Szoptatással egy egészségesebb világért!

SZOPTATÁSSAL EGY EGÉSZSÉGESEBB VILÁGÉRT

WABA | SZOPTATÁS VILÁGHETE 2020

EGY MINDENKIÉRT, MINDENKI EGYÉRT

A 2020-as Szoptatás világhete (World Breastfeeding Week - #WBW2020) kiemeli a szoptatás és a bolygó egészsége közötti kapcsolatot. Bemutatjuk azt a keretrendszert, ami segít megérteni ezt az összefüggést, felvázolunk néhány kihívást és bemutatunk néhány lehetséges megoldást.

> „El kell ismernünk, hogy 'ég a ház ', és hogy a következő generációknak szükségük van arra, hogy gyorsan cselekedjünk az ökológiai lábnyomunk csökkentése érdekében az élet minden területén... A szoptatás része ennek a kirakósnak, és sürgős beruházásokra van szükség az egész szektorban."
>
> **Joffe, Webster & Shenker. (2019)** [1]

A 2020. ÉVI SZOPTATÁS VILÁGHETE CÉLJAI

TÁJÉKOZTASD
az embereket a szoptatás és a környezet/klímaváltozás közötti kapcsolatról

SZERVEZŐDJ
egyénekkel és szervezetekkel az erőteljesebb hatásért

ERŐSÍTSD MEG
hogy a szoptatás klímabarát döntés

KATALIZÁLJ
tetteket a föld és az emberek egészségének javításáért a szoptatás által

Szoptatás és a Föld egészsége

A bolygónk egészségének fogalmát úgy határozták meg, hogy „az emberi civilizáció egészsége és a természetes rendszerek állapota, amelytől az előbbi függ”. Az emberiség és a bolygó egymásrautaltsága megköveteli, hogy találjunk fenntartható megoldásokat, amelyek mindkettő számára előnyösek.

A fenntartható fejlődés kielégíti a jelenlegi generáció igényeit anélkül, hogy a jövő generációit veszélyeztetné. A szoptatás kulcsfontosságú az Egyesült Nemzetek fenntartható fejlődési céljainak (SDGs)[3] elérése szempontjából.

Számít a táplálék és a táplálás

Az éghajlatváltozás és a környezet romlása a mai világunk legsürgetőbb kihívásai közé tartoznak. Az üvegházhatást okozó gázok (GHG) – széndioxid, dinitrogén-oxid, metán és más, emberi tevékenység következtében kibocsátott gáz – a globális hőmérsékletet több mint 1 ℃- kal megnövelte az iparosodás előtti idők óta[4]. Érdekes módon úgy tűnik, hogy az üvegházhatást okozó gázok kibocsátása csökkent egy másik sürgős kihívásra, a közvetlenebb hatású COVID-19 járványra adott válaszok miatt. Ebből számos tanulság levonható és alkalmazható az éghajlatváltozás kihívásaira is. A levegő, a víz vagy az élelmiszer szennyezéséből, a szűkös erőforrások pazarló felhasználásából, a rengeteg hulladékból és az élőhelyek pusztulásából következő környezeti károsodás környezeti károsodás gyakran emberi tevékenység eredménye[5]. Élelmiszer-előállítási rendszereink és fogyasztási szokásaink jelentős mértékben hozzájárulnak az éghajlatváltozáshoz és a környezet károsodásához[6]. A COVID-19 világjárvány megtanította nekünk, hogy mindannyian érintettek vagyunk, és azonnali, összehangolt társadalmi válaszra van szükség. Mindannyian tehetünk valamit a karbonlábnyomunk (CFP)[7] és az ökológiai lábnyomunk[8] csökkentése érdekében, kezdve a kisbabáink táplálásával. Az elhúzódó egészségügyi vészhelyzetek, mint például a COVID-19, szintén olyan kihívásokat jelentenek, amelyek befolyásolják a csecsemők táplálását.

A WHO és az UNICEF ajánlása a csecsemők és kisgyermekek optimális táplálására (IYCF)

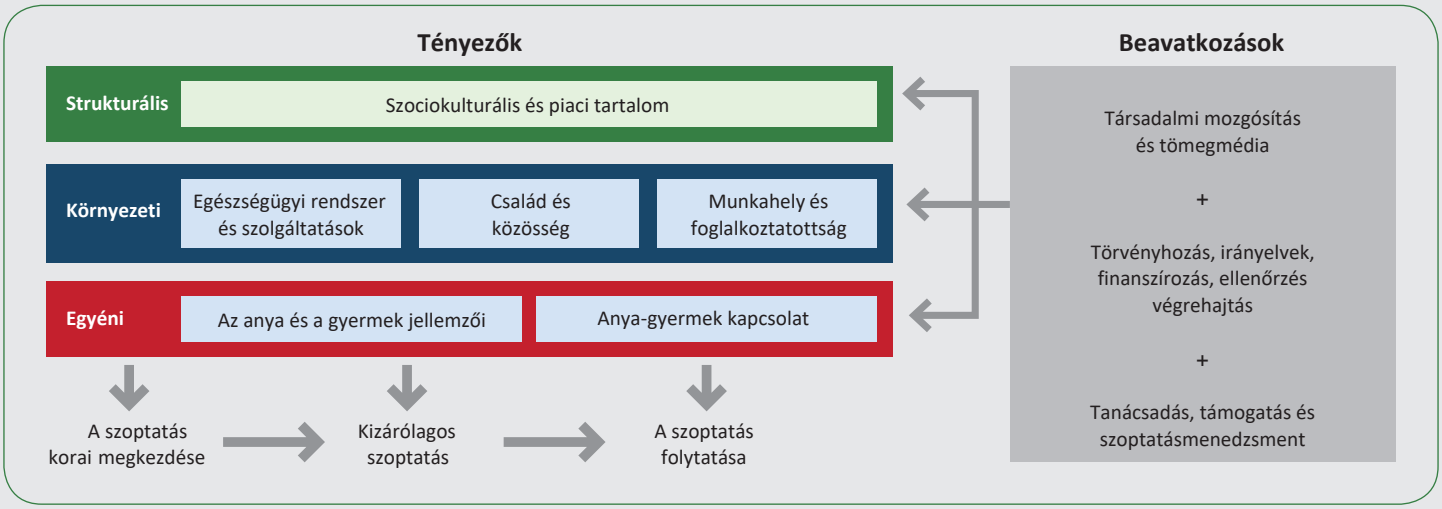
- A szoptatás korai megkezdése a születéstől számított egy órán belül.
- Kizárólagos szoptatás az élet első hat hónapjában.
- A szoptatás folytatása két éves korig, vagy azon túl, hat hónapos korban elkezdve a táplálkozási szempontból megfelelő és biztonságos szilárd ételek bevezetését.

