



KORFA

N É P E S E D É S I H Í R L E V É L
A KSH Népeségtudományi Kutatóintézet kiadványa demográfiai kérdésekről

A SZÜLŐVEL VALÓ EGYÜTT ALVÁS GYAKORISÁGA, VALAMINT SZOPTATÁSSAL ÉS ALVÁSPROBLÉMÁKKAL MUTATOTT ÖSSZEFÜGGÉSEI FÉLÉVES CSECSEMŐK KÖRÉBEN

Az Emberi Erőforrások Minisztériumának korai táplálásról szóló szakmai irányelve röviden az alvás témakörét is érinti. Eszerint, az Academy of Breastfeeding Medicine (ABM, 2008) és az American Academy of Pediatrics (AAP, 2016) korábbi ajánlásaira támaszkodva, „az éjszakai szopás elősegíti a hosszabb ideig tartó szoptatást és a bővebb tejtermelést. Amikor a csecsemő fekhelye az anyával egy szobában, az anya közelében van, ez több szempontból is pozitív hatású; az éjszakai szoptatás kevésbé fárasztó az anya számára, továbbá az anya és a csecsemő egymás közelében alvása csökkenti a bölcsőhalál kockázatát. A közös ágyban történő alvás kerülendő. A szülőket fel kell világosítani a biztonságos alvás feltételeiről és a potenciális veszélyekről.” (EMMI, 2019, 11. o).

Barry és McKenna (2022) tanulmánya ugyanakkor felhívja a figyelmet arra, hogy azok az ajánlások, amelyek óva intik a kisgyermekes anyákat az együtt alvástól, figyelmen kívül hagyják az anyák tényleges élményeit és szükségleteit. Hovatovább, evolúciós szempontból a szülővel alvás és az éjszakai szoptatás tekinthető normatívnak, szemben a nyugati kultúrákban elterjedt önálló alvással, amely gyakran tápszeres vagy cumisüveges etetést von maga után (Ball, Tomori and McKenna, 2019). A kisgyermekkel egy ágyban való alvás hazánkban sem ritka jelenség. A Kohorsz '18 Magyar Születési Kohorszvizsgálat során 2018-2019-ben felvett adataink szerint (Veroszta és mtsai., 2022) a féléves csecsemők 27 százaléka minden éjszakát (legalább részben) a szülei ágyában tölt, míg további 8 százalékukra ennél ritkábban, de heti rendszerességgel jellemző. A jelenség társadalmilag erősen meghatározott: az átlagostól lényegesen magasabb a mindennapos együtt alvás előfordulása, ha az anya nem él együtt partnerrel (49%), nehéz anyagi hely-

zetről számol be (40%), 20 évnél fiatalabb (53%), négy vagy több gyermeket nevel (42%), illetve ha magát roma nemzetiségűnek tartja (56%).

Az Academy of Breastfeeding Medicine legfrissebb protokollja (Blair et al., 2020) szerint az együtt alvás támogatja a szoptatás megkezdését, időtartamát és annak kizárólagosságát. Nincs arra vonatkozó bizonyíték sem, hogy az anyával való egy ágyban alvás a szoptatott csecsemők körében további rizikótényezők hiányában növelné a bölcsőhalál kockázatát. Ezért arra hívják fel a figyelmet, hogy az együtt alvás ellenjavallata helyett annak biztonságos formáiról kellene az anyákat tájékoztatni a perinatális gondozás során, mint például: kanapén, fotelben vagy egyéb nem megfelelő felületen történő együtt alvás kerülése; együtt alvás kerülése olyan felnőtten, aki alkoholt/drogot fogyasztott vagy rendszeresen dohányzik (és/vagy ruházata dohányfüstös); a csecsemő hátára fektetve aludjon; az ágy legyen kellően távol a faltól vagy a bútoroktól (elkerülendő, hogy a gyermek feje vagy teste a kettő közé szoruljon); kemény alvófelület, amelyen nincsen vastag takaró, párna vagy egyéb olyan tárgy, amely fulladáshoz vezethet; és a csecsemőt ne hagyjuk egyedül felnőtten ágyban. Felhívják emellett a figyelmet arra is, hogy nincs elég evidencia ahhoz, hogy ajánlásokat fogalmazzanak meg a két szülővel, vagy a több gyermekkel történő biztonságos együtt alvásra vonatkozóan. A National Institute for Health and Care Excellence szervezet (NICE, 2021) nem javasolja továbbá az együtt alvást kis születési súlyú csecsemővel és akkor sem, amennyiben a szülő olyan gyógyszert fogyasztott, amely álmoságot okozhat.

