

PREDNOSTI DOJENJA

OSNOVA ZA ZDRAVSTVENO VZGOJO

ADVANTAGES OF BREAST FEEDING

BASICS OF HEALTH EDUCATION

Silvestra Hoyer

UDK/UDC 613.287.1:612.65.015

DESKRIPTORJI: *dojenje; laktacija; mleko človeško; dojenček, prehrana; otrok, razvoj*

DESCRIPTORS: *breast feeding; lactation; milk, human; infant nutrition; child development*

Izvleček – V članku so obravnavane prednosti dojenja, ki jih navajajo različni avtorji. Dojenje v sodobnem času ni več predvsem odvisno od tradicije, pač pa temelji na osebni odločitvi matere, od njenega znanja, ustreznih informacij ter pozitivnih stališč do dojenja. Doseganje vsega tega je pomembna in aktualna naloga zdravstvenih delavcev, še posebej medicinskih sester.

Abstract – The article deals with the advantages of breast feeding, described by different authors. Breast feeding nowadays is not only related to tradition, but in the first place, depends on personal decision of a mother, her knowledge, relevant information and positive attitude to breast feeding. The attainment of all the above mentioned is an important and actual task of health workers, especially nurses.

Sledi kratek pregled literature o prednostih dojenja. Poudarjene so imunološke prednosti materinega mleka, manjša incidenca obolenj prebavnega trakta pri dojenih otrocih, manj dihalnih obolenj vključno z vnetjem srednjega ušesa, manj diabetesa in karcinoma. Dojeni otroci nimajo težav z alergijami in intolerance na kravje mleko. Prav tako je ugotovljenih manj infekcij urotrakta. Poudarjen je vpliv dojenja in materinega mleka na nevrološki in intelektualni razvoj otroka.

The introductory part is followed by a short survey of literature on advantages of breast feeding. Immunological advantages of mother's milk are stressed, as well as lower incidence of digestive system diseases, breathing problems, including middle ear infections, diabetes and carcinoma. Breast fed children have less problems with allergies and intolerance to cow milk. They also have less infections of the urinary tract. The impact of breast feeding on neurological and intellectual development of a child is also stressed.

Namen sestavka je spodbuditi ponoven razmislek o dojenju, o pomembni vlogi, ki jo imajo na tem področju v vzgoji in izobraževanju mater vsi zdravstveni delavci, ki tako prispevajo k prizadevanjem za boljše zdravje otrok, mater in s tem družine oziroma skupnosti.

The aim of the article is to provoke a rethinking of breast feeding and the important role all health workers play in the education of mothers; it is their contribution to better health of children, mothers and families and communities.

Uvod

O prednostih dojenja v vsakodnevni praksi veliko govorimo. Morda pa prav zaradi tega v pogovoru z materami informacije pogosto zreduciramo na tri najpomembnejše zgoščene ugotovitve: 1. da je dojenje najpreprostejši, najenostavnejši (kar niti ni vedno res) način prehranjevanja, 2. da je za otroka najbolj zdrav, in 3. da je najcenejši. Seveda s tem veliko povemo, vendar je vse to morda razumljivo predvsem za zdravstvene delavce, ki zaradi svojega širšega poznavanja strokovnih vsebin, kot je na primer fiziologija, razumejo taka sporočila.

Sodobna ženska je dobro izobražena, veliko ve, je tudi vzgojena, kar pomeni, da ima oblikovana svoja stališča in vrednostni sistem in prav zaradi tega jo s takimi zelo površnimi sporočili težje prepričamo in navdušimo. Potrebno je uporabiti metodo prepričevanja,

torej z argumenti podpreti trditve, zakaj je dojenje najbolj zdrav način prehranjevanja, na kaj vpliva, kakšne so posledice za organizem, zakaj je dojenje najbolj enostavno, kaj z dojenjem pridobi in kaj izgubi.

Prednosti ženskega mleka lahko obravnavamo z več vidikov:

- specifična biokemijska sestava;
- optimalna prebavljivost;
- protinfekcijska zaščita;
- preventiva alergij;
- psihološka povezava otrok in mater;
- takšna prehrana je poceni (1).

Pomembne so še prednosti dojenja za mater, kot na primer hitrejša izguba maščobnih rezerv iz nosečnosti, kontraceptivne prednosti, ki so pomembne bolj za

okolja, kjer ni sprejetih sodobnih metod kontracepcije, hitrejša povrnitev maternice v prvotno velikost, dobro psihično počutje. Nekateri strokovnjaki pa ugotavljajo manjšo incidenco raka za prsni, vratu maternice in jajčnikov pri ženskah, ki so dojele (1).

