

# Anyatejút Webinárium - XIV. Online Laktációs Konferencia

2023. április 22-23.

## Program

Igényelhető 8,75 L-CERP és 2 R-CERP

Besszer Mónika

IBCLC laktációs szaktanácsadó, perinatális szaktanácsadó, integrált kranioszkrális terapeuta és

Ilyés Annamária

védőnő, IBCLC laktációs szaktanácsadó

„A tyúk vagy a tojás” esete, avagy a szopási problémák és az izomtónus eltérések kapcsolata  
116 perc (2 L-CERP)

Az előadás során bemutatjuk a haza korai intervenciók lehetőségeit, mely az eltérő fejlődésű gyermekek tervszerűen felépített programja. Ismertetjük a korai felismerés jelentőségét, a terápiás módszerek célját és technikai kivitelezését, a hosszú távú hatásukat, mely a szekunder prevenció kiemelt feladata. Előadásunk célja, hogy segítséget nyújtsunk a családot támogató szakemberek számára (védőnő, gyermekorvos, laktációs szaktanácsadó, stb..) a felismerésben, és abban, hogy a családokat hogyan, milyen módon, hova tudják irányítani a fejlesztési lehetőségek tengerében. Ismerjük meg az alapellátásban dolgozókat, mely terápiás lehetőség hogyan hat a gyermek egészségi állapotára, és az egész családi rendszerre. Az előadás során bemutatásra kerül hazánkban még nem olyan elterjedt, finom érintésen alapuló fascia- és központi idegrendszerre ható kezelési módszer, a craniosacralis terápia.

Osztheimer-Kökény Cintia

szülésznő, dúla, babahordozási tanácsadó

Apák a szülésnél - Édesapák szülésélménye

57 perc (1 R-CERP)

Azok, akik a szülés és a családok körül tevékenykednek tudják, de még a laikusok számára is nyilvánvaló, hogy az apák gyermekük születésénél való jelenléte meghatározó. Saját szüléseim, a dúlaként látottak és a kórházi gyakorlatom ideje alatt tapasztaltak motiváltak arra, hogy ezzel a témával foglalkozzák. Gyanússá vált az megfigyelés, hogy azok az apák, akiknek gyermeke intézményen kívül született, pozitívabb szülésélményről számoltak be, mint azok az édesapák, akiknek gyermeke kórházban érkezett. Kutatásomban arra kerestem a választ, hogy valóban így van-e és ha igen, vajon mi állhat ennek hátterében. A feltevésem igazolódott, ugyanakkor az is kiderült, hogy nem csupán a szülés helyszíne, hanem számos egyéb tényező befolyásolja a férfiak szülésélményét. Kiemelten fontosnak tartom a bábai gondozási modell elterjedését,

hiszen azok a férfiak számoltak be a legpozitívabb szülésélményről, akiknek párja ebben részesült. Ez mindenki érdeke.

Kis-Kovácsné Vanca Barbara

gyógypedagógus, evésterapeuta, neuro-hidroterapeuta, szülő-csecsemő konzulens

Az anyai öntudat kialakulása, és ennek szoptatásra gyakorolt hatásai

60 perc (1 L-CERP)

Az anyává válás egy rendkívül bonyolult és összetett folyamat, amelyet testileg, élettanilag és gyakorlati vonatkozásaiban is meg kell élni, azonban egy ennél mélyebb struktúrát is érint: az anyai öntudat kialakulását. Ez egy lelki szinten végbemenő, a nő egész addigi működésmódját és önszerveződését átható változás, amely számos különböző aspektust hívatott beépíteni az új Anyai minőségbe. Melyek ezek az aspektusok? Milyen fő témákkal kell foglalkoznia egy nőnek ahhoz, hogy az átmenet nőből anyává zökkenőmentes legyen? Mik azok a hatások, amelyek befolyásolják ezen folyamat végbemenetelét? Milyen módon hat ez az anyai alapvető működésre a gyermekről való gondoskodásra, a szoptatásra? És ami a legfontosabb: szakemberként hol vannak azok az észrevehető gyanújelek, amelyek külső támogatást igényelnek?