Befektetés a szoptatástámogatásba

A szoptatás az egyik legjobb befektetés a csecsemők életének megmentéséhez, valamint az egyének és nemzetek egészségügyi, társadalmi és gazdasági fejlődésének javításához. Társadalmi szempontból elengedhetetlen a csecsemők és kisgyermekek optimális táplálkozási mintáit támogató környezet megteremtése.

Tehát mi szükséges a támogató környezet megteremtéséhez és a szoptatási gyakorlatok fejlesztéséhez? A szoptatás védelme, támogatása és elősegítése mind fontos stratégiák akár rendszer-, akár helyi, akár egyéni szinten is (lásd az alábbi ábrát). A csecsemők normál időkben és vészhelyzetekben történő optimális táplálása érdekében hozott összehangolt intézkedések elengedhetetlenek annak biztosításához, hogy minden csecsemő táplálkozási szükségletei kielégüljenek. A szoptatás támogatásának rövid és hosszú távú hatása van a bolygó egészségére. Sürgősen szükség van rá, és élénkítenünk kell az erről szóló beszélgetéseket, erőteljesebb kutatásokat kell követelnünk és minden releváns ágazatot be kell vonnunk a cselekvésbe. Ugyanolyan sürgősen, mint amilyen a COVID-19 válság és az arra adott reakciók voltak, továbbra is támogatni kell a szoptatást, mint olyan közegészségügyi tevékenységet, amely életmentő, és a lakosság egészében megelőzi a fertőzéseket és betegségeket. Globális polgárokként kötelességünk cselekedni.

 # WBW2020 most többet számít, mint valaha!



Rollins és mtsai. (2016): A szoptatási gyakorlat javításába miért invesztáljunk és mi kell hozzá?

> „A szoptatás meglepő katonának tűnhet az éghajlatváltozás elleni háborúban, de hozzájárulhat az eredmény megváltoztatásához.”
>
> **Dr. Taru Jindal, 2020**

KIHÍVÁSOK

A bolygó egészségének megőrzése érdekében lépésekre van szükség

Az idő múlásával az ember hatása a természetre hatalmas mértékű. A természeti erőforrások kimerítése és elpusztítása, valamint a fő üvegházhatást okozó gázok kibocsátása a legmagasabb szinten van[9]. Meg kell védenünk bolygónkat és saját egészségünket azáltal, hogy:
- felelősségteljesen használjuk az erőforrásokat, mint például a talaj, a víz és az energiaforrások
- megőrizzük a biodiverzitást és
- óvatosan fogyasztunk.

A fenntartható fejlődési célok közül számos útmutatást nyújt a környezet pusztulása és a klímaválság elleni küzdelemre irányuló konkrét intézkedésekhez[10]. A szoptatás ezekhez a fenntartható fejlődési célokhoz kapcsolódik, és kulcsfontosságú a fenntartható fejlődés eléréséhez[11].

A globális egészség és táplálkozás új tendenciái

Noha a globális egészségügy területén az elmúlt néhány évtizedben számos előrelépés történt, számos felmerülő kihívás van, például természeti katasztrófák, fertőző betegségek kitörése, például a folyamatban lévő COVID-19 járvány, valamint a megfelelő egészségügyi rendszerek hiánya. Számos ország néz szembe a túl- és alultápláltság kettős terhével. A nem fertőző betegségek szintén terjednek. Az élelmiszerbiztonság hiánya emberek millióit érinti, különösen a konfliktusok és a katasztrófák által sújtott területeken. Táplálkozásunk és étkezési szokásaink mögöttes tényezői ezeknek a kérdéseknek. A szoptatás hozzájárulhat a rövid és hosszú távú egészséghez, a megfelelő táplálkozáshoz és az élelmezésbiztonsághoz normál és vészhelyzet esetén. A szoptatás védelme, támogatása és elősegítése vészhelyzetek előtt, alatt és után további kihívásokat jelenthet, amely feladatokhoz mindannyiunknak fel kell nőnünk.

A szoptatás egész életre szóló pozitív egészségügyi hatásai

- Anyára nézve: növeli a következő teherbeesésig eltelő időt, csökkenti az emlő- és petefészekrák kockázatát, és csökkenti a magas vérnyomás kockázatát
- Gyermekre nézve: a fertőző betegségek leküzdését segíti, csökkenti a hasmenés előfordulását és súlyosságát, csökkenti a légzőszervi fertőzések és az akut középfülgyulladás előfordulását, megelőzi a fogszuvasodást és a harapási rendellenességeket, és növeli az intelligenciát

A fenntartható élelmezési rendszer magába foglalja a szoptatást

Az élelmiszer termelés felelős az üvegházhatást okozó gázok kibocsátásának kb. 26% -áért. Továbbá hozzájárul a talaj globális savasodási arányának kb. 32%-ához és a vizek mineralizációjának 78%-ához[12]. A jelenlegi élelmiszer előállítási és fogyasztási gyakorlataink rombolják a talajt és a vízi ökoszisztémákat, és gyorsítják az éghajlatváltozást. Az életciklusunk során a környezeti pusztítás és az éghajlati válság enyhítése érdekében tett minden lépésünk számít. Az anyatej az első élelem, amelyet fogyasztunk, és a fenntartható élelmiszer rendszer kritikus része. Másrészről, az anyatej helyettesítő tápszerekkel történő táplálás hozzájárul a problémához, és egyre növekvő jelenség. Jobban meg kell értenünk a különféle táplálási módszerek a bolygó egészségére gyakorolt hatását normál és vészhelyzetben egyaránt.