Prednosti naravne prehrane pa je potrebno obravnavati tudi z vidika varstva okolja in energetskih virov, kar je vse močno vključeno pri zapleteni proizvodnji, distribuciji in pripravi mlečnih pripravkov za otroke. Pomemben je tudi ekonomski prihranek za družino in skupnost, saj prehrana z adaptiranim mlekom pomeni kar velik mesečni izdatek.

Prav zato je v nadaljevanju prikazanih nekaj pomembnih trditev iz domače in svetovne literature, s pomočjo katerih se bodo medicinske sestre najprej same prepričale in potem to svoje prepričanje in informacije prenašale na matere. Gre za kontinuiran proces izobraževanja in vzgoje, ki je imperativ sodobnega človeka.

Prednosti dojenja

Materino mleko je idealna hrana za zdravega novorojenčka in dojenčka. Bistvene lastnosti ženskega mleka so: komplementarnost in ravnotežje v sestavi, zavarovano je pred kontaminacijo, pravilna temperatura, je ekonomično, vsebuje številne zaščitne dejavnike (protiinfektivne). To je optimalna prehrana za zdravega donošenega otroka, ki popolnoma zadovoljuje njegove potrebe v prvih mesecih življenja (2).

Konjajeva poroča (3) o pomenu posameznih sestavin materinega mleka, ki vsebuje nekatere aminokisliline (na primer taurin), maščobne kisline (na primer arahidonska in dokadeksaemična), ki so potrebne za razvoj osrednjega živčevja. Tudi velik delež laktoze omogoča optimalni razvoj naglo rastočih človekovih možganov. Delež vitaminov v materinem mleku je odvisen od materine prehrane. Železa je dovolj v otrokovih telesnih zalogah. Tudi količine drugih mineralov zadoščajo za otrokov razvoj.

V Sloveniji je dojenje vneto zagovarjal dr. B. Derč (4) in že leta 1908 objavil statistični podatek, da v prvem letu življenja med 1000 dojenimi otroki zbolijo 38 otrok in jih 15 umre. Med 1000 umetno hranjenimi jih zbolijo 80 in 54 umre. Poudarjal je pomen dojenja in zavračal kravje mleko, ki da je za telička.

Različni avtorji posebej poudarjajo pomen materinega mleka kot naravno zaščito proti različnim boleznim in infekcijam. Konjajeva (3) pravi, da je novorojenec imunsko neizkušen. Varujejo ga v nosečnosti pasivno prenesena materina protitelesa in aktivne protikužne lastnosti materinega mleka, dokler ni sam sposoben aktivne tvorbe protiteles.

Speer in Kreikenbaum (5) poročata o imunološkem pomenu materinega mleka. Natančno opredelita različne dejavnike, kot so nespecifični humoralni dejavniki, komplementarni dejavniki, dejavniki bifidus, specifični humoralni dejavniki in specifični celični de-

javniki. Newman (6) trdi enako in pravi, da je žensko mleko edinstvena tekočina, ki je mnogo več kot hrana. Otroka ščiti pred infekcijami, dokler ne razvije lastnega imunskega sistema. Avtor natančno opredeli imunološko delovanje ženskega mleka (imunoglobuline, protitelesa...) in opiše, na kakšen način varujejo otroka pred infekcijami. Goldman (7) poroča, da materino mleko tudi stimulira razvoj otrokovega lastnega imunskega sistema. To pomeni, da ima aktivno funkcijo tudi na tem področju in ne gre samo za pasivno prenešeno zaščito.

Cunningham s sodelavci (8) podaja pregledni članek v katerem je v začetku citiran L. F. Hill, ki je leta 1968 zapisal, da je prehrana s »formulo« tako enostavna, varna in vedno uspešna, da se z dojenjem ni potrebno več truditi. To zlovesčico izjavo so dogodki presegli, saj so po steklenički posegle vse matere, tudi v revnih deželah z velikimi higienskimi pomanjkljivostmi, kar je imelo težke posledice za zdravje in umrljivost otrok. Mnoge raziskave so kmalu dokazovale nenadomestljive prednosti dojenja pred hrano po steklenički v razvitih in nerazvitih deželah. Gre za zmanjšano število črevesnih infekcij, prav tako so pri dojenih otrocih ugotavljali manjšo incidenco obolenj dihal, vključno z vnetjem srednjega ušesa, manj bakteriemij in meningitisa, manj kroničnih obolenj. Stopnja umrljivosti je v nerazvitih okoljih pri dojenih otrocih manjša, kar pa ni značilno za razvita okolja zaradi dobre higienizacije.