A szülővel egy ágyban alvás lehetséges fiziológiai és viselkedéses következményeit Baddock és mtsai. (2019)

szisztematikus áttekintő tanulmánya szerint a szoptatással összefüggésben vizsgálták a legtöbbet, és az ezt elemző tanulmányok döntő többsége igazolta, hogy a gyermekükkel együtt alvó anyák a gyermek idősebb korában hagynak fel a szoptatással. Az első évben történő együtt alvás és a hosszabb szoptatási időtartam összefüggését hazai kutatás is kimutatta retrospektív módon (Fusz és mtsai., 2019). A második legtöbbet vizsgált terület Baddock és mtsai. (2019) eredményei szerint az alvás volt. Az alvás időtartamát illető eredmények vegyesek voltak: a tanulmányok egy része rövidebb alvási időtartammal hozta összefüggésbe az együtt alvást, más részük ugyanakkor nem mutatott ki összefüggést, vagy akár ellentétes irányút azonosított. A töredezett alvásnak és az éjszakai ébredések számának együtt alvással mutatott összefüggése ennél egyértelműbb képet adott: a témában készült tanulmányok többsége igazolta, hogy az anyjokkal alvó gyermekek éjszakánként többször ébrednek fel. Fontos leszögezni ugyanakkor, hogy a korrelációs vizsgálatok nem alkalmasak arra, hogy megállapítsuk, hogy az együtt alvás ténylegesen hozzájárul-e a hosszabb szoptatási időtartamhoz és az alvásproblémákhoz, vagy inkább azok következményének tekinthető. Az egyszeri felmérések mellett arra sem adnak lehetőséget, hogy megfigyeljük a közös ágyban alvás bevezetésének köszönhető esetleges változásokat a szoptatás és az alvás jellemzői mentén.

CÉLOK ÉS ADATOK

Jelen elemzés célja, hogy reprezentatív magyarországi mintán vizsgálja meg a szülővel együtt alvás előfordulását féléves gyermekek esetén, valamint az együtt alvás összefüggéseit a csecsemő szoptatásával és alvási problémáival.

Az elemzés a Központi Statisztikai Hivatal (KSH) Népeségtudományi Kutatóintézet (NKI) által folytatott Kohorsz '18 Magyar Születési Kohorszvizsgálat második szakaszában, a gyermekek féléves korában felvett súlyozott adatok ($n = 8393$), valamint az ezekhez kapcsolt, várandósság idején felvett adatok felhasználásával készült. Az adatbázis a Magyarországon 2018 során született gyermekekre nézve reprezentatív. A várandós (Szabó és mtsai., 2020) és a féléves (Veroszta és mtsai., 2022) szakaszok módszertana a korábbi kiadványainkban részletesen olvasható.

Az adatfelvételt a KSH NKI által felkészített védőnők végezték. Az együtt alvás gyakoriságát az alábbi kérdés mérte fel: „Körülbelül hetente hány éjszaka fordul elő, hogy a gyermek, legalább az éjszaka egy részét a szülők ágyában tölti?”. A súlyozott adatbázisból az elemzés céljából kizárásra kerültek az 5-7 hónapos életkori övezeten kívül eső csecsemők adatai ($n = 106$), továbbá azoké, akik kérdőívét nem a vér szerinti anya válaszolta meg ($n = 33$), valamint, akiknél az anya nem válaszolta meg az együtt alváshoz kapcsolódó kérdést ($n = 63$). Adatpótlást az elemzések során nem alkalmaztunk, így a mintaelemszám az egyes elemzések esetén eltérő lehet.

