

Applikációk szoptatáshoz és a telelaktációs projektek értelme

DR. SPEER GÁBOR

Az orvos olvasónak nem kell bemutatni a szoptatás gyermekre való előnyeit. Igazodva a márciusi közleményemben a várandósság kapcsán általam javasolt e-egészségügyi megoldásokhoz – és alapvetően a hátrányban lévő magzatok megsegítésére – most telelaktációs projektek eredményeit és validnak tűnő szoptatást támogató applikációkat mutatok be. Azért, mert bár Európában – számokban – Magyarország kiemelkedik az Egészségügyi Világszervezet csecsemőkori táplálási ajánlását tekintve, de az utóbbi években tapasztalt csökkenő tendencia és az igen súlyos térségi egyenlőtlenségek szakértők szerint beavatkozásokat sürgetnek.

Ha egy gyermeket legalább az első hat hónapban anyatejjel táplálnak, az a teljes életére megalapozza egészségét. De az anya egészsége számára is sok előnnyel jár. Féléves korára ennek ellenére csupán a gyermekek jóval kevesebb, mint a fele kap anyatejet Magyarországon. Egy, a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) adataira támaszkodó tanulmány (védőnői jelentések alapján) a csecsemők kizárólagos szoptatásának és női tejes táplálásának 1997 és 2019 közötti magyarországi mutatóit elemezte. Ebben egyrészt a születéstől 6 hónapos korig kizárólag szoptatott/női tejjel táplált csecsemők országos arányát is feldolgozták. Változó tendenciát és súlyos területi eltéréseket találtak. A 6 hónapos korig szoptatott/női tejjel táplált gyermekek aránya 1997-től 2007-ig jelentősen nőtt, majd egyre alacsonyabbá vált. A legfrissebb vizsgálati eredmények szerint Magyarországon a születés utáni első 6 hónapban a csecsemőknek csak kevesebb mint 35%-át (34,4%) szoptatták/táplálták kizárólag női tejjel 2019-ben.¹ Ezt láttatja egy más célból készült és hasonló adato-

kat bemutató 2020-as KSH-infografika is (1. ábra).

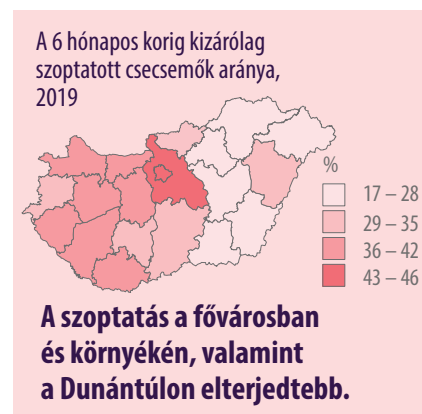
Nemzetközi adatok is a jelentős területi egyenetlenségekre utalnak a szoptatott gyermekek kapcsán. Erre a világban megoldásként többféle próbálkozás született, és az informatikai lehetőségek és az állampolgári informatikai képességek fejlődésével a telemedicina kihasználása tűnik az egyik járható útnak. Ezt hívják úgynevezett telelaktációs telemedicinás megoldásnak (2. ábra), és alapvetően az egészségügyi ellátástól messze eső településeken tesztelik egyértelmű eredményekkel.² Nem a nagy távolságok miatt lenne erre nálunk is szükség. 2022-ben az USA-ban indult el a Tele-MILC vizsgálat, amiben 2400 elsőszülő nő szoptatását segítik virtuális (videóhívással megvalósuló) telelaktációs konzultáció során.³ A szoptatási segítséget az IBCLC szoptatási tanácsadók adják, és a vizsgálat az e segítséggel elért szoptatással kapcsolatos előnyös változásokat vizsgálja.

IBCLC szakemberek nálunk is vannak! A szoptatási tanácsadót a Nemzetközi Laklaktációs Szaktanácsadói Vizsgabizottság (In-

ternational Board of Lactation Consultant Examiners – IBLCE) képzzi. Ez egy független, nonprofit szervezet. A szoptatási ta-

01. ÁBRA ▼

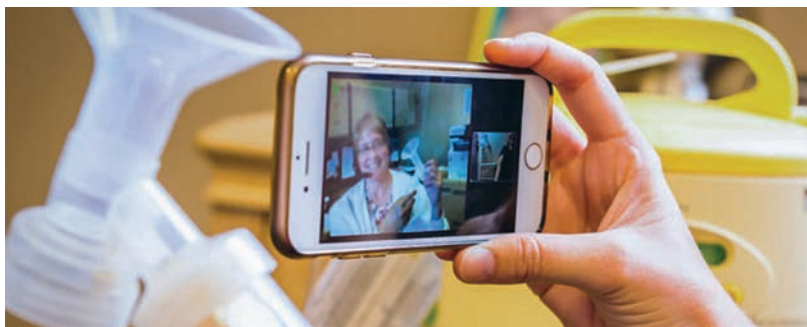
KSH-infografika részlete. A 6 hónapos korig kizárólag szoptatott csecsemők aránya és területi megoszlása 2019-ben