Nekatere raziskave prikazujejo razliko med umetno hranjenimi in dojenimi otroki v dobro razvitih okoljih in ugotavljajo, da je pri umetno hranjenih večja incidenca vnetja srednjega ušesa (9), celiakije (10), Mb. Crohn (11), diabetesa (12) in karcinoma (13) kot pri dojenih otrocih.

Osmani in sod. (14) poročajo, da je bilo od 3856 otrok hospitaliziranih zaradi prebavnih obolenj v letu 1987 umetno ali kombinirano hranjenih kar 75,6% z vsemi higienskimi težavami, ki so prisotne na nerazvitem področju Kosova. Po podatkih Votave in sod. (15) iz leta 1988 je med hospitaliziranimi otroki pomembno več tistih, ki so hranjeni s kravjim mlekom. V prvem mesecu življenja jih je bilo 78% in kar 96% po četrtem mesecu.

V knjigi *Breastfeeding – A Guide for Midwives* (16) so naštetni mnogi vplivi dojenja na zdravje otrok in mater, citirano po več avtorjih. Howie poroča o raziskavi na Škotskem, v kateri je bilo zajetih 674 otrok pri dveh letih starosti. Otroci, ki so bili samo dojeni 13 tednov ali več, so imeli manj obolenj prebavnega trakta. Incidenca teh obolenj je bila pri njih 2,9% z razliko od umetno hranjenih ali zgodaj odstavljenih z incidenco 15,7%. Našel je tudi razliko v incidenci respiratornih obolenj, ki je bila pri dojenih 25,6% in pri umetno hranjenih 37,0%. Duncan poroča o vplivu dojenja na pojav akutnega vnetja srednjega ušesa, kar je bilo leta 1994 raziskano na 400 švedskih otrocih, starih do enega leta. Pogostnost vnetja je bila značilno nižja pri do-

jenih otrocih kot pri tistih, ki so bili odstavljani pred šestim mesecem starosti.

Zelo pomembna je tudi alergija na kravje mleko in intoleranca zanj. Alergija se lahko pojavi in kaže kot astma, ekcem kože in alergični rinitis. Intoleranca na kravje mleko se kaže v stalnem nemiru (vznemirjenost), joku in pojavljanju kolik. Heldenberg s sod. (17) poroča, da je alergija na kravje mleko v obdobju dojenčka možen vzrok za gastroenteritis in je lahko vzrok hemotemese.

Wright s sod. (18) je ugotovila pri otrocih, ki so bili v dobi dojenčka dojeni, nižjo stopnjo povratnih, ponavljajočih se napadov kašlja v starosti šest let. Opazovani so bili otroci, pri katerih je bilo v obdobju prvih šestih mesecev življenja zabeleženo obolenje spodnjega dihalnega trakta z napadi kašlja.

Nadalje povezujejo zaščitno vlogo materinega mleka pri infekcijah urotrakta v prvih šestih mesecih otrokovega življenja (19). Najdena je (20) večja incidenca rakastih obolenj v otroškem obdobju 5–15 let pri otrocih, ki niso bili dojeni ali so bili dojeni manj kot šest mesecev v primerjavi s tistimi, ki so bili dojeni več kot šest mesecev. Dokumentirana je tudi močna povezava med nekrotičnim enterokolitisom in hranjenjem prezgodaj rojenih otrok z materinim mlekom (21). Bolezen se je pojavila pri 5,5% otrok iz vzorca 925 in umrljivost je 26%. Pri otrocih, ki so hranjeni z nadomestki, se pojavi bolezen 6–10-krat pogosteje kot pri čisto dojenih in 3x pogosteje pri tistih, ki so hranjeni kombinirano.