Az elemzési mintát összesen 8191 csecsemő alkotta, 4273 fiú (52,2%) és 3917 lány (47,8%). Az életkoruk 5-7 hónap között változott (átlag = 6,2 hónap). 7960 gyermek (97,2%) egyes terhességből, 230 gyermek (2,8%) ikerterhességből született. 618 gyermek (7,5%) született koraszülöttként és 591 (7,2%) kis súllyal.

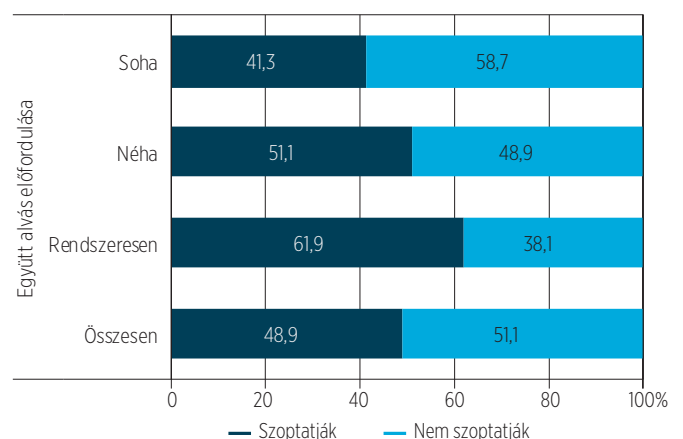
EREDMÉNYEK ÉS KÖVETKEZTETÉSEK

A vizsgált mintában a csecsemők 49 százalékát szoptatta az anya. A gyermekek átlagosan 3,4 órát aludtak napközben és 9,1 órát éjszaka, vagyis 24 óra leforgása alatt átlagosan 12,5 órát. Az ebben az életkorban szükséges napi 12 óránál 31 százalékuk aludt kevesebbet. Az anyai beszámolók szerint a csecsemők 45 százaléka még soha nem alusza át az éjszakákat, további 14 százalékuk pedig csupán heti 1-2 éjszakát alszik át. Az összes csecsemőt tekintve 52 százalék azok aránya, akik nem szoktak éjszakánként felébredni, vagy ha mégis, legfeljebb egyszer, míg 48 százalékuk legalább kétszer fel szokott ébredni. A csecsemők 12 százaléka négy vagy több alkalommal is felébred éjszakánként.

A szülővel egy ágyban alvás előfordulását illetően, a korábbiakban (Veroszta és mtsai., 2022) ismertetett eredményekkel megegyezően, a csecsemők 57 százaléka soha nem alszik a szülei ágyában, 9 százalékuk ritkábban, mint hetente, 8 százalékuk heti 1-6 éjszaka és 27 százalékuk minden éjszaka. A további elemzések céljából három kategóriát hoztunk létre; soha (57%), néha (legfeljebb heti 2 éjszaka; 12%) és rendszeresen (legalább heti 3 éjszaka, 31%).

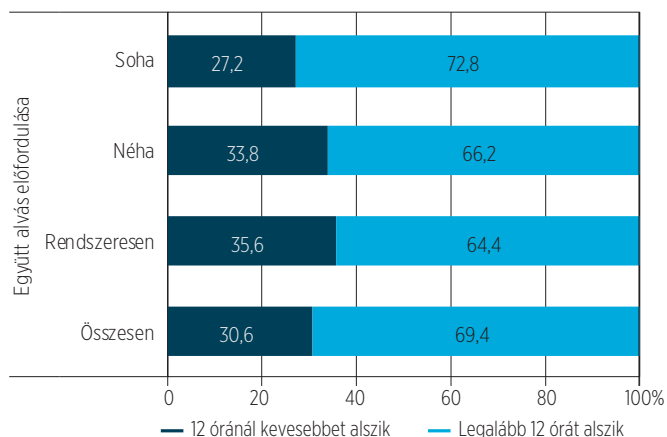
Amint az 1-3. ábrán látható, a szüleikkel gyakrabban együtt alvó csecsemők körében egyaránt nagyobb arányban szerepelnek szoptatott, a szükségesnél kevesebbet alvó és az átlagosnál gyakrabban ébredő csecsemők. A legerősebb együtt járást az együtt alvás és a gyakori ébredések között figyelhetjük meg: míg azon csecsemőknek, akik soha nem alszanak az anyával, 38 százalékuk szokott éjszakánként legalább kétszer felébredni, addig a rendszeresen szülői ágyban alvó csecsemőknek a 64 százaléka.