Számít a csecsemőtáplálás módja

A tápszerrel történő táplálás hatással van a környezetre és az éghajlatra a termelési, csomagolási, elosztási és előkészítési módszerei miatt. Szemben az anyatejjel, amely termeléséhez csak az a kiegészítő élelmiszer szükséges, amelyre az anyának szüksége van, ezért kevesebb természeti erőforrást használ fel, és szinte semmi hulladékot sem eredményez. Ha a szoptatás az optimális szintre növekedne, az évente több mint 823 000 gyermek és 20 000 anya halálát akadályozhatná meg. A szoptatás hiánya évente mintegy 302 milliárd dolláros gazdasági veszteséget eredményez![13]

Lassú haladás a szoptatás javításában

Minden megszületett csecsemőnek csak körülbelül 40%-át szoptatják kizárólagosan hat hónapos korig, és csak 45%-uknál folytatnak bármennyi szoptatást két éves korig[14]. Gyakran hiányzik a szoptatás támogatása, akár az egészségügyi rendszerben, akár a munkahelyen, akár a közösségben. Például a szülési szabadság és a munkahelyi támogatás hiánya az optimális szoptatás szempontjából további kihívást jelent. Veszélyhelyzetekben a szoptatási gyakorlat is veszélybe kerülhet. Az alternatívát igénylő csecsemők számára előfordulhat, hogy az adományozott anyatej nem áll rendelkezésre könnyen hozzáférhetően, és a tápszerek ellátási lánca is gyakran megszakadhat.

2019-ben a tápszer teljes piaci értéke körülbelül 71 milliárd dollár[15] volt, az értékesítés különösen erős növekedést mutatott az alacsony és közepes jövedelmű országokban. Az anyatej-helyettesítő tápszerek mellett egyre növekszik az anyatej-kiegészítő tápszerek és a kisgyermeknek szánt tápszerek piaca, amelyeket a WHO[16] feleslegesnek gondol. A tápszeripar etikátlan marketing gyakorlata tovább rontja a helyzetet.

Az anyatej-helyettesítők ökológiai lábnyoma

Tejgazdálkodás és a karboncsapda

A legtöbb tápszer fő összetevője a tehéntej. A tejtermelés általában jelentős mennyiségű metánt és más üvegházhatást okozó gázt bocsát ki. Ezenkívül a tejelő szarvasmarhák számára szükséges takarmányadagok vagy legeltetési területek erdőirtáshoz vezethetnek. Ez viszont növeli a szén-dioxid mennyiségét, mivel a fák már nem képesek azt felszívni és biztosítani a széndioxidcsapdát az éghajlatváltozás megelőzése érdekében. A tejelő tehenek takarmány-adagját gabonafélékből és szójababból nyerik, rovarirtók és műtrágyák intenzív felhasználásával. Ez újabb jelentős ökológiai lábnyomot hagy maga után[17].

Energiaforrások és szén-dioxid-kibocsátás

A tápszer előállítási, csomagolási, elosztási és előkészítési folyamatai, akárcsak a legtöbb élelmiszer előállításé, energiát igényelnek. Ha az energiaforrás fosszilis tüzelőanyag, a karbonlábnyom magasabb lesz[18]. Az éghajlatváltozásról szóló Párizsi Egyezmény arra ösztönzi a kormányokat és az iparágakat, hogy törekedjenek a szén-dioxid-kibocsátás csökkentésére és a megújuló energia fokozására a globális éghajlati célok elérése érdekében[19]. Szerencsére van néhány folyamatban lévő erőfeszítés ezen ajánlás követése érdekében[20].

Hulladék a környezetünkben

A hulladék egy másik tényező, amelyet figyelembe kell venni az ökológiai lábnyom szempontjából. Egy millió csecsemő tápszerrel történő etetése[21] két éven keresztül átlagosan kb. 150 millió doboz tápszert igényel. A fémdobozok, ha nem kerülnek újrahasznosításra, valószínűleg hulladéklerakókba kerülnek, míg a műanyag-, alumínium- és papírhulladékok gyakran az óceánjainkban végzik.

A tápszergyártás vízlábnyoma

A vízlábnyom az egyéni vagy közösség által fogyasztott, vagy vállalkozások által gyártott termékek és szolgáltatások előállításához felhasznált édesvíz teljes mennyiségére vonatkozik[22]. A tápszerek előállításához és elkészítéséhez víz szükséges. Az édesvíz ritka természeti erőforrás, ezért védeni kell. A tejtermékek vízlábnyomának kiszámítása összetett, mivel a földrajzi elhelyezkedéstől, a tejtermelési rendszertől és más tényezőktől függ[23]. De bárhogy is, a vízforrások megőrzése, újrahasznosítása és feltöltése érdekében tett erőfeszítések nélkülözhetetlenek.

A szoptatás ökológiai lábnyoma

A szülés után hat hónapon keresztül történő szoptatás átlagosan további 500 kcal energiát igényel naponta[24]. Noha a szoptatáshoz szükség lehet további vízbevitelre, olyan tényezőktől függően, mint az időjárás és az aktivitási szint, nincs bizonyíték arra, hogy szükség lenne az élettani szükségleten[25] túli mennyiségre. A túlnyomórészt növényi alapú étrendeket általában a bolygó egészsége szempontjából jobbnak tekintjük[26]. Minden szülőt támogatni kell az egészséges táplálkozási és környezetvédelmi döntések meghozatalában, különös tekintettel a nemzőképes időszakra, amely magában foglalja a szoptatást is.
A közvetlen szoptatás és a tej kézzel történő kifejése hatékonyan csökkenti a pazarlást és az energia- és egyéb források megtakarítását. Bár a mellszívó használata további felszerelést igényel, ezek többsége újrahasznosítható, és így jobb a környezet számára.

