

Karmienie piersią - wolność czy uwiązanie?

Wyniki badania ankietowego

**dr n. o zdr. Dorota Bassara–Nowak, lek. Aneta Nagórska,
dr n. med. Magdalena Nehring-Gugulska, Marlena Świrk,**

Centrum Nauki o Laktacji, Fundacja Mlekiem Mamy

Breastfeeding – Freedom or Obligation? Survey Results

**Dorota Bassara–Nowak, PhD; Magdalena Nehring-Gugulska, MD, PhD;
Aneta Nagórska, MD**

Karmienie piersią i mleko matki zazwyczaj przedstawia się używając słów „najlepsze dla dziecka”, „naturalne”, „korzystne dla zdrowia”, „budujące więź z dzieckiem”, „piękne”. Czy my medycy zastanawiamy się jednak, co czują współczesne mamy? Jak postrzegają ten sposób karmienia? Czy przypadkiem, jak wszystko, temat ten nie budzi skrajnie różnych emocji i opinii?

Chcąc lepiej poznać nasze pacjentki, zrozumieć ich emocje i motywacje oraz skuteczniej pomagać, w kwietniu i maju bieżącego roku CNoL wraz z Fundacją Mlekiem Mamy odważyły się zadać pytania mamom karmiącym dzieci w różny sposób i pozwolić im na wyrażenie różnych emocji i opinii, nie tylko „grzecznych” i zgodnych z rekomendacjami WHO.

Ankietę wypełniły 2332 kobiety, które urodziły dziecko w przeciągu ostatnich 5 lat.

Większość, bo ponad 58%, była w wieku 28–35 lat, czyli z pokolenia millenialsów, połowa miała jedno dziecko.

89% respondentek miało doświadczenie karmienia któregośkolwiek ze swoich dzieci piersią lub odciągniętym mlekiem mamy, a 11% doświadczyło karmienia tylko mlekiem modyfikowanym.

55% przez 6 pierwszych miesięcy karmiło swoje dzieci tylko piersią, a 45% miało doświadczenie dokarmiania w tym okresie.

Karmienie piersią jest uznawane za „złoty standard” żywienia niemowląt. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz liczne instytucje zdrowotne zalecają, by matki karmiły piersią przynajmniej przez pierwsze sześć miesięcy życia dziecka, a najlepiej – nawet do drugiego roku.

ZDROWIE DZIECKA PONAD WSZYSTKO

Zdrowie dziecka – determinanta wyboru karmienia naturalnego

95% kobiet wskazało troskę o zdrowie dziecka jako główny powód wyboru karmienia piersią, budowanie więzi z dzieckiem (66%), wygoda (62%), oszczędność (54%), tylko 40% wskazało na korzyści zdrowotne dla matek.

Choć intencją promowania karmienia piersią jest troska o zdrowie, zjawisku temu często towarzyszy silna presja społeczna, która może być dla wielu kobiet przytłaczająca.

85% kobiet ma obawy związane z karmieniem naturalnym na etapie planowania

Najczęściej (55%) kobiety boją się o wystarczającą ilość pokarmu, 36% boi się bólu, 36% braku swobody w wychodzeniu z domu. Dla 32% problemem jest nieprzewidywalność

karmień, 15% ankietowanych wyraziło niepokój, że karmienie piersią uniemożliwi im przyjmowanie leków, a 13% obawiało się negatywnego wpływu laktacji na wygląd piersi.

50% otrzymało instruktaż w karmieniu piersią od personelu medycznego

Połowa naszych respondentek otrzymała wskazówki dotyczące karmienia piersią od personelu medycznego, w tym doradców laktacyjnych.

71% ankietowanych mam ostrzegano przed stosowaniem butelki jako metody podawania mleka

Ostrzegano przed odrzuceniem piersi przez dziecko (50%), nieuchronnym osłabieniem laktacji (44%) oraz kolką (37%). Ale nie nazbyt często ostrzegano przed: przekarmianiem (16%), wadami zgryzu (25%), próchnicą wczesnodziecięcą (14,5%).

W 97% przypadków mamy wybrały butelkę jako sposób podania mleka niezależnie od tego, czy było to mleko odciągnięte, czy modyfikowane. W 40% zalecił taki sposób personel medyczny, który udzielił też instruktażu jak wykonać to prawidłowo. 58% matek nie uzyskało wskazówek prawidłowego karmienia butelką. 14% matek używających butelki skorzystało z instruktażu z internetu.

