

Katedra Dietetyki i Żywności Funkcjonalnej,
Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, SGGW w Warszawie
Department of Dietetics and Functional Food,
Faculty of Human Nutrition and Consumer Sciences, SGGW
Warsaw Agricultural University

BOŻENA RUTKOWSKA, IWONA OBRĘBSKA

*Evaluation of infants nutrition recommendations compliance
in students' families*

Ocena przestrzegania zaleceń żywienia niemowląt w rodzinach studenckich

WSTĘP

W ciągu ostatnich dziesięcioleci stosowania produktów zastępujących mleko kobiece obserwowano, że stopniowo malała praktyczna wiedza o karmieniu piersią. Powrót do karmienia naturalnego wymaga wysiłku, a to uzasadnia ogromną rolę karmienia piersią w stymulowaniu rozwoju niemowlęcia, a nawet programowania metabolizmu rosnącego organizmu dziecka. W oparciu o współczesną wiedzę, dotyczącą tych zagadnień, w latach 1992-1997 zorganizowano i wdrożono ogólnopolski program upowszechniania karmienia piersią. Według zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia wyłącznie karmienie piersią powinno być sposobem żywienia niemowląt w okresie pierwszych 4-6 miesiącach życia, a według aktualnych polskich zaleceń karmienie wyłącznie piersią powinno stać się normą w pierwszych 6 miesiącach życia dziecka [2]. W przejściowym okresie rozszerzania diety niemowlęcia karmienie naturalne powinno być chronione i wspierane do lat dwóch. Uzasadnieniem takiego postępowania są liczne badania wskazujące na wyjątkowe właściwości mleka kobiecego i zalety karmienia naturalnego oraz obserwacje epidemiologiczne.

Mleko ludzkie charakteryzuje wysoka zawartość laktozy i stosunkowo niska zawartość białka i soli mineralnych [8]. Pomimo niedużej zawartości białka mleko ludzkie ma optymalny skład aminokwasowy, co wpływa na prawidłowość wykorzystania białka dla budowy tkanek. Frakcja białkowa zawiera również przeciwciała chroniące dziecko przed patogenami środowiska. Do innych substancji ochronnych należą lizozym, laktoferyna, laktoperoksydaza. Układ odpornościowy stymulują i wzmacniają oligosacharydy, nukleotydy, czynniki wzrostowe oraz komponenty komórkowe mleka kobiecego. Wspomaganie rozwoju ośrodkowego układu nerwowego niemowlęcia karmionego piersią wynika z dużej zawartości długołańcuchowych kwasów tłuszczowych, tauryny, choliny [9]. Rozwój tkanek pobudzają składniki stymulujące wzrost, takie jak inozytol, czy nukleotydy. Na stymulację rozwoju

prawidłowej mikroflory jelitowej wpływa wysoka zawartość laktozy i oligosacharydy pokarmu kobiecego [1]. Laktoza i obecność wytwarzanego przez *Lactobacilli* kwasu mlekowego ułatwia też wchłanianie soli wapniowych i fosforanów oraz zużytkowanie białka. Mleko ludzkie dzięki odrębności gatunkowej może chronić przed wystąpieniem alergii w pierwszym roku życia [11]. Na podstawie szeregu badań wykazano, że karmienie piersią jest ważnym czynnikiem ograniczającym zachorowalność, śmiertelność i wydatki na ochronę zdrowia. Wykazano, że żywienie sztuczne ma większy związek z rozwojem nadwagi i otyłości, a być może także chorób cywilizacyjnych. Obecnie w Polsce prowadzone są liczne prace nad upowszechnianiem karmienia piersią, jako że uznaje się je za jedno z ważniejszych zachowań prozdrowotnych. W Polsce powstały „Szpitale Przyjazne Dziecku” i system edukacji okołoporodowej w zakresie karmienia naturalnego. Działania te ujęto w programie Narodowego Programu Zdrowia [4].

Przeszkodą w podtrzymaniu karmienia naturalnego mogą być: niewystarczająca edukacja matki w zakresie korzyści dla dziecka wynikających z tego sposobu żywienia, konieczność podejmowania zajęć poza domem (praca, nauka), niewystarczająca zdaniem matki laktacja i łatwa dostępność i promocja produktów do żywienia niemowląt zastępujących mleko matki. Niemowlęta matek studentek wydają się być szczególnie narażone na wczesne zaprzestanie wyłącznego karmienia piersią. W pracy podjęto próbę oceny jak zalecenia żywienia niemowląt są przestrzegane wśród rodzin studentów SGGW w Warszawie.