Lucas in sod. (22) so iskali povezavo ali vpliv materinega mleka v prvih tednih po rojstvu na razvoj inteligence, ki so jo merili z Weschlerjevo lestvico inteligence za otroke pri 7–8 let starih otrocih. Ugotovili so, da imajo otroci, ki dobivajo materino mleko v zgodnjem otroškem obdobju, signifikantno višji inteligenčni količnik v primerjavi s tistimi, ki niso bili dojeni. Vendar pravijo v nadaljevanju, da je te rezultate možno razlagati tudi z razlikami med skupinami glede vzgoje in genetskih zapisov. Rezultati pa vendar kažejo na pozitiven vpliv materinega mleka na nevrološki razvoj otroka. To potrjuje še naslednji prispevek v Lancetu, v pismih bralcev, kjer Peter Wright in Ian J. Deary (23), pišeta, da dojenje oziroma materino mleko očitno izboljšuje inteligenčni količnik otroka, posebno nedonošenčka. Ob primerjavi dejavnikov na razvoj inteligenčnega količnika, kot so okolje, socialni status, materina izobrazba, ima najmočnejši vpliv dojenje, kar pripisujejo načinu in slogu dojenja in sestavi ženskega mleka.

Tempboury in sod. (24) so na vzorcu 229 zdravih otrok, spremljanih od rojstva do dveh let, raziskovali vpliv dojenja na otrokov intelektualni razvoj. Stopnjo psihomotornega razvoja so merili med 18. in 29. mesecem starosti in uporabili Bayleyjevo skalo. Slabši, nižji rezultati so bili povezani s hranjenjem po steklenički, nižjim socialnim razredom mater, nižjo izobrazbo mater in nejevoljnim (jeznim) temperamentom.

Ugotavljajo, da dojenje samo po sebi izboljšuje odnos med materjo in otrokom, spodbuja otroka in zagotavlja optimalno prehrano v posebno pomembnem in občutljivem obdobju otrokovega intelektualnega razvoja.

Mnogi avtorji poudarjajo tudi pomen dojenja za odlaganje naslednjih nosečnosti, torej mu pripisujejo kontrareceptivne lastnosti. To je posebno pomembno za nerazvita okolja, kjer sodobne kontracepcijske metode ne delujejo dobro zaradi različnih dejavnikov in kjer je rodnost izredno visoka. To problematiko izpostavlja dokument Svetovne zdravstvene organizacije iz leta 1988 (25). Opisana je povezava dojenja s podaljševanjem ponovnega pojava ovulacije in menstruacije in s tem v povezavi boljšim položajem že prisotnega otroka in morebitnega naslednjega. Nujen je vsaj 24-mesečni premor med dvema nosečnostma. Čim dlje traja dojenje, daljše je obdobje do naslednje nosečnosti. V deželah, kjer ne uporabljajo drugih metod kontracepcije, je dojenje do 30. meseca najboljši mehanizem za odlog ponovne nosečnosti. Kot metodo kontracepcije priporočajo dojenje brez dodajanja v prvih šestih mesecih po porodu, podnevi in ponoči samo dojenje.

Sklep

Medicinska sestra kot članica zdravstvenega tima in kot strokovnjak, ki ugotavlja potrebe varovancev po zdravstveni negi, zdravstveno nego načrtuje, izvaja in seveda tudi vrednoti, ima pomembne naloge pri promociji dojenja, pri učenju, prepričevanju in motivaciji mater za dojenje in tudi pri učenju pravilne tehnike dojenja. Te naloge so vezane na delovno mesto, pa tudi na življenje v družini in skupnosti. Nikoli narveč ne moremo zanemariti dejstva, da smo zdravstveni delavci in smo tudi izven delovnega mesta zadolženi za zdravje, dajanje informacij in opozarjanje na nepravilnosti, kadar je to potrebno.

Generacije medicinskih sester, ki so strokovno delovale še v obdobju, ko je bilo hranjenje z »adaptiranimi vrstami mleka« nekako izenačeno z dojenjem, ko so po otroških oddelkih in čakalnicah zdravstvenih domov še visele reklame za adaptirane vrste mleka, naj razmislijo o svojih osebnih stališčih do dojenja, se pogovarjajo s kolegicami in uporabijo sodobno literaturo, ki je je tudi že v našem prostoru dovolj. Dobro je, da vsak najprej pri sebi ugotovi svoj odnos do tega pojava in se v mišljenju in naravnosti posodobí, kajti šele potem bo medicinska sestra postala prepričana in prepričljiva zdravstvena vzgojiteljica, ki ji bodo matere verjele.

Viri

1. Gjurić G. Sve o dojenju. Zagreb: Mali svijet 1994: 4–16.
2. Đurić V. Ishrana odojčeta, prirodna, mešovita i veštačka. V: Velisavljev M, Korać D, Juretić M. Klinička pedijatrija. 2. izd. Beograd. Zagreb: Medicinska knjiga, 1988: 334–42.