A szénlábnyomok összehasonlítása

A tápszerek és a szoptatás karbonlábnyomának pontos kiszámítása és összehasonlítása összetett feladat, és csak néhány vizsgálatot végeztek ebben a témában. A leggyakoribb módszertan az életciklus-elemzés, amely figyelembe veszi a termelőtől a fogyasztóig tartó folyamat szén-dioxid-ekvivalens kibocsátását, illetve számos más változót, tényezőt és feltételezést. Bemutatunk két, a tápszer és a szoptatás ökológiai lábnyomára összpontosító tanulmányt:

- Egy összehasonlító modell[27] Brazíliából, Kínából, az Egyesült Királyságból és Vietnamból származó adatok felhasználásával kimutatta, hogy tápszergyártás és felhasználás során létrehozott karbonlábnyom 43%, 53%, 40% és 46% -kal magasabb a szoptatáséhoz képest. A különbségek elsősorban a tápszerek előállítási technológiáit és a szoptató anyák étrendjét tükrözték az egyes országokban. Ugyancsak fontosak voltak a széndioxid kibocsátás kiszámításának módszerei, hogy a számításokba belefoglalták-e a cumisüvegek sterilizálását.
- Egy, a dél-ázsiai és csendes-óceáni térség hat országának esettanulmányait[28] bemutató jelentés megmutatja, hogy mekkora üvegházhatást okozó gázkibocsátást okoz az eladott tápszer. A jelentés feltárta, hogy a tápszergyártás az üvegházhatást okozó gázok kibocsátásának egyik fontos forrása. Az anyatej-kiegészítő tápszerek és a kisgyermekeknek szánt tápszerek egyre növekvő szükségtelen használata a tanulmány összes országban aggodalomra ad okot.

MEGOLDÁSOK

Támogatás mindenkinek

A fenntartható fejlődési célok

A fenntarthatósági célok az emberekről, a bolygóról, a jólétről és a békéről szólnak. A szoptatás egyike a bolygó egészsége[29] érdekében kialakítható fenntartható megoldásoknak. A fenntarthatósági célok keretet nyújtanak a bolygó egészségével kapcsolatos jelenlegi kihívások kezelésére. A jólét biztosítása magában foglalja a szegénység, az éhség és az alultápláltság megszüntetését, a jó egészség előmozdítását, valamint a tisztességes munkához való jog, a nemek közötti egyenlőség, a befogadás és a béke biztosítását. A szoptatást támogató környezethez egy sor alapvető beavatkozás szükséges: anyasági / szülői védelem, az egészségügyi szakemberek és a közszolgálati dolgozók képzése, a Bababarát Kórház Kezdeményezés (BBKK), a szoptatási tanácsadáshoz való hozzáférés, valamint az Anyatejet Helyettesítő Készítmények Marketingjének Nemzetközi Kódexe és az Egészségügyi Világszervezet Közgyűlésén (WHA) született határozatainak a végrehajtása és ellenőrzése.

Társadalmi támogatás

Minden nőnek / szülőnek joga van ahhoz, hogy a társadalom támogassa őt az optimális szoptatásban. Szocio-kulturális helyzetüktől függően sokféle támogatásban részesülhetnek. A támogatást kaphatnak a családjuktól, a helyi közösségektől, az egészségügyi rendszertől és a munkahelyeiktől[30].
A szoptatási tanácsadás egy ilyen támogatás, amelyet közvetlenül a nőknek / szülőknek és gyermekeiknek nyújtanak a kifejezetten erre képzett egészségügyi dolgozók és tanácsadók[31,32]. Ha a szoptatási tanácsadás elérhető és hozzáférhető a nők / szülők számára, az megnöveli a szoptatás időtartamát és csökkenti a tápszeres kiegészítés arányát.

A szoptatási tanácsadás nélkülözhetetlen

A szoptatási tanácsadás elengedhetetlen a szoptatási arány[33] növeléséhez. A WHO szerint minden tanácsadás támogatásnak tekinthető, de nem minden támogatási beavatkozás jár tanácsadással. A tanácsadás egy folyamat és interakció a tanácsadó és a nő/szülő között, és nem célja, hogy "felülről lefelé" beavatkozva „előírja, hogy mit kell tenni". A szoptatási tanácsadás célja, hogy bátorítsa a nőket/szülőket a szoptatásra, tiszteletben tartva személyes helyzetüket és kívánságaikat[34]. Biztosíthatják akár szakmai, akár laikus tanácsadók, vagy ezek kombinációi[35]. A szoptatási tanácsadás magában foglalja a hallgatást, az empátiát, a bizalom kiépítését, az információk és javaslatok megadását, valamint azt, hogy a nők/ szülők döntsék el, mi a legmegfelelőbb számukra. Magában foglalja továbbá a gyakorlati segítségnyújtást és a csecsemő mellrehelyezésének és pozícionálásnak megmutatását, valamint a szokásos problémák kezelését[36] is.

Amit Ön tehet

- Hangolja össze a szoptatással és a csecsemők és kisgyermekek táplálásával kapcsolatos nemzeti és nemzetközi irányelveket és útmutatásokat a fenntartható fejlődési célokkal más környezetvédelmi / klímavédelmi kezdeményezésekkel.
- Gondoskodjon arról, hogy a közegészségügyi szempontok figyelembevételével megerősítsék a BBKK-t és a szoptatási tanácsadást a lakosság körében, vészhelyzetek idején is.
- Fokozza döntéshozók tudatosságát annak felismerésében, hogy a szoptatás hozzájárul az élelmiszerbiztonsághoz és a környezeti fenntarthatósághoz.
- Támogassa a tápszeripar szén-dioxid kibocsátásának csökkentését célzó irányelveket, kezdeményezéseket.
- Gondoskodjon róla, hogy az Anyatejet Helyettesítő Készítmények Marketingjének Nemzetközi Kódexe és a vonatkozó Egészségügyi Világszervezet Közgyűlésén (WHA) kiadott határozatokat maradéktalanul végrehajtsák és ellenőrizzék.
- Indítványozza a fizetett szülési szabadságra és a munkahelyi szoptatásra vonatkozó irányelveket, legalább a Nemzetközi Munkaügyi Szervezet anyasági védelméről szóló egyezmény minimumkövetelményei szerint.