MATERIAŁ

Materiałem badawczym było 120 studentek SGGW wychowujących dzieci do lat dwóch, 33% stanowiły studentki Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji.

METODA

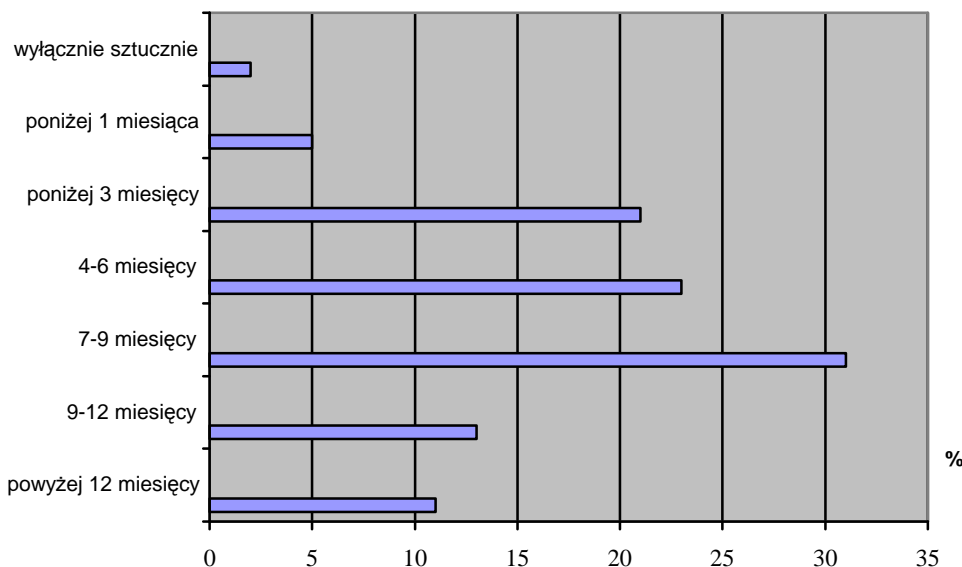
Dane o sposobie żywienia niemowląt uzyskano przeprowadzając z badanymi kwestionariusz zawierający pytania wzajemnie kontrolujące, zamknięte lub otwarte. Badanie właściwe poprzedziła próba pilotażowa. Do analizy statystycznej różnic w rozkładzie cech zastosowano test Chi-square przy $p \leq 0,1$.

WYNIKI I ICH OMÓWIENIE

Zdecydowana większość respondentek należała do dwóch przedziałów wiekowych: 24-26 lat (41%) i >26 lat (37%). Niemal połowa rodziców pochodziła z dużego miasta, a 1/3 z małych miast. Przeważnie deklarowane dochody netto na jedną osobę mieściły się w przedziale 500-800 PLN (43%) i 900-1200 PLN (23%). Osoby o najniższych dochodach (do 500 PLN) oraz o najwyższych (powyżej 1200 PLN) stanowiły odpowiednio 13% i 15%. Mimo przewagi w grupie respondentek studentek Wydziału Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji nie zanotowano istotnych różnic w opisywanych powyżej charakterystykach w zależności od kierunku studiów.

Respondentki w przeważającej liczbie deklarowały jako optymalny sposób żywienia niemowląt karmienie naturalne (68% odpowiedzi). Karmienie mieszane za optymalne uznało 19% respondentek, a żywienie sztuczne 13%. Także 76% respondentek oceniła karmienie naturalne jako niezbędne, a 27% jako potrzebne. Jedynie 3% uważało, że ten sposób żywienia niemowlęcia jest „uciążliwy”, a 2% - „przestarzały”. Żadna z respondentek nie uznała

karmienia naturalnego za zbędne. Respondentki karmiły piersią w różnym okresie czasu (rys 1.). W przedziale 7-9 miesięcy życia niemowlęcia, karmiło 31% respondentek. Nieco mniej – 23% karmiło naturalnie w przedziale 4-6 miesięcy. Powyżej 12 miesiąca życia karmiło dziecko (lub deklarowało chęć karmienia) 12% studentek. Wśród respondentek 21% zakończyło karmienie naturalne poniżej 3 miesiąca życia niemowlęcia, a 5% poniżej 1 mie-



