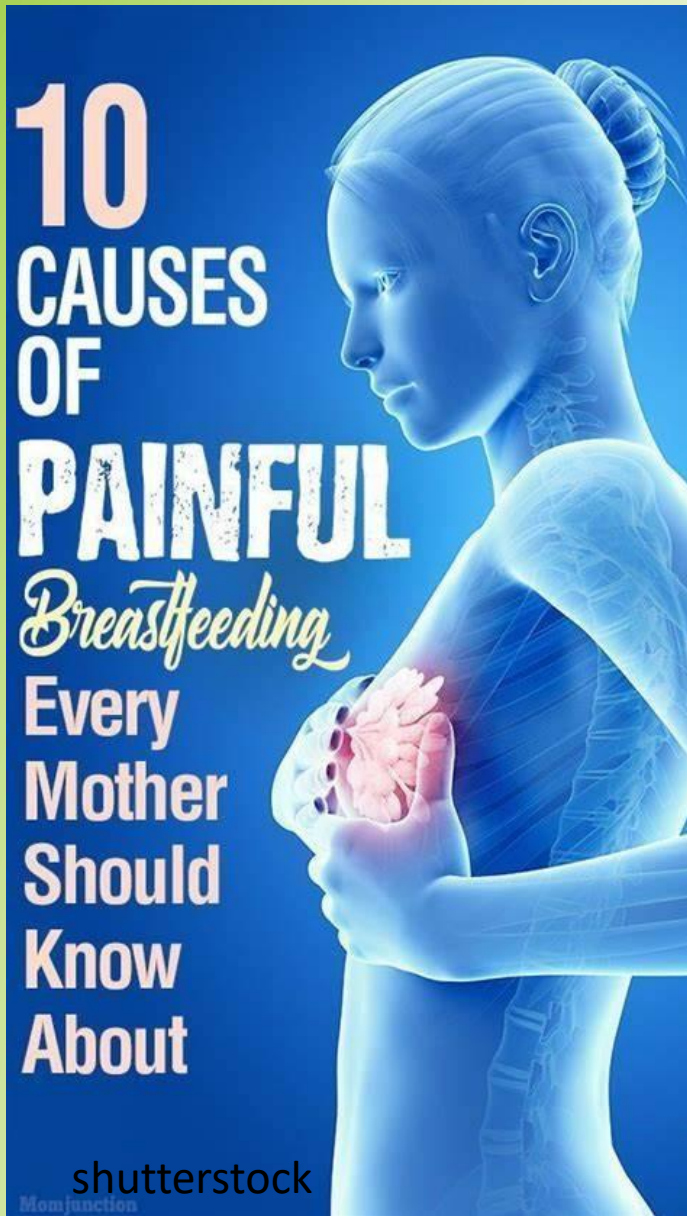
- Gyengéd ébresztés, cél: szoptatás napi 8-12x
- Kórok tisztázása, gyakori szoptatás, jó mellretapadás
- Mellretapadás szükség szerinti korrekciója, gyakori szoptatás, sz.e. pótlás, lehetőleg saját anya lefejt tejével

Anya

- Tútelítődés
- Fájdalmas bimbó



- Felpuhítás visszafelé nyomással, hideg alkalmazása, fájdalomcsillapítás
- Szoptatás megfigyelése - mellretapadás korrekciója, anya mellének, újszülött szájának vizsgálata,



MAGYAR VÉDŐNŐK EGYESÜLETE

Közhasznú Szervezet

Mottó: „Védőnők az Egészséges Boldog Családokért”



A fájdalmas szoptatás leggyakoribb okai,
amiről minden anyának (+segítőnek) tudni kell

1. **Nem megfelelő mellretapadás**
2. Tútelítődés
3. Elzáródott tejevezeték
4. Masztitisz
5. Lapos vagy befelé forduló bimbó
6. Rövid nyelvfék
7. Gótikus száypad
8. Gombás fertőzés
9. Bleb a bimbón
10. Fogzás +
11. Bimbóvédő, fejőgép nem megfelelő használata stb.

Együtt a Magyar Szülészetért - 2024. október 18.



Fájdalmas, SEBES bimbó megelőzése

III. TERCIER PREVENCIÓ (bimbókárosodás kialakult)

Prompt, következetes kezelés

II. SZEKUNDER PREVENCIÓ (korai jelek)

Folyamatos támogatás -javaslatok megvalósulnak-e?