3. Konjajev Z. Dojenje – vir dojenčkove hrane, naravnega cepiva in sožitja. Zdrav Var 1985; 334–42.
4. Pintar L. Dr. Bogdan Derč o dojenju. Med Razgl 1981; 20: 1–13.
5. Speer Chp, Hein-Kreikenbaum H. Immunologische Bedeutung der Muttermilch. Monatsschr Kinderheilkd 1993; 141: 10–20.
6. Newman J. How breast milk protects newborns. Some of the molecules and cells in human milk actively help infants stay off infection. Scientific American 1995; 58–61.
7. Goldman AS et al. Anti-inflammatory properties of breast milk. Acta Paediatr Scand 1986; 75: 689–95.
8. Cunningham AS, Jelliffe DB, Jelliffe EFP. Medical progres. Breast-feeding and health in the 1980s: A global epidemiologic review. The Journal of Pediatrics 1991; 118: 659–66.
9. Saarinen UM. Prolonged breast-feeding as prophylaxis for recurrent otitis media. Acta Paediatr Scand 1982; 71: 567–71.
10. Greco L et al. Case-control study on nutritional risk factors in celiac disease. J Pediatr Gastroent Nutr 1988; 7: 395–9.
11. Koletzko S et al. Role of infant-feeding practices in development of Crohn's disease in childhood. Br Med J 1989; 298: 1617–8.
12. Mayer EJ et al. Reduced risk of IDDM among breast-fed children: the Colorado IDDM registry. Diabetes 1988; 37: 1625–32.
13. Davis MK et al. Infant feeding and childhood cancer. Lancet 1988; 2: 365–8.
14. Osmani J, Perić M, Lazić V, Azemi M, Čukolović M, Begali M. Greške i posledice neadekvatne ishrane u odojčadi lečene tokom 1987. godine u dječjoj klinici medicinskog fakulteta u Prištini. V: Zbornik radova Jugoslovenskog simpozijuma o problemu ishrane u dečjem uzrastu. Aleksinac (vlast. izd.), 1988: 129–35.
15. Votava A, Raić F, Pokrajac D, Galuža J, Richter D. Prirodna i umjetna prehrana – utjecaj na hospitalizaciju dojenčadi zbog akutnog proljeva. Acta Med Jugosl 1988; 42: 373–82.
16. Henschel D, Inch S. Breastfeeding. A guide for midwives. Cheshire (England) 1996: 10–7.
17. Heldenberg D, Abudy Z, Keren S, Auslaender L. Cow's milk-induced hematemesis and infant. Case report. J Pediatr Gastroent Nutr 1993; 17: 451–2.
18. Wright AL, Holberg CJ, Taussing LM, Martinez FD. Relationship of infant feeding to recurrent wheezing of age 6 years. Arch Pediatr Adolesc Med 1995; 149: 758–63.
19. Pisacane A, Graziano L, Mazella G, Scarpellino B, Zona G. Breastfeeding and urinary tract infections. J Pediatrics 1992; 120: 87–9.
20. Davis MK, Savitz DA, Graubard BI. Infant feeding and childhood cancer. Lancet 1988; 2: 365–8.
21. Lucas A, Cole TJ. Breast milk and neonatal necrotizing enterocolitis. Lancet 1990; 336: 1519–23.
22. Lucas A, Marley R, Cole TJ, Lister G, Lesson Payne. Breast milk subsequent intelligence quotient in children born preterm. Lancet 1992; 339: 261–4.
23. Breastfeeding and intelligence. (Letters to the Editor). Lancet 1992; 339: 612–4.
24. Tempboury MC, Otero A, Polanco J, Arribas E. Influence of breast-feeding on the infant's intellectual development. J Pediatr Gastroent Nutr 1994; 18: 32–6.
25. Breast-feeding and child spacing. (What health workers need to know). Division of Family Planning. WHO: Geneva, 1988.

*Jasno in modro bilo je nebo.
 Posuto z neštetimi zvezdami.
 Ena beseda samo
 bila je v najinib srcib.
 Gorela je v nočni tišini
 nje soj svetil je nama zvesto.
 Oster, budoben krohot,
 zla slutnja
 razprostrla je neme roke!
 Radosti ni več, ljubezni
 in zvezde utonile so v noč!*

N. N.