



## Korszerű szoptatási ismeretek

### A Szoptatásért Magyar Egyesület 40 órás tanfolyama

Részletes program:

#### ELSŐ NAP

##### 1. Miért fontos a szoptatás? (1 óra)

- Definíciók (mit értünk igény szerinti szoptatáson)
- Ajánlások (WHO, Gyermekgyógyászati Szakmai Kollégium, népegészségügyi program célkitűzései, Amerikai Gyermekgyógyász Szakmai Kollégium, kitekintés)
- Tájékoztató a szakirodalmi adatokról

##### 2. Az emlő anatómiája, a laktáció élettana (2,5 óra)

- Az emlő fejlődése
- Az emlő makroszkópos és mikroszkópos anatómiája
- Variációk és rendellenességek
- Laktogenezis I; II; III
- Reflexek, a tejtermelés és leadás endokrin és autokrin szabályozása
- Gyógyszerek hatása az anyatej termelésére

##### 3. Szoptatásmenedzsment az első tízennégy nap során (2,5 óra)

- A csecsemő első mellrehelyezése, testhelyzetek, jó és rossz technikák
- A hatékony szopás jelei
- A nem hatékony szopás jelei és következményei
- Az újszülött súlyának alakulása az első tízennégy nap során, élettani súlyesés
- Szopást nehezítő vagy akadályozó anatómiai sajátosságok
  - x befelé forduló emlőbimbó, lapos emlőbimbó
  - x túl kicsi bimbó, túl nagy bimbó
  - x lenőtt nyelv
  - x rövid nyelv
  - x nagy nyelv
  - x szűk, magas, árkolt szápad
- A szoptatás ellenjavallatai az anya ill. a csecsemő részéről
- Hyperbilirubinaemia, hypoglikæmia
- Teáztatás, folyadékpótlás, pótlás. Mikor szükséges?
- Tejbelövellés, emlő túltelítődés
- Érzékeny, sebes mellbimbó, felülfertőződés
- Iatrogén fertőzések
- Megelőzés, kezelési módszerek
- A szoptatás és szopás megfigyelése (gyakorlat)
- Az újszülött vizsgálata (gyakorlat)
- Eszközök: bimbóvédő, mellszívó, bimbókiemelő, Nipplette. Kinek és mikor ajánljunk ilyesmit? (gyakorlat)



## 4. Kezdeti nehézségek (2 óra)

- A síró csecsemő
- Az aluszékony csecsemő
- Anya és csecsemő elkülönítésének következményei
- Az együttes ápolás előnyei és kockázatai szövődmények esetén
- Gyermekegy depresszió, együttműködés más szakterületek képviselőivel
- Hogyan segíthetünk leghatékonyabban a csecsemő elfogadásában? (gyakorlat)
- Az anya kompetenciájának megerősítése (gyakorlat)

## MÁSODIK NAP

## 5. Az anyatej összetétele és immunológiai jelentősége (3 óra)

- Mit tartalmaz az anyatej: állandó és változó komponensek
- Az anyatej összetétele a laktáció különböző stádiumaiban: prétermkolosztrum, kolosztrum, átmeneti tej, érett tej, regressziós tej
- Relaktáció, indukált laktáció és az anyatej összetétele
- Az anyatej összetételének változásai
- A fagyasztás, pasztörizálás, forralás hatása az anyatej összetevőire
- Mit ad az anyatejes táplálás a gyerekeknek?
- Szoptatás és gyógyszeresedés

## 6. A szoptatott csecsemő fejlődése (3 óra)

- Gyarapodás a születési súly megkészszerzéséig
- Gyarapodás a születési súly megkészszerzése után
- Határértékek (túlságosan lassú fejlődés? túletetés?) és az ezekhez kapcsolódó megfontolások
- Mikor van értelme naponta mérni a súlyfejlődést, mikor térhetünk át a heti, havi mérésre?
- Mikor gondoljunk kóros állapotra a súlyfejlődés elégtelensége miatt?
- Kritikus súlyvesztés (lehetséges okok elemzése: nem hatékony szopás, anyai rendellenességek, csecsemő rendellenességei)
- A szoptatott és mesterségesen táplált csecsemők gyarapodásának összevetése
- Növekedési görbék elemzése (gyakorlat)
- Esetmegbeszélés (gyakorlat)

## 7. Kommunikációs gyakorlatok (2 óra)

- Információk átadása a szoptatásról
- Hogyan ajánljunk fel segítséget?
- Felkészítés a szoptatásra

## HARMADIK NAP

**8. Nem elég a tej (3 óra)**

- Miből gondolja az édesanya, hogy nem elég?
- Miből látszik, hogy valóban nem elég?
- Szoptatási anamnézis felvétele
- Emlő vizsgálat
- Mikor kell pótolni?
- Milyen pótlást adjunk?
- Szoptatásbarát pótlási módszerek (gyakorlat: eszközök megtekintése, kipróbálása: SNS, Soft-cup, Haberman etető, ujjtető, szonda, fecskendő, kispohár, kiskanál, cumisüveg, különféle cumik)
- A szopások mérése (mikor indokolt, mikor nem, milyen következtetést vonhatunk le az adatokból)
- Anamnézis felvétele, a kérdéssor részletes megbeszélése (gyakorlat)

