



Πρωτοβουλία «Φαρμακεία Φιλικά στον Μητρικό Θηλασμό»

Από τον Βασίλη Μπιρλιράκη, φαρμακοποιό, συντονιστή της πρωτοβουλίας «Φαρμακεία Φιλικά στον Μητρικό Θηλασμό»

Σήμερα, η χώρα μας εμφανίζεται στη σχετική κατάταξη μεταξύ των ευρωπαϊκών χωρών με τα μικρότερα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού και με τα μεγαλύτερα ποσοστά πρόωρης διακοπής του θηλασμού.

Τα μειωμένα ποσοστά μητρικού θηλασμού στη χώρα μας αποτελούν όχι απλά έναν ακόμη αρνητικό στατιστικό δείκτη, αλλά σοβαρό πρόβλημα δημόσιας υγείας, που απαιτεί για την επίλυσή του ένα ολοκληρωμένο, καλά συντονισμένο και καλά συγκροτημένο σχέδιο δράσης, που θα απευθύνεται στους επιστήμονες υγείας, στις δομές υγείας, στις μέλλουσες μητέρες, στις οικογένειες, στις τοπικές κοινότητες και, εν τέλει, στο σύνολο της ελληνικής κοινωνίας.

Τμήμα του σχεδίου δράσης θα πρέπει να εστιάζει και στα φαρμακεία, διότι:

- Αποτελούν αποκεντρωμένες δομές πρωτοβάθμιας υγείας, μέσα από τις οποίες προσφέρονται υγειονομικές και ιδιαίτερα φαρμακευτικές υπηρεσίες.

- Διαθέτουν το κατάλληλο ανθρώπινο δυναμικό. Τους φαρμακοποιούς που μπορούν να προσφέρουν την πολύτιμη κλινική τους γνώση και τους βοηθούς φαρμακείων που με τη σειρά τους μπορούν να προσφέρουν την απαραίτητη τεχνική τους κατάρτιση. Με βάση τις παραπάνω διαπιστώσεις, η Ελληνική Εταιρεία Φαρμακευτικής Πρακτικής και το Δίκτυο Δράσης για τη Βρεφική Διατροφή - IBFAN Ελλάδα δημιούργησαν την πρωτοβουλία για «Φαρμακεία Φιλικά προς το Μητρικό Θηλασμό» (ΦΦΜΘ). Στόχος της πρωτοβουλίας είναι η δημιουργία ενός πανελλαδικού δικτύου φαρμακείων, τα οποία με τον τρόπο λειτουργίας τους θα συμβάλλουν συστηματικά στην προσπάθεια για την προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας.

Ένα Φαρμακείο Φιλικό στον Μητρικό Θηλασμό αναγνωρίζει ότι:

- Ο θηλασμός είναι ο φυσιολογικός τρόπος σίτισης των βρεφών.
- Το μητρικό γάλα είναι η φυσιολογική τροφή για τα βρέφη.
- Ο θηλασμός αποτελεί προληπτικό μέτρο δημόσιας υγείας με άμεσα αλλά και μακροπρόθεσμα θετικά αποτελέσματα τόσο για το βρέφος όσο και για τη μητέρα.
- Ο θηλασμός προσφέρει διατροφική ασφάλεια και οικονομικά πλεονεκτήματα στην οικογένεια.
- Ο θηλασμός βελτιώνει τα επίπεδα υγείας του ελλαδικού πληθυσμού και μειώνει τις δαπάνες που καταβάλλονται από τον δημόσιο προϋπολογισμό για υπηρεσίες υγείας.
- Οι γονείς έχουν το δικαίωμα να ενημερώνονται πλήρως και τεκμηριωμένα, σύμφωνα με τις τελευταίες επιστημονικές αποδείξεις, προτού λάβουν αποφάσεις σχετικά με τη σίτιση του βρέφους τους.
- Θα πρέπει να γίνεται σεβαστή η απόφαση των γονέων για σίτιση του βρέφους με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, κατόπιν επαρκούς ενημέρωσης.
- Ο μη θηλασμός και η χωρίς ένδειξη χρήση υποκατάστατων μητρικού γάλακτος εκθέτει το βρέφος σε περιττούς κινδύνους.
- Ο Διεθνής Κώδικας Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος (Κώδικας) προστατεύει το βρέφος από την καταχρηστική και ακατάλληλη χρήση υποκατάστατων μητρικού γάλακτος, τη μητέρα από τη λήψη λανθασμένης απόφασης σχετικά με τη διατροφή του βρέφους της, τους επιστήμονες υγείας από την εφαρμογή επικίνδυνων πρακτικών, την πολιτεία από επιζήμιες κλινικές πρακτικές.
- Μπορεί να διαδραματίσει σημαντικό ρόλο στην προαγωγή της υγείας και την πρόληψη των νόσων και ειδικότερα στην προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του θηλασμού.

