

**A SIKERES SZOPTATÁSHOZ VEZETŐ 10 LÉPÉS  
EGYSZERŰ NYELVEN MEGFOGALMAZOTT MAGYARÁZATA<sup>1</sup>**

	<b>A kórház azzal támogatja a szoptatást, hogy...</b>	<b>Mert...</b>
<b>1. Kórházi irányelvek</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>nem reklámozza a tápszert, cumisüveget vagy cumit;</li> <li>az ellátás során a szoptatás támogatását tekinti alapnak (normának);</li> <li>nyomon követi a szoptatás támogatását.</li> </ul>	a kórházi irányelvek elősegítik annak biztosítását, hogy minden anya és csecsemő a legjobb ellátást kapja.
<b>2. A személyzet felkészültsége</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>a személyzetet képezi arra, hogy az anyákat támogassa a szoptatásban;</li> <li>felméri az egészségügyi dolgozók tudását és gyakorlati készségeit.</li> </ul>	a jól képzett egészségügyi dolgozók nyújtják a legjobb támogatást a szoptatásban.
<b>3. Várandósgondozás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>beszél arról, hogy miért fontos a szoptatás az anya és a csecsemő számára;</li> <li>felkészíti az asszonyokat arra, hogyan táplálják majd a kisbabájukat.</li> </ul>	a legtöbb anya tud szoptatni, ha megfelelő támogatást kap.
<b>4. Ellátás közvetlenül a szülés után</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>bátorít a szülés után rövid idővel megvalósuló bőr-bőr kontaktusra az anya és újszülött között;</li> <li>segít az anyáknak abban, hogy kisbabájuk minél hamarabb a mellre kerüljön.</li> </ul>	az összebújás bőr-bőr kontaktusban segíti a szoptatás elkezdését.
<b>5. Az anyák támogatása a szoptatásban</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ellenőrzi a mellrehelyezést, a mellretapadást és a szopást;</li> <li>gyakorlati támogatást nyújt a szoptatásban;</li> <li>segít az anyáknak a gyakori szoptatási problémák áthidalásában.</li> </ul>	a szoptatás természetes, de a legtöbb anyának kezdetben segítségre van szüksége.
<b>6. Pótlás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>kizárólag anyatejet ad az újszülötteknek, hacsak nincsenek orvosi okok;</li> <li>a donor női tejet részesíti előnyben, ha pótlás szükséges;</li> <li>segít azoknak az anyáknak, akik tápszerrel kívánják táplálni a gyermeküket, hogy ezt biztonságosan tehessék.</li> </ul>	nehezíti, hogy jól menjen a szoptatás, ha az újszülött a kórházban tápszert kap.
<b>7. Rooming-in</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>lehetővé teszi, hogy az anyák és csecsemők éjjel-nappal együtt legyenek;</li> <li>biztosítja, hogy a beteg kisbaba édesanyja a gyermeke közelében maradjon.</li> </ul>	az anyáknak a kisbabájuk közelében kell lenniük, hogy észre tudják venni a jelzéseiket és válaszolni tudjanak azokra.
<b>8. Válaszkész táplálás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>segít az anyáknak abban, hogy felismerjék, mikor éhes a kisbabájuk;</li> <li>nem korlátozza a szopások idejét.</li> </ul>	mindenkinek segít, ha a kisbabákat akkor szoptatják meg, amikor készek arra.
<b>9. Cumisüvegek, etető és nyugtató cumik</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>felvilágosítja az anyákat a cumisüvegek és cumik használatáról és kockázatairól.</li> </ul>	mindenki tisztának kell lennie, ami a kisbaba szájába kerül. <sup>2</sup>
<b>10. Hazabocsájtás</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>az anyákat olyan területi ellátókhoz utalja, akik támogatják őket a szoptatásban;</li> <li>együttműködik a közösségekkel, hogy javítsák a szoptatástámogatási szolgáltatásokat.</li> </ul>	a szopás és szoptatás elsajátítása időbe kerül.

1 Forrás: Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised Baby-friendly Hospital Initiative. Geneva: World Health Organization; 2018.

2 A cumisüveg és cumi megzavarhatja a csecsemő szopási technikáját, ami bimbósebesedéshez, kevésbé hatékony szopáshoz, csökkent tejtermeléshez, lelassult gyarapodáshoz, illetve a szopás elutasításához vezethet. (A ford.)