**9. Hozzátáplálás, elválasztás, elválasztódás, az anya táplálkozása a laktáció alatt (2 óra)**

- Mit jelent a kizárólagos szoptatás?
- A hozzátáplálás megkezdése, az első szilárd ételek, a bevezetés javasolt sorrendje
- Szoptatás előtt vagy után? Elválasztás és elválasztódás közötti különbségek
- Nehézségek a szilárd ételek bevezetése körül. Sosem fog kanálhoz szokni?
- Meddig érdemes, meddig lehet szoptatni?
- Ki kezdeményezi az elválasztást?
- Speciális megfontolások táplálékallergiás, beteg gyermekeknél
- Étkezés a családi asztalnál
- Fokozatos áttérés a család étrendjére
- A rugalmas időzítés jelentősége
- Hogyan beszéljünk a táplálkozásról?
- Mit javasolhatunk? Mit tekintünk normának?
- Eltérő kultúrák
- Tévhitek, babonák és ezek hatása
- Esetmegbeszélések (gyakorlat)

**10. Szoptatás és szexualitás (1 óra)**

- Hogyan merül fel ez a kérdés a védőnői munka során?
- Összefügg-e a laktáció a szexuális étvágygal?
- Fogamzásgátlási módszerek, laktációs amenorrhoea
- Mit tud nyújtani a családterápiás szakember, a szexológus, a nőgyógyász, a pszichológus és a pszichiáter?

**11. Alvásproblémák, bölcsőhalál (2 óra)**

- Elalvás és átalvás
- Az anyatej és a szoptatás szerepe
- A családi ágy
- Bölcsőhalál - lehetséges okok és megelőzés

## NEGYESEDIK NAP

**12. Koraszülöttek és szoptatás + Fejés, anyatej tárolás (4 óra)**

- A koraszülöttek esélyei és lehetőségei a gesztációs időből kiindulva
- A koraszülött érési folyamata, súlygyarapodásának jellegzetességei
- Mi segíti a koraszülött fejlődését és gyógyulását? Az anyai gondoskodás és testközelség szerepe
- Kenguru módszer és ennek kivitelezhetősége NIC-en, csecsemőosztályon
- A prétermkolosztrum jelentősége, a lefejés és tárolás módja
- A koraszülött szoptatása, az első mellrehelyezés
- Bimbóvédő a koraszülöttel szoptatásánál
- Cumihasználát koraszülötteknél
- Speciális eljárások a szoptatás elősegítésére
- Krematokrit meghatározás, hátsótej fejés
- A koraszülött csecsemő fejlődése
- Meddig elég az anyatej a koraszülöttnak?
- Mikor van szükség supplementációra?
- A beteg anya (hogyan hidalhatók át a nehézségek?)
- Mikor kell elkezdni a fejést, ha nem szopik a baba?
- Feltétele-e a fejés a megfelelő tejelválasztásnak?
- Kézi és eszközös fejés: módszerek, hatékonyság
- Hogyan, miben, mennyi ideig tárolható az anyatej (fejés saját csecsemőnek, koraszülöttnak és beteg csecsemőnek, központi anyatejgyűjtő számára)
- Van-e jövője az anyatejgyűjtőknek, és a női tej adásának a tápszerek korában? Külföldi tapasztalatok, hazai helyzetkép
- Az anyai fertőzések hatása az anyatejre (mely vírusok, baktériumok és egyéb kórokozók mutathatók ki az anyatejből, ezek milyen hatással vannak a szoptatott csecsemőre, koraszülöttnél?)

**13. Szoptatási problémák, különleges helyzetek megoldása I. (2 óra)**

- Emlőbimbó sérülés
- Bleb
- Raynaud jelenség
- Candidiázis
- Tej túltermelés
- Elzáródott tejcsatorna
- Mastitis, tályog
- Az anyatej leoltása
- Mellműtétek és szoptatás
- Emlőrákszűrés és szoptatás

**14. Kommunikációs gyakorlatok (2 óra)**

- Információk átadása a szoptatásról
- Hogyan ajánljunk fel segítséget?
- Felkészítés a szoptatásra

## ÖTÖDIK NAP

**15. Szoptatási problémák, különleges helyzetek megoldása II. (2 óra)**

- Beteg anyja
  - x fertőző betegségek és szoptatás (TBC, hepatitis, bárányhimlő, herpes, HIV, influenza, egyéb akut felső légúti betegségek)
  - x krónikus betegségek és szoptatás
  - x Anyai drogfüggőség
  - x Dohányzás és szoptatás
  - x Alkoholizmus és szoptatás
  - x Anyai alultápláltság és szoptatás
- Beteg csecsemő
  - x hypotonia
  - x Down szindróma
  - x szívfejlődési rendellenességek
  - x ajak- és szájadhasadék
  - x anyagcserebetegségek
  - x akut fertőző megbetegedések

**16. Szoptatási problémák, különleges helyzetek megoldása III. (2 óra)**

- Szoptatás és terhesség
- Tandem szoptatás
- Ikrek szoptatása
- Szopási sztrájk
- Relaktáció, indukált laktáció
- Tejelválasztás a laktáció időszakán kívül, a tej természetes elapadásának folyamata

**17. Az irányelvektől a gyakorlati megvalósulásig (1 óra)**

- A szülés alatti és utáni történések hatása a laktációra
- Mi minden múlik a kórházban töltött napokon?
- Mit nyújt a Bababarát kórház? Bababarát kórházak Nyugat-Európában és a szomszédos országokban
- Kik és hogyan segíthetnek a szoptatásban az első napokban? A szülésznő, a kórházi védőnő és a csecsemősnővérek szerepe
- Szoptatási tanácsadás, anyacsoportok, szoptatást támogató szervezetek

**18. AZ IBCLC vizsga (1 óra)**

- Tájékoztató a laktációs szaktanácsadói szakmáról és az IBCLC vizsga feltételeiről

**19. Vizsga (2 óra)**

- Írásbeli: 50 kérdéses teszt kitöltése
- Szóbeli: helyzetgyakorlatok