Ένα Φαρμακείο Φιλικό στον Μητρικό Θηλασμό ενσωματώνει στον κοινωνικό του σκοπό:

Τη μείωση της νοσηρότητας των βρεφών και των μητέρων, που οφείλεται στα χαμηλά ποσοστά μητρικού θηλασμού και στη μη ενδεικνυόμενη χρήση των υποκατάστατων μητρικού γάλακτος, και την ταυτόχρονη επίτευξη καλύτερων οικονομικών αποτελεσμάτων για την ελληνική οικογένεια και πολιτεία.

Στο πλαίσιο του κοινωνικού του σκοπού, ένα Φαρμακείο Φιλικό στον Μητρικό Θηλασμό οφείλει:

- ✳ **Να προστατεύσει τον μητρικό θηλασμό**
 - Αναγνωρίζοντας τη σημασία και την ιαχύ του Κώδικα.
 - Γνωρίζοντας τα βασικά σημεία του Κώδικα.
 - Τηρώντας τα βασικά σημεία του Κώδικα.
 - Εποπτεύοντας την εφαρμογή του Κώδικα.
 - Αναφέροντας τις παραβιάσεις του Κώδικα που υποπίπτουν στην αντίληψή του.

✳ Να προάγει τον μητρικό θηλασμό

- Βοηθώντας την εγκυμονούσα να αποφασίσει για τον κατάλληλο τρόπο σίτισης του βρέφους.
 - Ενημερώνοντάς την για τις κατευθυντήριες οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της UNICEF για αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του βρέφους και κατόπιν συνέχιση του θηλασμού έως τα δύο χρόνια ή και περισσότερο, με σταδιακή εισαγωγή (μετά τον 6ο μήνα) κατάλληλης συμπληρωματικής τροφής.
 - Ενημερώνοντάς την για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού.
 - Ενημερώνοντάς την για τη συχνά μη ενδεδειγμένη χρήση των υποκατάστατων μητρικού γάλακτος.
 - Ενημερώνοντάς την για τους αυξημένους κινδύνους από τη λανθασμένη χρήση των υποκατάστατων μητρικού γάλακτος.
- Βοηθώντας την εγκυμονούσα που έχει αποφασίσει να θηλάσει, να προετοιμαστεί για το στάδιο αυτό.
 - Ενημερώνοντάς την για τη διαδικασία του θηλασμού.
 - Ενημερώνοντάς την για όλες εκείνες τις νοσοκομειακές πρακτικές που συνάδουν με την απόφασή της να θηλάσει (όπως ο φυσιολογικός τοκετός, η παρουσία συνοδού κατά τον τοκετό, η επαφή δέρμα με δέρμα, ο θηλασμός εντός της 1ης ώρας μετά τον τοκετό, η συνδιαμονή μητέρας-βρέφους, ο αποκλειστικός θηλασμός κατά απαίτηση του βρέφους, η χορήγηση επεξεργασμένου βρεφικού γάλακτος μόνο κατόπιν θεραπευτικής ένδειξης).
 - Ενημερώνοντάς την για την ύπαρξη ειδικών επί του θηλασμού, επαγγελματιών ή εθελοντών, στους οποίους μπορεί να απευθυνθεί για να μάθει την τεχνική του θηλασμού.
 - Ενημερώνοντάς την για την ύπαρξη εξειδικευμένων και καλά τεκμηριωμένων πηγών πληροφόρησης.
- Στηρίζοντας τις τοπικές και μη πρωτοβουλίες που στοχεύουν στην προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού.
- Συνεργαζόμενοι με δομές υγείας και επαγγελματίες υγείας που εργάζονται στο πεδίο του μητρικού θηλασμού και της βρεφικής διατροφής.

✳ Να υποστηρίξει τη θηλάζουσα μητέρα

- Βοηθώντας τη θηλάζουσα μητέρα στην πρόληψη προβλημάτων που σχετίζονται με τον θηλασμό.
 - Ενημερώνοντάς την για τα συνήθη προβλήματα που ανακύπτουν κατά τον θηλασμό και τον τρόπο αντιμετώπισής τους.
 - Ανιχνεύοντας τους παράγοντες κινδύνου και συμβάλλοντας στην αντιμετώπισή τους.

- Βοηθώντας τη θηλάζουσα μητέρα στην αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με τον θηλασμό.
 - Ανικνεύοντας την πρόωπη ή μη συμπτωματολογία των προβλημάτων που σχετίζονται με τον θηλασμό.
 - Συνεργαζόμενοι με τη θηλάζουσα μητέρα στην αντιμετώπιση της πρόωπης ή μη συμπτωματολογίας (μέχρι του σημείου που επιτρέπουν οι γνώσεις και οι αρμοδιότητες).
 - Παραπέμποντας, ανάλογα με τη φύση του προβλήματος, τη θηλάζουσα μητέρα είτε σε ειδικό επί της γαλουχίας (εάν, κατά την εκτίμηση του φαρμακοποιού, το πρόβλημα οφείλεται σε λανθασμένη τεχνική θηλασμού) είτε σε ιατρό (εάν, κατά την κρίση του φαρμακοποιού, το πρόβλημα οφείλεται σε παθολογία), προκειμένου να εξευρεθεί η βέλτιστη λύση για τη θηλάζουσα μητέρα.