1. ábra: Szoptatás előfordulása az együtt alvás gyakorisága szerint



Megjegyzés: A χ^2 próba eredménye $\chi^2(2)=280,91$, $p < 0,001$, Cramer-féle $V=0,19$ (kis hatásméret), $n=8141$.

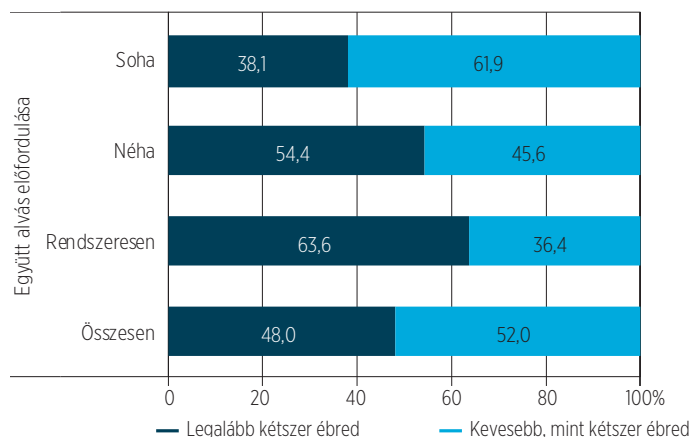
2. ábra: Szükségesnél kevesebb alvás előfordulása az együtt alvás gyakorisága szerint



Megjegyzés: A χ^2 próba eredménye $\chi^2(2)=58,90$, $p<0,001$, Cramer-féle $V=0,09$ (kis hatásméret), $n=8105$.

Az ismertetett eredmények megfelelnek az áttekintett külföldi szakirodalomnak, hiszen alátámasztják, hogy a kisgyermek és szülei tényleges élményei és szükségletei (vö. Ball, Tomori and McKenna, 2019; Barry and McKenna, 2022), szemben a hazai ajánlással (EMMI, 2019), nem ritkán magukba foglalják a csecsemő és az anya egy ágyban alvását. Az eredmények igazolják továbbá, hogy az együtt alvás összefüggést mutat a szoptatással és az éjszakai ébredésekkel (vö. Baddock et al., 2019). Ezek az összefüggések mindkét irányba értelmezhetők: a gyermek közelsége feltehetőleg elősegíti az éjszakai szoptatást, amely az éjszakai ébredések nagyobb gyakoriságához is hozzájárulhat. Emellett a gyakran ébredő

3. ábra: Gyakori éjszakai ébredések előfordulása az együtt alvás gyakorisága szerint



Megjegyzés: A χ^2 próba eredménye $\chi^2(2)=445,04$, $p<0,001$, Cramer-féle $V=0,23$ (közepes hatásméret), $n=8183$.