Hugyecz Marietta

okleveles biológia és egészségtan tanár, kutató, minőségbiztosító, önkéntes szoptatási segítő és dúla

Amit az antropológia és az evolúció taníthat nekünk a szoptatásról

44 perc (0,75 L-CERP)

A mai ember (*Homo sapiens sapiens*), azaz mi, a gerincesek altörzsébe, az emlősök osztályába, az eleve szülők alosztályába és ezen belül is a méhlepényesek alosztályágába tartozunk. Mint főemlősök, a nagymértékű genetikai hasonlóság alapján az orangutánnal, gorillával és a csimpánzzal az emberfélék családjába tartozunk. Természetesen a laktáció is része az evolúciós folyamatnak, amely bizony több mint 250 millió évre tekint vissza. Ennek az evolúciós folyamatnak a megértése, összehasonlító embertani (antropológiai) aspektusainak megismerése segítheti a szakemberek munkáját is, hiszen közelebb kerülhetünk a változatos szoptatási gyakorlatokhoz, és ezáltal az anyákat is jobban megérthetjük és segíthetjük abban, hogy szoptatási nehézségeiket leküzdjék, tudatosíthassuk bennük, hogy nincsenek egyedül, merjenek elkezdni szoptatni, majd minél sikeresebben fenn is tartásuk azt. A szoptatás ráadásul képes alkalmazkodni az éppen aktuális ökológiai körülményekhez is, tehát egy nagyon komplex folyamat, ami sajnos manapság több humán kultúrában fokozatosan elveszíti funkcionális elsőbbségét, pedig a laktáció alapvető fontosságú az emberi faj számára ugyanúgy, ahogy a többi (fő)emlős esetén, pozitív hatásai révén. Érdekes nyomon követnünk antropológiai szempontból is a jelenleg is zajló evolúciót, hogy megérthessük, mi az, ami manapság irányítja a nőket mind társadalmilag, mind kulturálisan, hogy megfelelő módon és még hatékonyabban segíthessük őket, főleg azon iparilag fejlett populációkban, ahol a szoptatás manapság egyre kevésbé jellemző. A szoptatás népszerűsítése fontos közegészségügyi szempont is, hiszen

számos előnnyel jár mind az újszülöttek, csecsemők, mind pedig az anyák számára, továbbá környezetvédelmi

Bartha-Szabó Enikő

önkéntes szoptatási segítő, DONA trained doula, családi alvásspecialista (OCN Level 6 Holistic Sleep Coach by Babyem UK), képzésben lévő Somatic Attachment Therapist, gyógypedagógus (folyamatban), okleveles gazdasági agrármérnök

Baby blues vagy gyermekági depresszió?

57 perc (1 L-CERP)

Sokáig tabutémának számított és manapság is gyakran tekintik modern jelenségnek a szülés utáni szomorúságot avagy baby blues-t, amely a frissen szült anyák több, mint felénél jelentkezik, valamint a gyermekági depressziót, ami akár minden tizedik édesanyát érinthet. Relevanciájában kiemelt tény, hogy a depresszió a nőket nagyobb arányba sújtja, és a reprodukciós szempontból aktív évek kritikus periódus a depresszió megjelenésében. Előadásomban két eseten keresztül bemutatom az okokat és a jeleit, úgymint szorongás, alvászavar, evészavar, hangulatingadozás, pánikrohamok, valamint kitérek rá, hogy hol húzódik a határ a baby blues és a depresszió között. A gyermekági depresszió esetében kritikus, hogy milyen kockázati tényezők játszanak szerepet a kialakulásukban, melyek azok a genetikai, szociális és kulturális tényezők, amelyek jelenléte esetén fokozott a posztpartum depresszió, vagy akár pszichózis előfordulásának esélye, ezeket a kockázati tényezőket milyen módon lehet tompítani, figyelembe véve a szülők egyéni adottságait, személyes pszichológiai erőforrásait a gyermek karakterisztikumának kontextusában. A perinatális és posztpartum komplikációk vonatkozásában külön kitérek a várandósság és a szülés körülményeinek és a gyermekági depresszió az összefüggéseire. Az utóbbi évekből olyan kutatási információk is rendelkezésre állnak, amelyek alátámasztják, hogy a posztpartum depresszió milyen negatív hatása van az anyai szenzitivitásra és válaszkészségre, ezáltal közvetlenül hat a gyermekkel való biztonságos kötődés kialakulására. Ezen kötődési sérülések kezelésére az élethosszig tartó mentális jóllét érdekében felmerül az igény, amelyben kritikus a családok körüli segítő szakemberek szerepe. Előadásomban részletesen bemutatom, hogy hogyan lehetséges az édesanyát támogatni abban, hogy a depresszió okozta hiányosságokat, tévesztéseket korrigálja, őt az esetleges kötődési sérülések kijavításában támogatni. Bemutatom, hogy hogyan tudják a közvetlen környezet, valamint az édesanya körül tevékenykedő segítők felismerni a gyermekági depressziót és a kiváltó okok alapján differenciáltan támogatni ebben a sérülékeny helyzetben a családot, és milyen megküzdési stratégiát lehet egyénileg, holisztikus szemléletben a családra szabva kialakítani.