- Támogassa a jobb irányelvek és beavatkozások finanszírozásának növelését, betartásuk nyomonkövetését és végrehajtásukat annak érdekében, hogy a családok megkapják a számukra szükséges támogatást a szoptatáshoz, különösen a szoptatási tanácsadást.
- Tájékoztassa a helyi közösségeket a tápszeres táplálás környezetre gyakorolt hatásáról, különféle kommunikációs technikák és influenszerek segítségével.
- Érzékenyítse az újságírókat és a médiát, hogy ösztönözzék a nyilvános vitát a szoptatás és a környezetvédelem / éghajlatváltozás közötti kapcsolatról.
- Különítsen el forrásokat a tápszer éghajlatra / környezetre való hatásainak további kutatására.
  Végezzen szisztematikus adatgyűjtést a különböző csecsemő- és kisgyermek táplálási irányelvek és programok hatásáról a vészhelyzetekben.
- Végezzen szisztematikus adatgyűjtést a különböző csecsemő- és kisgyermek táplálási irányelvek és programok hatásáról a vészhelyzetekben.

- Támogassa, hogy minden nő / kisgyermekes szülő hozzáférhessen szakszerű szoptatási tanácsadáshoz az egészségügyi intézményekben és a közösségekben.
- Illessze be a gyakorlatba a felülvizsgált BBKK[37] iránymutatásokat minden egészségügyi intézményben, beleértve a magánkórházakat is.
- Rendeljen forrásokat a civil szervezetek számára ahhoz, hogy alapvető szoptatási tanácsadást és egyéb támogatási formákat tudjanak nyújtani a nők / szülők közelében.

Támogatás mindenkinek

Folyamatos támogatás az első 1000 nap során

A szoptatási tanácsadás akkor a leghatékonyabb, ha szervezett, kiszámítható, ütemezett és folyamatos. Minden nőnek/szülőnek fel kell kínálni tervezett kapcsolattartást a szülés előtti és utáni[38] időszakban. A korai hónapokban a kapcsolattartás legyen gyakori, legalább hat alkalom, és a támogatás folytatódjon a gyermek két éves koráig.

Tudás és készségek fejlesztése minden szinten

A laikus és anyatársi támogatóknak alapszintű képzésre van szükségük a szoptatási tanácsadás elméletében és gyakorlatában. Az egészségügyi és rokon szakmákban tevékenykedő szakembereknek szükségük van a szoptatási tanácsadási készségeken túl további klinikai készségekre a problémák kezelése és leküzdése érdekében. Szintén elengedhetetlen, hogy legyenek egyetemi oktatóként, trénerként, programvezetőként és szupervízorként működő szakemberek is. Feladatuk a hatékony kapacitásépítés és a készségek fejlesztésének biztosítása minden szinten, valamint az egészségügyi sztenderdek karbantartása és frissítése. A különböző szintű konzisztens kompetenciák fejlesztése beruházásokat igényel, amelynek azonos értékű előnyei és gazdasági megtérülése[39] van.

Senkit nem hagyunk hátra

Egyes családok kiszolgáltatottabbak lehetnek, és további szoptatási támogatásra[40] van szükségük. A sérülékeny helyzetek magukba foglalják a vészhelyzeteket, a különleges szükségleteket vagy más, az anya-baba párost érintő egészségügyi problémákat. Az éghajlatváltozással[41] és a környezettel összefüggő[42] katasztrófák gyakoribbá válása növekvő aggodalomra ad okot, mivel ilyenkor az alultápláltság és a gyermekek halálozási kockázata sokkal nagyobb, mint a normál időben. A folyamatban lévő COVID-19 járvány egy újabb vészhelyzet, amely rendkívül kiszolgáltatott helyzetbe helyezi a gyermekes családokat. Minden vészhelyzet esetén fel kell mérni és cselekedni kell mind a szoptatott és a nem szoptatott csecsemők és kisgyermekek táplálkozási igényeinek védelme és biztosítása érdekében. Alapvető fontosságú, hogy a bizonyítékokon alapuló nemzeti és nemzetközi iránymutatásokat[43] összehangolják annak érdekében, hogy következetes üzenetek jussanak el a nyilvánossághoz.

A tápszerek adományozása és szükségtelen szétosztása befolyásolhatja és alááshatja a szoptatást. A tápszerek ellátási láncában rejlő bizonytalanságok és a vészhelyzetekben általában uralkodó rossz higiénés körülmények miatt a szoptatás a legbiztonságosabb. A COVID-19 esetében a WHO és az UNICEF a szoptatást javasolja a szükséges higiéniai óvintézkedések betartása mellett. Ezt felülvizsgálhatják, amint további bizonyítékok merülnek fel. A Gyakorlati útmutató csecsemők táplálásához[44] vészhelyzet esetén ismerteti a fő teendőket az optimális táplálás megóvásához és támogatásához.

Amit Ön tehet

- Az optimális szoptatás fenntartása érdekében támogassa a szülés előtti és utáni szoptatási tanácsadást.
- Hozzon létre egy folyamatosan elérhető támogatói láncot a szoptatáshoz azáltal, hogy azonosítja a fő szereplőket és szerepüket az első 1000 napban, és összekapcsolja őket egymással.
- Kötelezze el az apákat/partnereket és a családtagokat a háztartási feladatok megosztása és az anya-baba páros gondozása mellett.
- Csatlakozzon egy anya-/szülő támogató csoporthoz, és ossza meg tapasztalatait másokkal a szoptatás normalizálása érdekében.
- Dolgozzon ki kreatív ötleteket virtuális és online tevékenységekhez a Szoptatás Világhete 2020 célközönségének bevonásához.