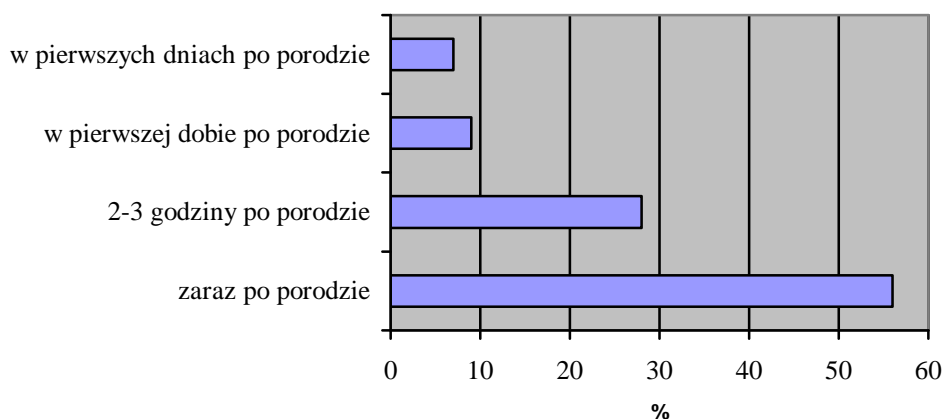
siąca. Jedynie 2% (3 osoby) nie podjęły wcale próby karmienia dziecka piersią.

Rys. 1. Deklarowany czas trwania karmienia naturalnego

Najczęstszą deklarowaną obawą dotyczącą problemów z karmieniem naturalnym były: niedostateczna podaż pokarmu, która nie zaspokaja potrzeb pokarmowych dziecka (66% odpowiedzi) i trudny powrót na uczelnię (21% odpowiedzi). W pierwszym kwartale życia karmionych sztucznie było 16% badanych niemowląt. Obserwowano, że 15% respondentek zbyt wcześnie w stosunku do zaleceń wprowadziło do żywienia niemowlęcia posiłki uzupełniające. Głównie były to owoce i warzywa, zboża bezglutenowe, zboża glutenowe i białko zwierzęce.

Zaobserwowano, że respondentki karmiące dziecko naturalnie przeważnie deklarowały, że wydatki miesięczne na dziecko mieszczą się w granicach 250-399 PLN (46% ankietowanych). Wyższe wydatki na dziecko częściej deklarowały studentki żywiące dziecko sztucznie i w sposób mieszany – najczęściej w przedziałach 400-549 PLN (odpowiednio 53% i 30%) i 550-700 PLN (odpowiednio 20% i 26%).

Zdaniem respondentek służba zdrowia odgrywa wiodącą rolę w promocji i edukacji dotyczącej karmienia naturalnego w Polsce. Jako „bardzo dobry” i „dobry” poziom kształcenia w tym zakresie określiło 89% respondentek. Za pewne i wiarygodne źródło wiadomości na temat żywienia niemowląt odpowiadające uznały literaturę fachową medyczną i żywieniową (85%). Zapytano także o czas pierwszego kontaktu noworodków z pokarmem matki po urodzeniu.