Gitidiszné Gyetván Krisztina

IBCLC szoptatási tanácsadó, perinatális szaktanácsadó, babamasszázs oktató, Magyar Védőnők Egyesület elnök

és

Horváth Éva

szomato-pszichoterápiás szakember, perinatális szaktanácsadó, sportrekreátor, mozgásfejlesztő

A tüneten túl! Az anyai kiégés különböző formái

60 perc (1 R-CERP)

2022. május 6-án publikálták Harrington és társai a hirtelen csecsemőhalál szindróma okait vizsgáló új kutatásának eredményét. Ez a hír felrobbantotta a szakmai fórumokat és az internetet itthon és nemzetközileg is. A kutatást azonban mainstream médiumok is lehozták, és a különböző neveléssel foglalkozó fórumokon a laikusok általi értelmezése félrecsúszott és felütötte a fejét a hurráoptimizmus - a leggyakoribb reakció az volt, hogy „hurrá, akkor lehet mégis hason altatni a babákat”. Ezt a témát fogom körüljárni arra fókuszálva, hogy mégis mi is a konkrét kutatási eredmény, mit jelent ez praktikus rövid és hosszútávon a szülők életében, jelent-e egyáltalán bármit? Ki fogok térni arra, hogy a Harrington et al kutatásra reflektálva mi az álláspontja a szakembereknek, hogyan hat ez az új kutatás az ún Triple Risk Modellre, amely eddig a SIDS kutatás és a biztonságos alvás témakör alfája és omegája volt, valamint mi is a hivatalos ajánlás a világ más részein a biztonságos alvásra-altatásra vonatkozóan. Végül kitérek rá, hogy milyen praktikus segítséggel és bizonyíték-alapú információval tudják a családokat támogatni a velük közvetlenül dolgozó egészségügyi szakemberek annak érdekében, hogy megtalálják az adott család számára és a csecsemő természetes igényeinek meginkább megfelelő alvási elrendezést, annak legbiztonságosabb módját és félelemmentesen tudják azt gyakorolni.

Stummer-Szögi Zsuzsanna

óvodapedagógus, laktációs szaktanácsadó

Hogyan válnak tápszeressé a szoptatásra készülő anyák babái? - Kérdőíves felmérés a tápszerrel tápláló anyák körében - saját kutatás, 1500 fős minta alapján.

74 perc (1,25 L-CERP)

Előadásom első felében felvázolom a kutatásomat: a kérdőívet 1500 magyarországi anya töltötte ki. Ezután következik a beérkezett válaszok általános jellemzőinek bemutatása, az elért eredmények elemzése, prezentálása grafikonokkal. A megkérdezett anyák 53%-a számolt be nehézségről, amit egyedül nem tudott megoldani és amely miatt abbahagyta a szoptatást. 39% érezte azt, hogy kisbabája vagy ikrei számára nincs elég teje. 30%-ban hivatkozott arra az anyára, hogy szakember javasolta a tápszeres táplálást. Ezek a gyermekek már a kórházban, vagy közvetlenül hazatérés után az első hetekben pótlást kaptak. Kiderült, hogy a legkritikusabb időszak a tápszeressé váláshoz az első élethét, kiemelten a kórházi napok. Előadásom második felében az első megtörtént tápszeres pótlás fő okait derítem fel, úgy, mint a csecsemő és az anya betegségei; gyógyszeresedés, orvosi indikáció; családi és szociokulturális hatások, családi hiedelmek. Körüljáró, vajon indokoltak voltak-e ezek a beavatkozások és azt is, hogyan

befolyásolják ezek a döntések az anyák további választásait, önbizalmát, és hogyan hat ez az anyai kompetenciájukra. A továbbiakban feltárom, honnan tájékozódik egy mai, átlagos tudással rendelkező édesanya az első gyermeke születése előtt. Az anyák információforrásainak feltérképezése során az derült ki, hogy az otthon lévő kisgyermekes édesanyák legfontosabb tájékozódási közege az internet, azon belül is hangsúlyosak az internetes fórumok, csoportok, melyek jelentősége a Covid járvány alatt különösen felértékelődött. Kutatásomban kitértem az alábbi témakörökre is: az anyák érzelmei a tápszeres táplálással kapcsolatban, az anyák tápszeres táplálással és szoptatással kapcsolatos ismeretei, valamint a pozitív és negatív szuggesztiók hatása a szoptatásra. Végül hozok néhány anyai történetet, megjegyzést, üzenetet azzal kapcsolatban, hogy hogyan is hat ez az egész eseménysorozat rövid, közép és hosszútávon az anyai kompetenciákra.

