

# TÍZ LÉPÉS A SIKERES SZOPTATÁSHOZ (2018)

## Kritikus irányítási eljárások

1a Maradéktalanul tartsák be *“Az anyatejet helyettesítő készítmények marketingjének nemzetközi kódexét”* és az Egészségügyi Világszervezet Közgyűlésének vonatkozó határozatait.

1b Rendelkezzenek írásos csecsemőtáplálási irányelvvel, amit rendszeresen ismertessenek a dolgozókkal és a szülőkkel.

1c Hozzanak létre olyan rendszereket, melyek lehetővé teszik a folyamatos monitorozást, és adatkezelést.

2. Biztosítsák, hogy a dolgozók megfelelő ismeretekkel, kompetenciákkal és gyakorlati készségekkel rendelkezzenek ahhoz, hogy támogatni tudják a szoptatást.

## Kulcsfontosságú lépések a klinikai gyakorlatban

3. Beszéljenek a szoptatás fontosságáról és gyakorlati kivitelezéséről a várandós nőikkel és családjukkal.

4. Segítsék elő az azonnali és megszakítás nélküli bőr-bőr kontaktust, és támogassák az anyákat abban, hogy a szülés után a lehető leghamarabb megkezdjék a szoptatást.

5. Segítsék az anyákat a szoptatás megkezdésében és fenntartásában, és kezeljék a gyakori nehézségeket.

6. A szoptatott újszülötteknek az anyatejen kívül ne adjanak más ételt vagy italt, csak ha az orvosilag indokolt.

7. Tegyék lehetővé, hogy az anyák együtt maradjanak csecsemőjükkel és a nap 24 órájában rooming-in rendszerben, együtt legyenek elhelyezve.

8. Segítsék az anyákat, hogy felismerjék csecsemőjük éhségjeleit és válaszoljanak azokra.

9. Tájékoztassák az anyákat a cumisüvegek, etető- és nyugtató cumik használatáról és azok kockázatairól.

10. Biztosítsák, hogy a hazabocsátás után a szülők és csecsemőjük időben megkapják a folytatólagos támogatást és gondozást.

<https://www.who.int/nutrition/bfhi/ten-steps/en/>