Najczęstszym powodem wprowadzenia dokarmiania był **niedobór pokarmu** – wskazało go aż 52% respondentek. Na kolejnych miejscach znalazły się: **problemy ze ssaniem** (30%), **nieprawidłowe przyrosty masy ciała dziecka** (niecałe 30%), **ból piersi i brodawek** (12%) oraz problemy zdrowotne matki (nieco ponad 5%). Te odpowiedzi pokazują, że nawet przy dużej motywacji do karmienia piersią, rzeczywistość może zweryfikować plany i wymusić zmianę sposobu żywienia dziecka.

Warto jednak zauważyć, że decyzje o dokarmianiu nie zawsze wynikają z problemów zdrowotnych – **prawie 16% kobiet** wskazało potrzebę niezależności, **13%** zmęczenie i niewyspanie, a **ponad 10%** odczuwało już **niechęć do dalszego karmienia**. To pokazuje, jak duży wpływ na decyzje matek mają ich osobiste potrzeby, stan psychiczny oraz codzienne wyzwania.

Czasami zmęczenie i przeciążenie są tak silne, że prowadzą do całkowitego zakończenia karmienia piersią. **Ponad 26% respondentek** wskazało zmęczenie i niewyspanie jako główny powód podjęcia takiej decyzji, **22,5%** mówiło o **niechęci do dalszego karmienia**, a **22%** potrzebowało po prostu więcej **niezależności**.

Z PIERSIĄ NA DOBRE I NA ZŁE...

83% kobiet czuło bliskość i więź z dzieckiem, ponad 51% spełnienie emocjonalne

U 32% kobiet wywoływało irytację i frustrację, u 14% lęk i niepokój, 13,5% czuło smutek i przygnębienie

46% kobiet zaznaczyło, że karmiło piersią również z poczucia obowiązku

Warto podkreślić, że emocje towarzyszące kobietom w trakcie karmienia piersią nie są jednorodne ani stałe – zmieniają się w zależności od etapu, w jakim znajdują się mama i dziecko. Karmienie piersią dziecka to proces dynamiczny, w którym często splatają się ze sobą skrajne uczucia. W ciągu dnia kobieta może odczuwać głębokie spełnienie, bliskość i satysfakcję z budowania więzi z dzieckiem. Może czuć dumę z tego, że jej ciało daje dziecku wszystko, czego potrzebuje. Jednak już kilka godzin później – w środku nocy, kiedy maluch budzi się co godzinę, domagając się piersi – pojawić się może zmęczenie, złość, frustracja czy bezsilność. To zupełnie naturalne, że te emocje współistnieją – macierzyństwo, zwłaszcza w pierwszych tygodniach, bywa emocjonalną sinusoidą. Kobieta może jednocześnie kochać karmienie i mieć ochotę się od niego oderwać, czuć się szczęśliwa, a jednocześnie wyczerpana. Co więcej, wraz z długością trwania karmienia, zwłaszcza jeśli towarzyszą mu trudności lub brak wsparcia, frustracja i zmęczenie mogą się nasilać. Długie miesiące nocnych pobudek, ograniczonej swobody i ciągłej dostępności fizycznej dla dziecka potrafią wyczerpać nawet najbardziej zaangażowaną mamę.

ŻYCIE Z LAKTATOREM

Taka forma karmienia, choć często niewidoczna i rzadziej omawiana, niesie ze sobą bardzo złożony wachlarz przeżyć – zarówno tych pozytywnych, jak i trudnych. Dotyczyła **57,5%** mam, które dokarmiwały lub karmiły odciągniętym mlekiem (KPI).

Poczucie satysfakcji, że mimo, iż nie karmią piersią „w klasyczny sposób”, dają dziecku swoje mleko, które zawiera cenne składniki wspierające rozwój malucha miało **32% matek**.

50% matek odciągających **ceni sobie większą kontrolę** – widzą, ile mleka dziecko zjada, mogą lepiej planować karmienia.

59% matek pozytywnie **odczuwa komfort**, że karmieniem może zająć się inna osoba, co daje odrobinę wolności i przestrzeni dla siebie.

Obawę o to, czy wystarczy mleka dla dziecka, zgłasza **41% ankietowanych**.

27% respondentek zgłasza także **poczucie straty**, że nie udało się karmić bezpośrednio z piersi. Dla niektórych kobiet, zwłaszcza tych, które przez wiele tygodni czy miesięcy odciągają mleko kilka razy dziennie, może pojawić się **żal**, że tak wiele czasu poświęciły na ten proces kosztem odpoczynku, snu czy relacji z bliskimi (**22% kobiet**).

A JEŚLI SIĘ NIE UDA...

Decyzja o przejściu na mleko modyfikowane zwykle nie zapada bezrefleksyjnie – często poprzedza ją długa droga prób, zmagania i poszukiwania najlepszego rozwiązania dla dziecka i mamy. Dlatego też emocje związane z tym sposobem karmienia są bardzo indywidualne i różnorodne.

