

Karmienie piersią - ważny czynnik zdrowia rodziny.

dr n. med. Magdalena Nehring – Gugulska, IBCLC, CDL  
Prezes Fundacji Twórczych Kobiet, Dyrektor Centrum Nauki o Laktacji  
Konferencja Wokół porodu XXI wieku, WUM, 14 październik 2012

## **Karmienie piersią – wartość zdrowotna**

Karmienie piersią jest optymalnym sposobem żywienia noworodków i niemowląt. Mleko matki to pokarm pierwszego wyboru dla dzieci zdrowych i chorych, urodzonych o czasie i przed terminem [AAP]. Zgodnie z aktualnymi rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), Funduszu Narodów Zjednoczonych na Rzecz Dzieci (UNICEF), Europejskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci (ESPGHAN), Amerykańskiej Akademii Pediatrii (AAP) przez pierwszych 6 miesięcy życia dzieci powinny być karmione wyłącznie piersią lub pokarmem Matki (1,2,3). Następnie, w ostanie karmienia piersią, powinna być wprowadzana wartościowa żywność uzupełniająca (4). Karmienie może być kontynuowane tak długo jak życzą sobie matka i dziecko (2,3). Istotne jest, aby po wprowadzeniu żywności, zwłaszcza glutenu, kontynuować karmienie piersią lub mlekiem kobiecym przynajmniej 2-3 miesiące (4). ESPGHAN podkreśla, że takie postępowanie zapewnia najwyższą ochronę przed chorobami zarówno infekcyjnymi, jak i alergicznymi i metabolicznymi (3,4).

Karmienie piersią stanowi fenomen biologiczny. Mleko ludzkie jest nie tylko substancją odżywczą, jest żywnością funkcjonalną. Wspomaga niedojrzały organizm dziecka poprzez zawarte w nim enzymy, hormony, czynniki wzrostu, a zwłaszcza składniki immunologicznie czynne. Efekty są widoczne w statystykach. Można odnotować zmniejszenie częstości zachorowań [2,3] i hospitalizacji [5,6], a w krajach rozwijających się obniżenie umieralności wśród karmionych naturalnie niemowląt. Szacuje się, że dzięki praktykowaniu karmienia piersią można uratować około 1,4 miliona dzieci rocznie [3,7]. Ten sposób żywienia ma wartość zdrowotną zarówno dla dzieci, jak i dla matek. Dzieciom zapewnia prawidłowy rozwój fizyczny, zmniejsza ryzyko występowania wielu chorób zarówno w wieku niemowlęcym (skutki natychmiastowe), jak i w późniejszych latach życia (skutki odległe). Wśród skutków natychmiastowych warto wymienić rzadsze występowanie biegunki infekcyjnej, infekcji układu oddechowego, układu moczowego, martwiczego zapalenia jelit, posocznicy. Wśród odległych rzadsze występowanie nadwagi, otyłości, cukrzycy, celiakii, białaczki limfatycznej i szpikowej, chłoniaka (2,3). Karmienie piersią wpływa korzystnie na rozwój poznawczy i emocjonalny dziecka (2,3).

Karmienie piersią jest nie tylko sposobem żywienia dziecka. Jest również procesem stanowiącym integralną część cyklu reprodukcyjnego kobiety, sterowanym hormonalnie i ściśle powiązany z przejściem od stanu ciąży, poprzez połóg do stanu ponownej gotowości na przyjęcie potomstwa. Jest również naturalnym, społecznym zachowaniem

kobiety wobec dziecka, które matka pragnie otoczyć opieką i miłością. Proces karmienia naturalnego wpływa pozytywnie na psychikę kobiety i pomaga jej zachować prawidłowy stan emocjonalny. Karmienie obniża u matki ryzyko powikłań połogu, jak i innych chorób, zarówno w okresie karmienia, jak i po jego zakończeniu. Warto wiedzieć, że badacze potwierdzają i podkreślają wartość laktacyjnej niepłodności (tab. I) (8).

<b>Tabela I. Korzyści zdrowotne dla matki (2, 3, 8).</b>	
w okresie okołoporodowym	w późniejszych latach życia
szybsza inwolucja macicy krótszy okres krwawienia po porodzie rzadziej krwotok z macicy rzadziej anemia (brak miesiączkowania) laktacyjna niepłodność <sup>a</sup> szybsza utrata masy i powrót do figury lepszy stan emocjonalny, mniejsze napięcie, rzadziej agresja, mniejszy lęk rzadziej depresja poporodowa	rzadziej otyłość <sup>b</sup> rzadziej cukrzyca typu II <sup>c</sup> rzadziej nadciśnienie, hiperlipidemia, choroby układu krążenia <sup>d</sup> rzadziej rak piersi <sup>e</sup> rzadziej rak jajnika niższe ryzyko osteoporozy i złamania szyjki kości udowej <sup>f</sup>
<sup>a</sup> obserwuje się opóźniony powrót płodności w ciągu 6 miesięcy od porodu u matek karmiących wyłącznie piersią i nie miesiączkujących	<sup>b</sup> niższy BMI <sup>c</sup> w badaniu kohortowym Liu i wsp. wśród 52 731 kobiet ryzyko niższe o 50% [3] <sup>d</sup> w badaniu Schwartz i wsp. w grupie 139 681 kobiet, które karmiły powyżej 12 miesięcy (nie koniecznie 1 dziecko) <sup>e</sup> najlepiej udokumentowany w okresie premenopauzalnym <sup>f</sup> w okresie pomenopauzalnym i im dłużej trwało karmienie

