

Positive Effect of Breastfeeding on Child Development, Anxiety, and Postpartum Depression

Štefica Mikšić, Boran Uglešić, Jelena Jakab, Dubravka Holik, Andrea Milostić
Srb, Dunja Degmečić; 2020

Pozytywny wpływ karmienia piersią na rozwój dziecka, lęk i depresję poporodową

Bycie mamą to wyzwanie, misja, udręka, koszmar, ale i źródło przeogromnej satysfakcji. To lęk, paraliżujący strach, ale i radość, której nie da się z niczym porównać.

/Marika Krajniewska/

A kiedy zabraknie uczucia satysfakcji, radości i miłości...

Ostatnio w Chorwacji przeprowadzono badanie, mające na celu zbadanie wpływu karmienia piersią na depresję poporodową i lęk oraz jego wpływ na rozwój dziecka. W badaniu wzięło udział 209 kobiet w ciąży (niestety ostateczna ilość kobiet, która dotrwała do 3. etapu badania zmniejszyła się do 160 kobiet).

W celu oceny stanu psychicznego matki posłużono się znanymi skalami (Edinburgh Postpartum Depression Scale (EPDS), Beck's Depression Inventory (BDI) i Beck's Anxiety Inventory (BAI)).

Okres poporodowy to wyjątkowy czas. Choć liczebność ludzka zwiększa się statystycznie o dziecko, w rzeczywistości rodzi się też matka. Jest to czas potencjalnie wrażliwy dla zdrowia psychicznego kobiety. Przed nowonarodzoną matką, jak grzyby po deszczu rozrastają się nowe wymagania, zarówno ze strony fizycznej (powrotu do zdrowia po porodzie) jak i emocjonalnej, społecznej czy psychicznej.

Po urodzeniu wiele kobiet cierpi na łagodne zaburzenia nastroju zwane „baby blues”. Statystycznie, o czym niestety mało się mówi - dwa dni po porodzie mogą wystąpić objawy lęku, wahania nastroju, problemy ze snem i koncentracją. Niestety u prawie 15% kobiet po porodzie w ciągu pierwszych 12 miesięcy rozwija się depresja poporodowa (PPD).

Korzyści płynące dla matki i dziecka z karmienia piersią są obecne w wielu płaszczyznach życia. Jednak jak sytuacja wygląda, kiedy matka zmaga się z zaburzeniami psychicznymi? Czy karmienie piersią może w tym przypadku przynieść pozytywny skutek? A może jest odwrotnie i to karmienie piersią zwiększa ryzyko zaburzeń psychicznych u matki?

Holenderscy badacze podjęli próbę odpowiedzi na te pytania, by móc jak najlepiej zaopiekować się matką i dzieckiem. Do jakich wniosków doszli?

We wspomnianym tutaj badaniu około 15% uczestniczek osiągnęło wynik powyżej dziewięciu punktów w skali EPDS, co wskazuje na ryzyko rozwoju depresji poporodowej.

Dodatkowo średnie wartości w skali BDI po trzech miesiącach od urodzenia były wyższe u matek, które nie karmiły dziecka piersią, niż u matek, które je karmiły. Świadczy to o tym, że matki nie karmiące piersią miały większe ryzyko rozwinięcia depresji poporodowej w trzecim miesiącu po porodzie niż matki karmiące piersią.

Lęk poporodowy mierzony metodą BAI był statystycznie ujemnie skorelowany z czasem trwania karmienia piersią. Innymi słowy im dłużej trwało karmienie piersią tym lęk poporodowy był mniejszy.

Stąd naukowcy zauważyli, że...

Matki po porodzie z niskim ryzykiem depresji okołoporodowej karmiły swoje dzieci piersią częściej niż matki z łagodnym lub ciężkim ryzykiem depresji okołoporodowej.

Karmienie piersią jest czynnikiem ochronnym w przypadku poporodowych wahań nastroju. Kobiety karmiące piersią rzadziej rozwijają depresję poporodową. Wpływać na to może układ hormonalny, a zwłaszcza działanie przeciwdepresyjne i przeciwłękowe oksytocyny i prolaktyny. Proces laktacji wiąże się również z osłabioną neuroendokrynną reakcją na stres, chroniącą zdrowie psychiczne matki. Karmienie piersią poprawia zaangażowanie emocjonalne matki oraz więzi i interakcje między matką a dzieckiem, wpływając tym samym pozytywnie na rozwój dziecka.

Chociaż depresja poporodowa jest czynnikiem ryzyka zaprzestania karmienia piersią, to wcześniejsze negatywne doświadczenia z karmieniem piersią mogą być czynnikiem ryzyka dla depresji poporodowej.

Podsumowując związek między karmieniem piersią a depresją poporodową jest dwukierunkowy:

Brak karmienia piersią może zwiększać ryzyko depresji poporodowej, ale także depresja poporodowa może prowadzić do zmniejszenia częstości i wczesnego zaprzestania karmienia piersią.

Dlatego tak ważne jest otoczenie opieką kobiet już w okresie ciąży aby zwiększyć ich szanse na udane karmienie piersią.

lek. Agnieszka Browarska