- Finanszírozzon egységes képzési programokat a támogatás eltérő szintjein az egészségügyi szakemberek, a laktációs tanácsadók, a szociális munkások és a laikus / anyatársi támogatók szintjén.
- Támogassa, hogy a különféle támogatási szinteken megfelelő képzettséggel és képesítéssel rendelkező személyek legyenek jelen: anyatársi támogatók, egészségügyi szakemberek, laktációs tanácsadók és egyéb szakértők.
- Elő kell mozdítani a meglévő szoptatással kapcsolatos képzési eszközök és programok fejlesztését, ideértve az online, digitális és e-tanulási módszereket, valamint a személyes klinikai és egyéb gyakorlati tanítást.
- Vonja be az iskolásokat, diákokat, fiatalokat és a közösségi média influenszereit, hogy felhívják a figyelmet a szoptatás jelentőségére a bolygó egészsége érdekében.
- Elő kell mozdítani, hogy a nemzeti cselekvési tervek és kommunikációs üzenetek kidolgozásakor a bizonyítékokon alapuló nemzetközi csecsemő- és kisgyermek táplálási iránymutatásokat használják fel.
- Gondoskodjon arról, hogy a szoptatás védelme, támogatása és elősegítése kifejezetten szerepeljen a nemzeti katasztrófavédelmi tervekben.
- Tájékoztasson minden egészségügyi dolgozót, helyi közösséget és a nyilvánosságot a szoptatás fontosságáról a nemzeti és települési katasztrófavédelmi tervekben.
- Megfelelő és következetes kommunikációs üzenetek kidolgozásával erősítse meg a családok számára nyújtott szoptatási támogatást, amely a család minden tagját és a közösséget is megcélozza.
- Segítse információkkal az édesanyákat az anyatej kézi fejéséről, a mellszívó megfelelő és biztonságos használatáról, a lefejt tej helyes tárolásáról és felmelegítéséről, a pohárból pótlásról, a tejtermelés fenntartásának lehetőségeiről, a relaktációról.
- Gondoskodjon arról, hogy a donor anyatej hozzáférhető legyen azoknak a csecsemőknek, akiknek szükségük van rá, anyatej bankokon vagy más megfelelő közösségi kezdeményezéseken keresztül.

A Zöld Táplálást támogató kampány

A Zöld Táplálás egy érdekképviseleti kampány, amely a szoptatás védelmére, támogatására és elősegítésére szolgál, valamint arra, hogy megvédje a szülőket a tápszercégek kereskedelmi nyomásával és félrevezető állításaival szemben. Ez magába foglalja a hat hónapig tartó kizárólagos szoptatás és az idősebb gyermekek számára megfelelő hozzátáplálás közösségi támogatását. A családok számára lehetővé kell tenni, hogy kereskedelmi nyomástól mentesen hozhassák meg döntéseiket az újszülöttek, csecsemők és kisgyermekek táplálásával kapcsolatban.

A szoptatás fenntartása mindaddig támogatást igényel, amíg a család azt akarja. A házilag készített családi ételeket minimálisan dolgozzák fel, így jobb ár-érték arányt kínálnak. A fenntartható helyi mezőgazdaság biodiverz, megbízható és kulturálisan megfelelő ételeket biztosít. A közösségi támogatást alááshatja az ultrafeldolgozott élelmiszerek marketingje és promóciója. A Zöld Táplálás kampány magába foglalja mind a karbonlábnyomot a termelés és a fogyasztás éghajlati hatásának felmérésére, mind az ökológiai lábnyomot a környezeti hatás felmérésére.

FENNTARTHATÓ MEGOLDÁS A BOLYGÓNAK ÉS AZ EMBERISÉGNEK

Összefoglalva: a bolygó egészségének biztosítása sürgető feladat mindannyiunk számára. Nagyon sok cselekvésre van még szükség a 2015–2030 közötti fenntartható fejlesztési célok, a Párizsi Egyezmény célkitűzései és az Egészségügyi Világszervezet 2025. évi Közgyűlésének szoptatással kapcsolatos céljai eléréséhez. A fenntartható termelési és fogyasztási minták megóvják természeti erőforrásainkat, környezetünket és segítik az éghajlatváltozás enyhítését. A szoptatás több szempontból pozitívan járul hozzá a bolygó egészségéhez - fenntartható, ökológiai és jó az emberi egészségnek. A jelenlegi globális forgatókönyv a szoptatási mutatók lassú javulásával, az egyre növekvő tápszeriparral és a folyamatos vészhelyzetekkel valódi aggodalomra ad okot. A szoptatás védelmére, támogatására és elősegítésére irányuló stratégiák közismertek, végrehajtásuk és ellenőrzésük szükségessé vált. A szoptatással kapcsolatos tanácsadásról tudjuk, hogy hatékony, és minden családnak fel kéne ajánlani, mint a szoptatás támogatásának kulcsfontosságú elemét. A WABA folyamatos támogatási lánc a szoptatáshoz kampánya a szoptató anya-baba párost helyezi a középpontba, és követi az első 1000 napos ütemtervet.

Közegészségügyi megközelítést alkalmaz, és arra törekszik, hogy összekapcsolja a különböző érdekelt feleket azáltal, hogy összehangolja az erőfeszítéseket az egész rendszerben, hogy így folyamatos gondoskodást, következetes üzeneteket és megfelelő rendszereket biztosítson, senkit sem hagyva hátra. A folyamatos támogatási lánc olyan környezetet biztosít, amely bátorít minden nőt/szülőt az optimális szoptatásra. Együtt elérhetjük az emberiség és a bolygó számára is nyerő helyzetet.