Należy pamiętać, że zmniejszona zachorowalność niemowląt i małych dzieci karmionych piersią wiąże się z korzyściami ekonomicznymi dla rodziny i społeczeństwa. W Holandii oszacowano, że gdyby wszystkie dzieci były karmione piersią przynajmniej 6 miesięcy, uniknięto by między innymi 50% przypadków infekcji przewodu pokarmowego, 20% przypadków zapalenia ucha, 47% przypadków choroby Crohna, około 10% przypadków białaczek i otyłości w porównaniu z sytuacją obecną w tym kraju (35% karmi piersią w 6 miesiącu) [9]. W Stanach Zjednoczonych wyliczono, że gdyby zwiększyć ilość dzieci karmionych wyłącznie piersią do 90% w 6 miesiącu, można byłoby rocznie zaoszczędzić 13 miliardów dolarów i uniknąć 911 zgonów niemowląt [10]. Rachunek ekonomiczny zachęca administracje rządowe wymienionych krajów do wdrażania programów promujących karmienie piersią. Karmienie postrzegane jest tam jako jeden z ważnych czynników prozdrowotnych i pro ekonomicznych, podejmuje się więc działania systemowe w celu zwiększenie odsetka karmiących matek. Jednym z przykładów jest amerykański program

Healthy People, po raz pierwszy opublikowany w 1978 roku, następnie w 1989, 1999, 2010, 2020, który traktuje karmienie piersią jako element narodowej strategii promocji zdrowia kobiet i dzieci.

Karmienie piersią jest tanie i wygodne dla matki i jej rodziny. Pozwala nakarmić dziecko praktycznie w każdych warunkach. Nie wymaga zakupu, stosowania i higieny akcesoriów, a także zakupu i przygotowywania mieszanki. Jest ekologiczne – nie wymaga produkcji i procesu technologicznego, nie wytwarza odpadów, jest niezależne od jakości wody (8).

#### Piśmiennictwo:

1. WHO. Global Strategy for infant and young child feeding. Annex 2. [W:] Infant and young child nutrition. Geneva: 55 WHA, Report by the Secretariat; 2002. Wer. polska: <http://kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/Publikacje/WHOZywienie.pdf>
2. Eidelman AL, Schanler RJ et al. AAP, Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the use of human milk. Pediatrics 2012 Mar;129(3):e827-41. Epub 2012 Feb 27. Omówienie polskie: <http://kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/Publikacje/Stanowisko%20AAP.pdf>
3. Agostoni C, Braegger C, Decsi T et al. Breast-feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2009;49:112-125. Wer. polska: <http://kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/Publikacje/espghan.pdf>
4. Agostoni C, Decsi T, Fawcett M et al.: Complementary feeding: a commentary by the ESPGHAN Committee on Nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2008;46:99-110.
5. Bachrach VR, Schwarz E, Bachrach LR. Breastfeeding and the risk of hospitalization for respiratory disease in infancy: a meta-analysis. Arch Pediatr Adolesc Med 2003;157(3):237-43.
6. Duijts L, Jaddoe VW, Hofman A, Moll HA. Prolonged and Exclusive Breastfeeding Reduces the Risk of Infectious Diseases in Infancy. Pediatrics 2010;126(1):e18-25.
7. Black RE, Allen LH, Bhutta ZA et al. Maternal and child undernutrition: global and regional exposures and health consequences. Lancet 2008;371(9608):243-260.
8. Nehring – Gugulska M. Ocena wiedzy na temat karmienia piersią pracowników ochrony zdrowia zajmujących się poradnictwem laktacyjnym w Polsce. Rozprawa doktorska, 2012
9. Büchner FL, Hoekstra J, van Rossum CTM. Health gain and economic evaluation of breastfeeding policies: model simulation. RIVM, Bilthoven 2007 [W:] Szamotulska K. Karmienie piersią lekarstwem na kryzys. Materiały na II Zjazd CNoL. Warszawa: CNoL; 2009. <http://www.kobiety.med.pl/cnol/images/cnol/zjazdy/Ilzjazdkarma.pdf>
10. Bartick M, Reinhold A. The burden of suboptimal breastfeeding in the United States: a pediatric cost analysis. Pediatrics 2010;125:e1048-e1056