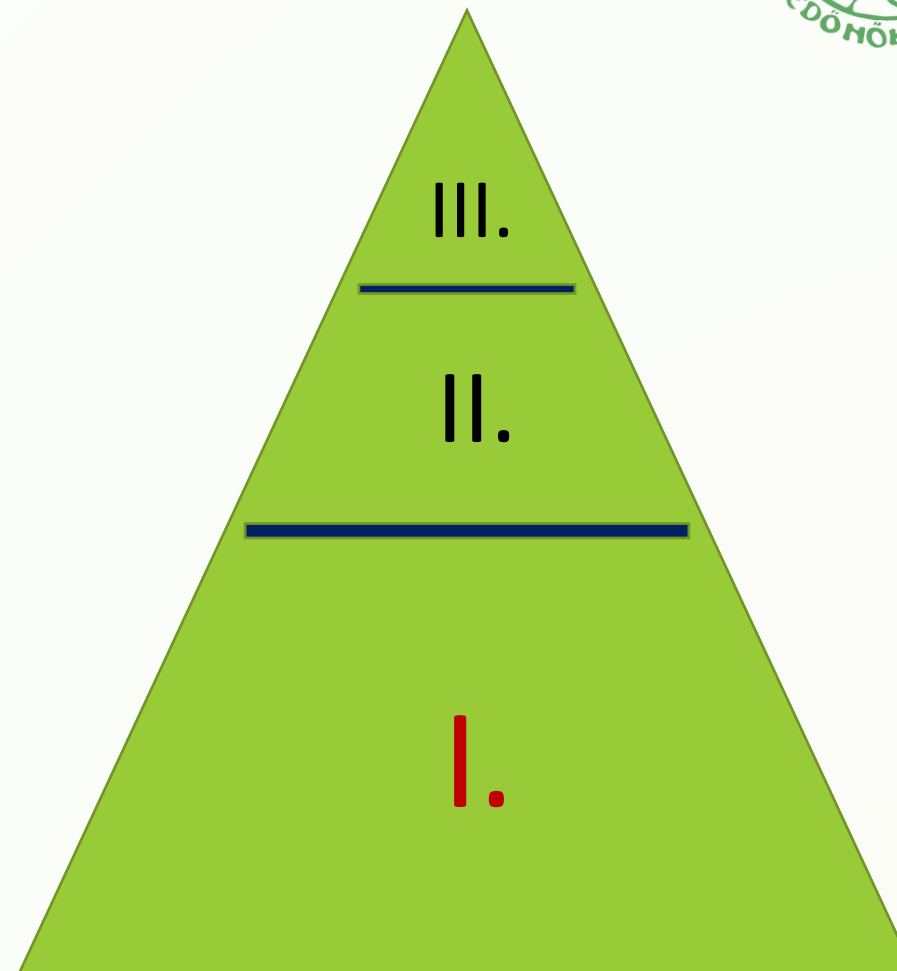
I. PRIMER PREVENCIÓ (nincs károsodás)- **CÉL**

Szoptatás megfigyelése műszakonként

Sz.e. mellrehelyezés, mellretapadás korrekciója

Ha fejésre van szükség, első napokban kézi,
majd gépi fejés.

Gépi fejés: megfelelő tölcsérméret és szíváserősség





Negyedik trimeszter – várandósság alatt felkészítés és posztpartális támogatás

- A szüléssel és szoptatással összefüggő fájdalom és diszkomfort
- gátseb, császármetszés sebe
- szoptatás kapcsán fájdalmas méhösszehúzódások
- laktációval kapcsolatos (kór)állapotok pl. fájdalmas, sebes bimbó, mellfájdalom
- Szülők mentális egészsége
- anyánál baby blues
- anyánál és apánál posztpartális depresszió
- Az újszülött ellátásával kapcsolatos igénybevétel
- Szülői szerephez való alkalmazkodás
- A szexualitással kapcsolatos változások



Az anyák szoptatási céljainak segítése

- A szülészeti intézmények kövessék a BBKK elméletét és gyakorlatát, ami megteremti a sikeres szoptatás alapját
 - Magyarországon 18 intézmény (szülészetek 20%-a viselte a címet, ami a WHO minőségbiztosítási rendszere szerint már nem érvényes, mert nem történt meg az újrafelmérésük.
Újabb intézmények bevonása a folyamatba fontos lenne.
- A szoptatástámogatás folyamatos megvalósítása a területen
 - Első vonalban háziorvosi-védőnői szolgálat – “bababarát” rendelők
 - Szoptatási ambulancia a szülészeti intézményben.
 - Telefonos tanácsadás biztosítása
 - Önkéntes szoptatási segítők, laktációs szaktanácsadók, anyacsoportok
- A család buzdítása, hogy támogassa a szoptató anyát

MAGYAR VÉDŐNŐK EGYESÜLETE
Közhasznú Szervezet
Mottó: „Védőnők az Egészséges Boldog Családokért”



**KÖSZÖNÖM
A
FIGYELMET!**



Együtt a Magyar Szülészetiért - 2024. október 18.