Doświadczenie dokarmiania/karmienia mlekiem modyfikowanym miało **45% mam**. **Aż 59%** z nich ma wyrzuty sumienia, że nie udało się karmić wyłącznie piersią/odciągnię-

tym mlekiem mamy. **30% zмага się z lękiem** – czy karmienie mlekiem modyfikowanym nie odbije się negatywnie na zdrowiu dziecka. Z kolei **7,5% ankietowanych** czuje, że zbyt długo trwały w trudnym lub bolesnym procesie karmienia piersią czy odciągania pokarmu i zbyt późno przeszły na sztuczne karmienie.

Pozytywne aspekty są podobne do tych, które doceniają mamy, które odciągają mleko. Karmienie sztuczne daje możliwość monitorowania ilości zjadanego pokarmu i **poczucie kontroli (46%) oraz poczucie komfortu**, że ktoś inny może nakarmić dziecko (**50%**). Dzięki temu niektóre kobiety czują większą niezależność, swobodę i komfort psychiczny – nie są już „przywiązane” do karmień co kilka godzin, **odczuwają wolność i niezależność (27%)**, co może być ważne szczególnie w kontekście powrotu do pracy czy potrzeby regeneracji.

RACZEJ WOLNOŚĆ, NIŻ UWIAZANIE

Opinie kobiet na temat karmienia piersią są zróżnicowane – od entuzjastycznych po bardziej krytyczne, ukazując wielowymiarowość tego doświadczenia.

85% postrzega karmienie piersią jako rozwiązanie tanie i ekologiczne

79% uważa, że karmienie piersią daje matce wolność, ponieważ może karmić, gdzie chce i kiedy chce, ALE 60% uważa, że uwiązuje ją do dziecka i ogranicza jej wolność

90% chwali sobie wygodę karmienia piersią w nocy, bo nie trzeba przygotowywać butelek, ale 55% uważa, że przyczynia się do zmęczenia i niewyspania

50% uważa, że karmienie piersią nie opóźnia powrotu do aktywności zawodowej, ale 30% uważa, że opóźnia

PODSUMOWUJĄC

Karmienie piersią pozytywnie ocenia 82% kobiet, a niespełna 10% negatywnie. **Karmienie odciągniętym mlekiem** – wśród kobiet, które miały z nim doświadczenie – dla połowy było pozytywne, dla 33% neutralne, a dla ponad 20% było negatywnym doświadczeniem. Należy to brać pod uwagę towarzysząc matkom w podejmowaniu decyzji. **Karmienie mlekiem modyfikowanym** 41,5% kobiet oceniło pozytywnie, jednak podobna liczba uznała je za neutralne i negatywne.

WNIOSKI DLA PERSONELU MEDYCZNEGO/DORADCÓW LAKTACYJNYCH

Matki podejmują decyzję o karmieniu piersią ze względu na zdrowie dziecka. A gdy już karmią doceniają oszczędności, aspekty ekologiczne, wygodę karmień nocnych oraz brak ograniczeń co do miejsca i czasu karmienia. Części doskwiera uwiązanie przy dziecku i zmęczenie. Zazwyczaj karmieniu towarzyszą pozytywne uczucia, ale bywają też trudne emocje, a matki potrzebują zrozumienia.

Wiele kobiet ma obawy, że nie uda im się karmić i że będzie to bolesne. Wywierana powszechnie presja nie ułatwia im zadania. Wspierając autonomiczne decyzje matek, tworzymy przestrzeń, w której każda z nich może czuć się wystarczająco dobra – niezależnie od tego, jak karmi swoje dziecko.

My zachęcamy, ale to kobieta wykonuje zadanie. Kiedy już podejmie decyzję o karmieniu piersią, nie powinna zostać z tą decyzją sama, zwłaszcza gdy doświadcza trudności. Sama promocja nie wystarczy, potrzebne jest realne działanie personelu medycznego i wsparcie otoczenia.

Bywają sytuacje, gdy konieczne jest dokarmianie. Z punktu widzenia zdrowotnego oraz odczuć kobiet odciąganie mleka jest lepszym rozwiązaniem, bo daje poczucie komfortu i kontroli, a nie wzbudza aż tak poczucia winy i lęku jak karmienie/dokarmianie mlekiem modyfikowanym. Rzetelna informacja i instruktaż karmienia butelką będzie pomocą, której matki oczekują. Nie chcą straszenia przed konsekwencjami. Dla niektórych dokarmianie jest koniecznością, dla innych – świadomym wyborem, ale bez względu na motywacje kobiety zasługują na wsparcie, a nie ocenianie.