> „A társadalom egészét felelősnek és számonkérhetőnek kell tekintenünk az alacsony szoptatási mutatókért, mint az egyik olyan mutatóért, amely jelzi, hogy a bolygó és az emberiség egészségére fókuszálunk-e."
> **Dr. Nigel Rollins, 2020**

A WABA KÖSZÖNETNYILVÁNÍTÁSA

Közreműködött: Alessandro Iellamo, Alison Linnecar, Britta Boutry-Stadelmann, Dexter Chagwena, Felicity Savage, Khalid Iqbal, Mona Al-Sumaie, Penny van Esterik, Rufaro Madzima, Taru Jindal

Ellenőrizte: Alyson McColl, Aapta Garg, Claudio Schuftan, David Clark, Elien Rouw, France Begin, Hiroko Hongo, Ilaria Lanzoni, Irma Chavarria de Maza, Juanita Jauer Steichen, Judy Canahuati, Julie Smith, Julie Ware, Kathleen Anderson, Kathy Parry, Linh Phan Hong, Maryse Arendt, Michele Griswold, Nigel C. Rollins, Paige Hall Smith, Prashant Gangal, Rafael Pérez-Escamilla, Roger Mathisen, Rukhsana Haider, Sandy Moore-Furneaux, Taru Jindal and Zaharah Sulaiman

Szerkesztette: Amal Omer-Salim, Revathi Ramachandran Design & Layout : Nisha Kumaravel, Chuah Pei Ching

Tanácsadó Felicity Savage

Tervező: C-Square Sdn Bhd

DISCLAIMER: The opinions expressed are those of WABA and do not necessarily reflect the policies or views of the contributors, reviewers or their respective organisations. The information in this action folder is not meant to make women/parents who feed their babies with breastmilk substitutes (BMS) feel guilty that they are harming the environment/climate. All women/parents need to be supported to reach their feeding goals. This is a societal responsibility.

COPYRIGHT NOTICE: WABA asserts all legal rights and intellectual property rights under the Berne Convention over the World Breastfeeding Week Logos and Campaign Materials. This copyright is subject to fair use, with appropriate attribution to WABA. The logos and materials shall not be used in any way that directly or indirectly damages WABA's reputation and/or standing, whether by content, context or association. Prior written consent shall always be sought before the logos and materials are used in any commercial activity or adaptations/modifications are made (email to wbw@waba.org.my). The logos and materials shall not be used in any event and/or activity sponsored, supported or organised by companies manufacturing, distributing or marketing breastmilk substitutes, related equipment such as feeding bottles and teats, and complementary foods. See FAQ on www.worldbreastfeedingweek.org for further information.

World Alliance for Breastfeeding Action (WABA) is a global network of individuals and organisations dedicated to the protection, promotion and support of breastfeeding worldwide based on the Innocenti Declarations, the Ten Links for Nurturing the Future and the WHO/UNICEF Global Strategy for Infant and Young Child Feeding. WABA is in consultative status with UNICEF and an NGO in Special Consultative Status with the Economic and Social Council of the United Nations (ECOSOC). WABA coordinates the annual World Breastfeeding Week campaign.

WABA, PO Box 1200 10850 Penang, Malaysia | Tel: 60-4-658 4816 | Fax: 60-4-657 2655 | Email: wbw@waba.org.my | Web: www.worldbreastfeedingweek.org

HIVATKOZÁSOK

EGY MINDENKIÉRT, MINDENKI EGYÉRT

1. Joffe, N., Webster, F., & Shenker, N. (2019). Support for breastfeeding is an environmental imperative. *The British Medical Journal, 367*, l5646. https://doi.org/10.1136/bmj.l5646
2. Whitmee, S., Haines, A., Beyrer, C., Boltz, F., Capon, A. G., de Souza Dias, B. F., Ezeh, A., Frumkin, H., Gong, P., Head, P., Horton, R., Mace, G. M., Marten, R., Myers, S. S., Nishtar, S., Osofsky, S. A., Pattanayak, S. K., Pongsiri, M. J., Romanelli, C., Soucat, A., et al. (2015). Safeguarding human health in the Anthropocene epoch: report of The Rockefeller Foundation–Lancet Commission on planetary health. *The Lancet, 386*(10007), 1973-2028. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)60901-1
3. WABA. (2016). *Breastfeeding; a key to sustainable development*. http://waba.org.my/v3/wp-content/uploads/2019/10/wbw2016-af-i.jpg
4. Ritchie, H., & Roser, M. (2017). CO_2 *and greenhouse gas emissions*. Our World in Data. https://ourworldindata.org/co2-and-other-greenhouse-gas-emissions#consumption-based-trade-adjusted-co2-emissions
5. Friedman, J. (2018). *Environmental degradation – what you need to know and its harmful effects*. Conservation Institute. https://www.conservationinstitute.org/environmental-degradation/
6. Luke. (n.d). *Effects of food production and consumption on the environment and climate*. https://www.luke.fi/en/natural-resources/food-and-nutrition/effects-of-food-production-and-consumption-the-environment-and-climate/
7. Center for Sustainable Systems, University of Michigan. (2019). *Carbon footprint factsheet* (Pub. No. CSS09-05). http://css.umich.edu/sites/default/files/Carbon%20Footprint_CSS09-05_e2019.pdf
8. Global Footprint Network. (2017). *How ecological footprint accounting helps us recognize that engaging in meaningful climate action is critical for our own success.* https://www.footprintnetwork.org/2017/11/09/ecological-footprint-climate-change/