Dr. Várady Erzsébet

IBCLC laktációs szaktanácsadó, neonatológus, gyermekgyógyász

Hogyan segítsük a koraszülő anyát, hogy elegendő teje legyen? Korlátok és megoldások.

103 perc (1,75 L-CERP)

Az igen kissúlyú koraszülöttek az élveszülések kb 1,2%-át teszik ki. Az ő ápolásuk a NIC-ekben történik, ahol mindent meg kell tenni, hogy az édesanya, az ellátó team részeként, biztosítani tudja az anyatejet gyermeke számára. Annak ellenére, hogy a koraszülöttség mértékével arányosan egyre nagyobb jelentősége van az anyatejnek a koraszülöttséggel összefüggő szövődmények csökkentésében és a hosszútávú pozitív hatások elérésében, a kívánatosnál sokkal kevesebb édesanyának sikerül a kizárólagos anyatejes táplálás biztosítása. Ennek számos oka van, biológiai, pszichoszociális okok, a hatékony segítség elmaradása stb.

A hosszú távon is biztosítható anyatejre akkor van esély, ha a fejest korán kezdik el, továbbá a fejés hatékony, megfelelő gyakoriságú és a napi lefejt tejmenyiség a szülést követő 10-14. napon eléri a legalább 500 (500-700) mililitert. Bár akármennyi anyatej is értékes, tisztában kell lenni azzal, hogy bizonyos szövődmények gyakoriságát csökkentő hatás dóziszfüggő; az elfogyasztott anyatej mennyiségével arányos és törekedni kell arra, hogy abban az esetben, amikor nem valósítható meg a kizárólagos anyatejes táplálás, a koraszülött legalább napi 50 ml/kg anyatejet kapjon.

Részletes bemutatásra kerülnek a gépi fejéssel kapcsolatos ismeretek, elsősorban a Rush Medical Center videóanyagait és ajánlásait felhasználva. Az előadás arra is kitér, hogy milyen szempontok alapján segítsük az anyát a fejésre használt eszköz/készülék megválasztásában.

Végh Ági

pszichológus, perinatális szaktanácsadó, pedagógus

Szoptatás a művészetekben

56 perc (1 L-CERP)

Kultúránkat az anyatejjel szívjuk magunkba. Kicsi korunktól halljuk a népmeséket, népdalokat, mondókákat. Szólásokat, közmondásokat használunk. Szobrok, festmények, grafikák, freskók

vesznek minket körül. A népmesékből megtanuljuk, hogy az egészséges fejlődés, az erő és az összetartozás alapja az anyatej. Virág Péter hét év, négy hónapig szopott, hogy elég erős legyen ahhoz, hogy kiszabadítsa elrabolt nővéreit, akik anyatejjel sült pogácsából tudják meg, hogy egy vérből valók. Fehérlófia is az anyatejből meríti legendás mesebeli erejét. Nincs ember, aki le tudná őt győzni. Ő kétszer hét évig szopott. Fanyűvő is a 6+7+7 évig tartó szoptatástól lett olyan erős, hogy mindenkit le bírt győzni. Az Őzikekirályné és a Cerceruska népmesékben a szoptatás ténye az, amely igazolja, ki az igazi anyja a kisgyermeknek. "Itt a cici szopjál szépen, / neked adom lelki mézemet, / bele öntöm boldogságomat, / magzatomat így táplálom." - szól a palóc altató. Karácsonykor pedig minden évben elszavalják az óvodások József Attilától a Betlehemi királyok-at: „A sok pásztor mind muzsikál. / Meg is kéne szoptatni már.” Történelmi regényekben olvashatjuk, hogy a csecsemők túlélésének, egészséges fejlődésének záloga a szoptatás. „És aztán lefosztja kebléről a hímszett patyolatot, s megszoptatja gyermekét. Láthatja nap, ember és Isten.” (Jókai) Múzeumokban járva számtalan művészeti alkotást láthatunk, amelyen anyák szoptatják gyermekeiket. A legtöbbet ábrázolt szoptató nő Szűz Mária, aki Jézust táplálja tejével. A Szoptató Madonnával a templomokban is találkozhatunk. És ha valaki a '80-as, '90-es években ezer Forintossal fizetett, azon Medgyessy Ferenc: Szoptató anya szobrának képét láthatta. Még a Tejút is úgy keletkezett a monda szerint, hogy Zeusz törvénytelen fiát az alvó Héra mellére tette. Az istennő felébredt és dühösen lerántotta a szopó fiúcskát a melléről. A tejleadó reflex pedig végigspriccelte az isteni tejet az égen.