és az éjszaka szoptatott csecsemők nagyobb szülői alkalmazkodást kívánhatnak meg, ami ahhoz vezethet, hogy a szülő inkább maga mellett altatja el, vagy maga mellé veszi az éjszaka folyamán a csecsemőt. Akárhogy is, az eredmények arra hívják fel a figyelmet, hogy a perinatális időszakban történő ellátáskor fontos sort keríteni a csecsemővel egy ágyban alvás biztonságos feltételeinek ismertetésére. A jövőbeni kutatásokban az együtt alvás körülményeit is érdemes lenne felderíteni, valamint választ kapni arra a kérdésre, hogy mennyiben beszélhetünk egy tudatos választásról, vagy mennyiben egy, akár a tárgyi feltételekből, akár a csecsemő és az anya igényeiből fakadó „szükség-megoldásról”.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- AAP TASK FORCE ON SUDDEN INFANT DEATH SYNDROME (2016). SIDS and Other Sleep-Related Infant Deaths: Updated 2016 Recommendations for a Safe Infant Sleeping Environment. *Pediatrics*, 138(5), e20162938. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2938>
- Baddock, S. A., Purnell, M. T., Blair, P. S., Pease, A. S., Elder, D. E. and Galland, B. C. (2019). The influence of bed-sharing on infant physiology, breastfeeding and behaviour: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 43, 106–117. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.10.007>
- Ball, H. L., Tomori, C. and McKenna, J. J. (2019). Toward an Integrated Anthropology of Infant Sleep. *American Anthropologist*, 121(3), 595–612. <https://doi.org/10.1111/aman.13284>
- Barry, E. S. and McKenna, J. J. (2022). Reasons mothers bedshare: A review of its effects on infant behavior and development. *Infant Behavior and Development*, 66, 101684. <https://doi.org/10.1016/j.infbeh.2021.101684>
- Blair, P.S., Ball, H.L., McKenna, J.J., Feldman-Winter, L., Marinelli, K. A., Bartick, M. C., ... Wonodi, A. (2020). Bedsharing and Breastfeeding: The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #6, Revision 2019. *Breastfeeding Medicine*, 15(1), 5–16. <https://doi.org/10.1089/bfm.2019.29144.psb>
- Emberi Erőforrások Minisztériuma (2019). *Szakmai irányelv az egészséges csecsemő (0–12 hónapos) táplálásáról*. Budapest.
- Fusz K., Ritecz B., Balogh B., Takács K., Somlai E., Raposa L. B. és Oláh A. (2018). Alvási szokások és alvászminőség óvodás- és iskoláskorú gyermekek körében. *Ideggyógyászati Szemle*, 72(7–8), 264–272.
- NICE (2021). Postnatal care. <https://www.nice.org.uk/guidance/qs37>
- Szabó L., Boros J., Fábán I., Gresits G., Hortobágyi A., Kapitány B., Kis R., Kopcsó K., Leitheiser F., Rohr A., Spéder Zs. és Veroszta Zs. (2020). *Várandós kutatási szakasz. Technikai riport. Kohorsz '18 Magyar Születési Kohorszvizsgálat*. Kutatási Jelentések 102. Budapest: KSH Népeségtudományi Kutatóintézet.
- The Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee (2008). ABM Clinical Protocol #6: Guideline on Co-Sleeping and Breastfeeding. *Breastfeeding Medicine*, 3(1), 38–43. <https://doi.org/10.1089/bfm.2007.9979>
- Veroszta Zs., Boros J., Fábán I., Kapitány B., Kis R., Kopcsó K., Leitheiser F., Szabó L. és Spéder Zs. (2022). *Féléves kutatási szakasz. Technikai riport. Kohorsz '18 Magyar Születési Kohorszvizsgálat*. Kutatási Jelentések 105. Budapest: KSH Népeségtudományi Kutatóintézet.
- Veroszta Zs., Boros J., Kapitány B., Kopcsó K., Leitheiser F., Sándor N., Szabó L. és Spéder Zs. (2022). *Csecsemőkor Magyarországon. Jelentés a Kohorsz '18 Magyar Születési Kohorszvizsgálat 2. hullámáról*. Kutatási Jelentések 106. Budapest: KSH Népeségtudományi Kutatóintézet. (megjelenés alatt)

További információ:

[Kopcsó Krisztina, kopcsokrisztina@demografia.hu](mailto:kopcsokrisztina@demografia.hu)

KSH NÉPESSÉGTUDOMÁNYI
KUTATÓINTÉZET

KORFA – NÉPESEDÉSI HÍRLEVÉL

Szerkesztő: Monostori Judit monostori@demografia.hu
 Kiadó: KSH Népeségtudományi Kutatóintézet
 Cím: 1024 Budapest, Buday László utca 1-3.
 Terjesztő: Törő Ágnes toro@demografia.hu
 Telefon: 06-1-345-6631; Fax: 06-1-345-1115
 ISSN 1586-7684 (nyomtatott) HU ISSN 2062-7599 (online)

TISZTELT OLVASÓNK!

A Korfa korábbi számai letölthetők a www.demografia.hu oldalról. A kiadvány szövege és ábrái tovább szerkeszthető formátumban igényelhetők Monostori Judit szerkesztőtől a monostori@demografia.hu e-mail címen.