Forrás: https://www.ksh.hu/infografika/2020/anyatej_vilagnap.pdf

02. ÁBRA

▶ Példa telelaktációra (tele-szojtatás)



Forrás: <https://www.osfhealthcare.org/blog/tele-breastfeeding-gives-moms-advice/>

nácsadók a Nemzetközi Laktációs Szaktanácsadói (International Board Certified Lactation Consultant – IBCLC) oklevéllel rendelkeznek. A laktációs szaktanácsadó (IBCLC) olyan specialista, aki a szoptató anya és a szoptatott csecsemő igényeit látva megelőzi, felismeri és megoldja a szoptatással kapcsolatos problémákat. A hazai tanácsadói lista publikus: <https://ibclc.hu/tanacsadok/>.

Másik megoldás a szoptatás során felmerülő problémák segítésére a valid, szoptatást támogató applikációk használata. Több telelaktációs projekt maga is használ a videóhívások mellett applikációt is. Az applikációkkal ebben az esetben is ugyanaz a probléma, amit immár 7. éve írok le a rovatban (és adok is megoldást a választásban): a döntő többségük rossz. Egy 2020-as közlemény az Ausztráliában elérhető és a gyermek táplálását támogató alkalmazások szakmai minőségét dolgozta fel.⁴ A 47 alkalmazás 33%-a kereskedelmi volt, a többi vagy egyetemi, vagy állami támogatással fejlesztették. Csak egyet használtak fel (tesztelték) közülük közleményben, kétharmaduk rossz minőségű volt orvosszakmailag. Egy korábbi kínai közlemény is hasonló eredményre jutott.

De baj van (és ez is régi, nem javul gond) az alkalmazásokat felhasználókkal is. Egy közlemény a Baby Connect szoptatást támogató alkalmazást felhasználva⁵ azt igazolta, hogy a használóknak csak a 38%-a adott meg adatokat az alkalmazásban a szoptatásról egészében vagy

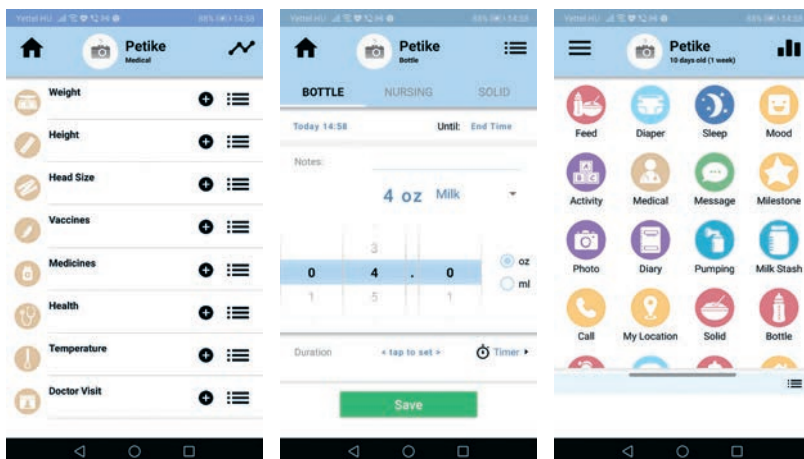
közel egészében (az adatok ahhoz kellenek, hogy az app be tudja tölteni szerepét, vagyis a használó az adatok kapcsán láthat a szoptatásáról adatokat). Vagyis csak az appot használók 38%-a alkalmazta azt jól és hosszabb távon kitaratóan. Ezek a nők inkább házások, magasabb iskolai végzettségűek voltak, és legalább 6 hónapon át terveztek szoptatni.⁵

A Baby Connect alkalmazás ingyenes, iOS és android telefonra is letölthető (<https://www.babyconnect.com>). A szoptatással (és hozzátáplálással) kapcsolatos adatokat és a gyermek súlyának és egyéb élettani eredményeinek napról napra való megadásával eszméletlen jó grafikonokat (így percentilis értékeket is, vagy ábrát arról, milyen tevékenységekkel töltötte a csecsemő a napját) láthat az anya és oszthat meg szakemberrel is akár (3. ábra). Angol nyelven működik, de megtanulható.