...αλλά, ταυτόχρονα, να στηρίζει τους γονείς που, κατόπιν πραγματικής ένδειξης ή δικής τους (ενημερωμένης) απόφασης, σιτίζουν το βρέφος τους με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος (ΥΜΓ).

- Παρέχοντας πληροφόρηση και ενημέρωση σχετικά με τα ΥΜΓ.
- Διαθέτοντας τα ΥΜΓ με τρόπο ώστε να επιβεβαιώνεται η ύπαρξη σχετικής ένδειξης, η αποτελεσματικότητα και η ασφάλειά τους.
- Παρέχοντας πληροφόρηση και ενημέρωση σχετικά με τον τρόπο παρασκευής, χρήσης και αποθήκευσης των ΥΜΓ.

* Να διασφαλίσει τη βέλτιστη χρήση των φαρμάκων

- Ενημερώνοντας τις εγκυμονούσες, τις θηλάζουσες και την τοπική κοινότητα για τη συμβατότητα της συντριπτικής πλειοψηφίας των φαρμάκων με τον θηλασμό.
- Βοηθώντας τη θηλάζουσα μητέρα να λαμβάνει τεκμηριωμένες αποφάσεις σχετικά με τη χρήση φαρμάκων κατά τη διάρκεια του θηλασμού.
- Συνεργαζόμενο στην εξεύρεση θεραπευτικών επιλογών συμβατών με τον μητρικό θηλασμό.
- Ποιώντας γαλνικά σκευάσματα που διαθέτουν όλα τα απαιτούμενα ποιοτικά χαρακτηριστικά και εγγυώνται την αποτελεσματικότητα της φαρμακοθεραπείας για τη μητέρα, και την ασφάλεια της φαρμακοθεραπείας για τη μητέρα, το βρέφος και τη γαλουχία (για τους φαρμακοποιούς που ειδικεύονται στη γαλνική φαρμακοποιϊκή πρακτική).
- Διαθέτοντας τα φάρμακα με τρόπο ώστε να επιβεβαιώνεται σε κάθε περίπτωση η ύπαρξη ένδειξης και η αποτελεσματικότητά τους για τη μητέρα, η ασφάλειά τους για τη μητέρα, το βρέφος και τη γαλουχία (για τους φαρμακοποιούς που εμπλέκονται στη διάθεση φαρμάκων).
- Διαμορφώνοντας, σε συνεργασία με τους υπόλοιπους επιστήμονες υγείας, τη φαρμακοθεραπεία της θηλάζουσας μητέρας και παρακολουθώντας την εξέλιξή της (για τους φαρμακοποιούς που εμπλέκονται στη διαχείριση της φαρμακοθεραπείας).



* Προϋποθέσεις για την ένταξη στο Δίκτυο Φαρμακείων Φιλικών προς τον Μητρικό Θηλασμό:

1η προϋπόθεση: Ο φαρμακοποιός, κάτοχος της άδειας ίδρυσης και λειτουργίας του φαρμακείου, θα πρέπει να πραγματοποιήσει επιτυχώς τη διαδικτυακή θεωρητική εξέταση στο περιεχόμενο του κλινικού οδηγού «Θηλασμός και Χρήση Φαρμάκων», που δημιουργήθηκε στο πλαίσιο της πρωτοβουλίας.

2η προϋπόθεση: Ο φαρμακοποιός, κάτοχος της άδειας ίδρυσης και λειτουργίας του φαρμακείου, θα πρέπει να παρακολουθήσει σεμινάριο το οποίο καλύπτει πρακτικά ζητήματα του θηλασμού και της χρήσης φαρμάκων.

3η προϋπόθεση: Το υποψήφιο φαρμακείο θα πρέπει να επιτύχει θετική βαθμολογία στον έλεγχο που θα πραγματοποιήσει Επιτροπή της Πρωτοβουλίας, κατόπιν σχετικού αιτήματος ένταξης του φαρμακείου στο Δίκτυο, το οποίο θα καταθέσει ο αδειούχος φαρμακοποιός.

Οι φαρμακοποιοί μπορούν να αναζητούν περισσότερες πληροφορίες για την πρωτοβουλία και τις προϋποθέσεις ένταξης στο Δίκτυο Φαρμακείων Φιλικών στον Μητρικό Θηλασμό, στην ιστοσελίδα <http://www.f-thilasmos.gr/>