KIHÍVÁSOK

9. See reference 2
10. United Nations. (n.d). *About the Sustainable Development Goals*. https://www.un.org/sustainabledevelopment/sustainable-development-goals/
11. See reference 3
12. Poore, J., & Nemecek, T. (2018). Reducing food's environmental impacts through producers and consumers. *Science, 360*(6392), 987-992. https://doi.org/10.1126/science.aaq0216
13. Rollins, N. C., Bhandari, N., Hajeebhoy, N., Horton, S., Lutter, C. K., Martines, J. C., Piwoz, E. G., Richter, L. M., Victora, C. G., & The Lancet Breastfeeding Series Group. (2016). Why invest, and what it will take to improve breastfeeding practices? *The Lancet, 387*(10017), 491-504. https://doi.org/10.1016/S0140-6736(15)01044-2
14. UNICEF. (2018). *Improving breastfeeding, complementary foods and feeding practices*. https://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html
15. Mason, F., & Greer, H. (2018) *Don't Push It: why the formula milk industry must clean up its act*. Save the Children UK/Save the Children International. https://resourcecentre.savethechildren.net/node/13218/pdf/dont-push-it.pdf
16. World Health Organization & UNICEF. (2019). *Cross-promotion of infant formula and toddler milks: information note*. https://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/information-note-cross-promotion-infant-formula/en/
17. Pérez-Escamilla, R. (2017). Food security and the 2015–2030 Sustainable Development Goals: from human to planetary health: perspectives and opinions. *Current Developments in Nutrition*, *1*(7), e000513. https://doi.org/10.3945/cdn.117.000513
18. Energy for Humanity. (n.d). *Resources*. http://energyforhumanity.org/en/resources/
19. UNFCCC. (2015). *The Paris Agreement.* https://unfccc.int/process-and-meetings/the-paris-agreement/the-paris-agreement
20. Science Based Targets. (n.d). *Meet the companies already setting their emissions reduction targets in line with climate science.* https://sciencebasedtargets.org/
21. IFE Core Group. (2017). *Infant and young child feeding in emergencies: operational guidance for emergency relief staff and programme managers, version 3.0.* https://www.ennonline.net/attachments/3127/Ops-G_English_04Mar2019_WEB.pdf
22. Water Footprint Network. (n.d). *Frequently asked questions*. https://waterfootprint.org/en/water-footprint/frequently-asked-questions/
23. Huang, J., Xu, C.-C., Ridoutt, B. G., Liu, J.-J., Zhang, H.-L., Chen, F., & Li, Y. (2014). Water availability footprint of milk and milk products from large-scale dairy production systems in Northeast China. *Journal of Cleaner Production*, *79*, 91-97. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2014.05.043
24. Karlsson, J. O., Garnett, T., Rollins, N. C., & Röös, E. (2019). The carbon footprint of breastmilk substitutes in comparison with breastfeeding. *Journal of Cleaner Production*, *222*, 436-445. https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.03.043
25. Ndikom, C. M., Fawole, B., & Ilesanmi, R. E. (2014). Extra fluids for breastfeeding mothers for increasing milk production. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (6). https://doi.org/10.1002/14651858.CD008758.pub2
26. Nelson, M. E., Hamm, M. W., Hu, F. B., Abrams, S. A., & Griffin, T. S. (2016). Alignment of healthy dietary patterns and environmental sustainability: a systematic review. *Advances in Nutrition*, *7*(6), 1005-1025. https://doi.org/10.3945/an.116.012567
27. See reference 24
28. Dadhich, J., Smith, J., Iellemo, A., & Suleiman, A. (2015). *Report on carbon footprints due to milk formula: a study from selected countries of Asia-Pacific region*. BPNI/IBFAN Asia. http://dx.doi.org/10.13140/RG.2.1.3934.5049

29. See reference 2
30. WABA. (2019). *World Breastfeeding Week 2019*. https://worldbreastfeedingweek.org/2019/
31. McFadden, A., Siebelt, L., Marshall, J. L., Gavine, A., Girard, L.-C., Symon, A., & MacGillivray, S. (2019). Counselling interventions to enable women to initiate and continue breastfeeding: a systematic review and meta-analysis. *International Breastfeeding Journal*, *14*(1), 42. https://doi.org/10.1186/s13006-019-0235-8
32. McFadden, A., Gavine, A., Renfrew, M. J., Wade, A., Buchanan, P., Taylor, J. L., Veitch, E., Rennie, A. M., Crowther, S. A., Neiman, S., & MacGillivray, S. (2017). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database of Systematic Reviews, (2).* https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub5
33. See reference 31
34. World Health Organization. (2018). *Guideline: counselling of women to improve breastfeeding practices*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/280133/9789241550468-eng.pdf
35. See reference 31
36. See reference 31
37. World Health Organization & UNICEF. (2018). *Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised Baby-friendly Hospital Initiative*. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/272943/9789241513807-eng.pdf
38. Renfrew, M. J., McCormick, F. M., Wade, A., Quinn, B., & Dowswell, T. (2012). Support for healthy breastfeeding mothers with healthy term babies. *Cochrane Database of Systematic Reviews, (5).*. https://doi.org/10.1002/14651858.CD001141.pub4
39. See reference 13
40. Ishii, K., Goto, A., Ota, M., Yasumura, S., Abe, M., Fujimori, K. & Pregnancy and Birth Survey Group of the Fukushima Health Management Survey. (2016). Factors associated with infant feeding methods after the nuclear power plant accident in Fukushima: data from the pregnancy and birth survey for the fiscal year 2011 Fukushima health management survey. *Maternal and Child Health Journal, 20*(8), 1704-1712. https://doi.org/10.1007/s10995-016-1973-5
41. Chagwena, D., Ncube, C., Masuka, N., Katuruza, E., Chigumira, A., & Ministry of Health and Child Care Zimbabwe. (2016, December 11-14). *Effect of El Nino induced drought on mothers' perceptions on breastfeeding in a resource-limited rural setting in Zimbabwe*. World Breastfeeding Conference 2, Johannesburg, South Africa. https://www.academia.edu/39795216/Effect_of_El_Nino_induced_drought_on_mothers_perceptions_on_breastfeeding_in_a_resource-limited_rural_setting_in_Zimbabwe-2016
42. Chagwena, D., & Madzima, R. (2014). *Sustainable Efforts to Fight Acute Malnutrition in Zimbabwe*. https://www.results.org.uk/blog/sustainable-efforts-fight-acute-malnutrition-zimbabwe
43. World Health Organization. (2020). *Clinical management of severe acute respiratory infection (SARI) when COVID-19 disease is suspected: interim guidance (version 1.2)*. https://www.who.int/publications-detail/clinical-management-of-severe-acute-respiratory-infection-when-novel-coronavirus-(ncov)-infection-is-suspected
44. See reference 21