A spanyol fejlesztésű LactApp alkalmazás sincs magyarul (angolul igen) (<https://lactapp.com>). Ez is ingyenes

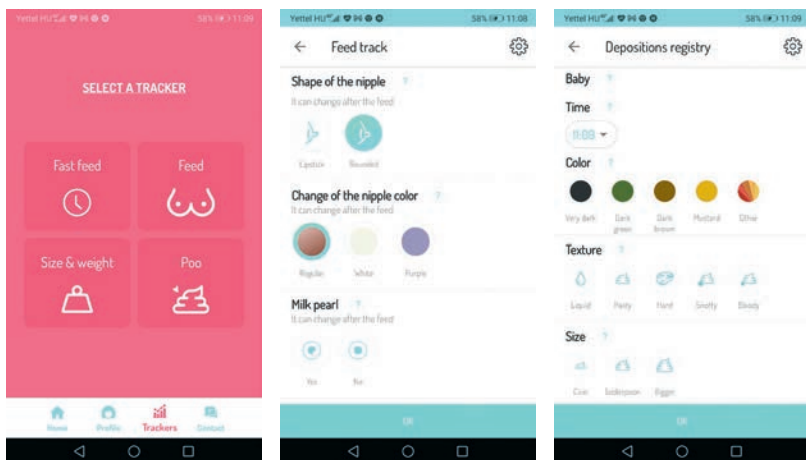
03. ÁBRA

▶ A Baby Connect app képernyőképei. A gyermek számos adatát lehet rögzíteni, majd ezzel statisztikát készíteni (bal kép), a hozzátáplálás során bevitt mennyiséget is rögzíteni lehet (középső kép). Rengeteg funkciója van (jobb kép), de az adatok kinyeréséhez használni kell, munkát kell beletenni



04. ÁBRA

A LactApp képernyőképei. Minél több a kitöltött adat, információ (amik megadását speciális és sokszor látványos rákérdezések segítenek), annál több információt nyerhet ki az anya. Rengeteg tanács is van az appban, de szakembernek is megmutathatók a problémák, amiket az alkalmazás segít láttatni



(android és iOS verziók) és az UNICEF által legjobbnak minősített alkalmazás a szoptatás támogatásában. Tanácsok is elérhetők a szoptatással kapcsolatosan, és létezik egy orvosoknak szóló és hasonlóan ingyenes változata is. Több közlemény született az alkalmazással, a legutóbbi a COVID-19-járványban felmerült szoptatással kapcsolatos, éppen keresztül érkező kérdések bemutatása mellett többek között a letöltők számának szignifikáns növekedését igazolja a járvány alatt.⁶ Minél több megfigyelést, adatot visz be az anya a szoptatással kapcsolatosan, annál több adatot is vissza tud nyerni (pl. a gyermek székkletének megfigyeléséből). Rengeteg kérdésre van válasz az alkalmazásban (sajnos csak angolul a spanyol mellett), de ha valaki nem beszéli a nyelvet, több funkciója ennek is elsajátítható kis magyarázattal. Az anya a melleinek szoptatás utáni állapotát is követni tudja az alkalmazásban (4. ábra).

A Családhálónak nevezett hazai alkalmazás (<https://csaladhalo.hu/app/>) nem szakmai, de érdemes megemlíteni. Magyarország összes pelenkázó- és szoptatóhelyiségét jelzi a tartózkodási helyhez képest: jelzi a helyiségek nyitva tartását is és azt, hogy akadálymentesített-e, milyen eszközök találhatók benne. Sok esetben még fénykép is fel van töltve a helyiségről, amit a felhasználók is pótolhatnak, ha épp nincs ilyen (5. ábra).



Levelezési cím:
vitaminspeer@gmail.com

A szerző munkahelye:

Dr. Speer Gábor: PhD, endokrinológus szakorvos, Interlab Praxis Közösség és Plus Medical Orvosi Központ – endokrinológiai rendelések



Irodalom:

1. Moravcsik-Kornyicki Á, R. Fedor A. A csecsemőkori anyatejes táplálás időbeli alakulása és térségi egyenlőtlenségei. Statisztikai Szemle 2021;99:759–782

- Demirci J, Kotzias V, Bogen DL, et al. Telelactation via Mobile App: Perspectives of Rural Mothers, Their Care Providers, and Lactation Consultants. *Telemed J E Health* 2019;25:853–858
- Uscher-Pines L, Demirci J, Waymouth M, et al. Impact of telelactation services on breastfeeding outcomes among Black and Latinx parents: protocol for the Tele-MILC randomized controlled trial. *Trials* 2022;23:5
- Cheng H, Tutt A, Llewellyn C, et al. Content and Quality of Infant Feeding Smartphone Apps: Five-Year Update on a Systematic Search and Evaluation. *JMIR Mhealth Uhealth* 2020;8:e17300
- Demirci JR, Bogen DL. Feasibility and acceptability of a mobile app in an ecological momentary assessment of early breastfeeding. *Matern Child Nutr* 2017;13:e12342
- Quifer-Rada P, Aguilar-Camprubí L, Padró-Arocas A, et al. Impact of COVID-19 Pandemic in Breastfeeding Consultations on LactApp, an m-Health Solution for Breastfeeding Support. *Telemed J E Health*. Jelenleg csak on-line: 2022 Mar 24.

05. ÁBRA

A családháló alkalmazás képernyőképe. A szoptató- és pelenkázóhelyiség helyzete, címe, nyitva tartása és kép róla