Rys. 2. Pierwszy kontakt dziecka z pokarmem matki

DYSKUSJA

W badaniach własnych zaobserwowano, że karmionych naturalnie (choć w różnym przedziale czasowym) było aż 98% niemowląt z rodzin studenckich. Na tle badań ogólnopolskich z 1995 roku, obejmujących populację 1112 niemowląt, gdzie wykazano że 97% noworodków było karmionych piersią, populacja studentek wykazuje więc w tym pierwszym okresie po porodzie prawidłowe zachowania, zgodne z założeniami Programu Promocji Karmienia Piersią [3, 5]. Jednakże w badaniach własnych nieco więcej niemowląt, niż w badaniach ogólnopolskich było karmionych piersią w 6 miesiącu życia (wartości odpowiednio 77% i 61%). Potwierdza to obserwacje autorów polskich i zagranicznych, że czas karmienia naturalnego jest dłuższy gdy rodzice są lepiej wykształceni, a także gdy mieszkają w dużych miastach [10, 5]. Krytyczny czas zachwiania i zarzucenia karmienia naturalnego wydaje się mieścić pomiędzy 2 a 4 miesiącem życia niemowlęcia. W badaniach dotyczących populacji 14 116 niemowląt, przeprowadzanych w 1997 roku wykazano, że w 3 miesiącu życia karmionych naturalnie było już tylko 76% niemowląt, a w 6 miesiącu 60% [5]. W badaniach własnych odsetek niemowląt karmionych piersią w 3 miesiącu życia sięgał 90%. Analiza żywienia niemowląt wykazała, że pokarm matki, pomiędzy 3 a 4 miesiącem życia najczęściej uzupełniany był mieszanką mleczną. Potwierdzają to badania Piotrowskiej-Jastrzębskiej [7], gdzie u 50% dzieci pierwszym pokarmem sztucznym było mleko początkowe. Według badań własnych mleko początkowe dziecku podawało 26% studentek. Wykazane w badaniach własnych błędy, dotyczące zbyt wczesnego wprowadzania do żywienia niemowlęcia pokarmów uzupełniających potwierdzają obserwacje Ołdak [6].

WNIOSKI

W badanej populacji studentek wysoka świadomość o korzyściach karmienia piersią wiązała się z wysokim odsetkiem prawidłowych praktyk dotyczących żywienia niemowląt. Aż 98% niemowląt była karmiona piersią, a w optymalnym okresie 6-12 miesięcy mięściło się 55% badanych.

Podstawowym problemem utrudniającym karmienie naturalne były: obawa że pokarm matki może być dla dziecka niewystarczający i chęć szybkiego powrotu do nauki. Pomimo to nie obserwowano większego niż w zwykle w Polsce odsetka karmienia sztucznego, czy też mieszanego, czy błędów w żywieniu niemowląt.

PIŚMIENNICTWO

1. Hall R.T., Carroll R.E.: Karmienie niemowląt. *Pediatrics po Dyplomie*. 2000, 72, 4, 1063
2. Januszewicz P., Socha J., Stolarczyk A.: Wprowadzenie do zaleceń żywienia niemowląt. *Standardy Medyczne*. 2001, 3, 7/8, 10
3. Mikiel-Kostyra K., Mielniczuk H.: Karmienie Piersią niemowląt i dzieci do lat dwóch. *Pediatrics Polska*. 1996, 71, 1155
4. Mikiel-Kostyra K.: karmienie piersią warunkiem zdrowia i Narodowy Program Zdrowia. *Medycyna Wieku Rozwojowego*. 2000,4, Suppl.1/3, 8
5. Mikiel-Kostyra K.: Program Karmienia Piersią w Polsce: przykład systemowego rozwiązania problemu zdrowia publicznego. *Medycyna Wieku Rozwojowego*. 1999, 3, Suppl nr 4, 63
6. Ołdak E.: Matczyna dieta eliminacyjna w czasie ciąży i laktacji, a rozwój alergii u potomstwa. *Polski Merkurusz Lekarski*. 1998, 5, 30, 387
7. Piotrowska-Jastrzębska J.D. i wsp.: Sposób żywienia uzupełniającego niemowląt i małych dzieci zamieszkałych na terenie miasta Białegostoku. *Przegląd Pediatryczny* 1997, Suppl. 1, 48
8. Piotrowska-Jastrzębska J.D. i wsp.: Aspekty medyczne i społeczne karmienia piersią na świecie i w Polsce. *Klinika Pediatryczna*. 2001, 9, 3, 321
9. Respondek W.: zalecenia dotyczące zawartości długołańcuchowych kwasów tłuszczowych w diecie niemowlęcej. *Pediatrics Współczesna. Gastroenterologia i Żywnienie Dziecka*. 2001, 3, 1, 33
10. Riva E. i wsp.: Factors associated with initiation and duration of breastfeeding in Italy. *Acta Paediatrica Scandinavia*. 1999, 88, 411
11. Saariinen V.M., Kajosaari M.: Breastfeeding as prophylaxis against atopic disease: prospective follow-up study until 17 years old. *The Lancet*. 1995, 346, 1065

STRESZCZENIE

Ocena przestrzegania zaleceń żywienia niemowląt w rodzinach studenckich.: Promocja Karmienia Piersią jest jednym z celów Narodowego Programu Zdrowia. Ze względu na styl życia matek niemowlęta z rodzin studenckich mogą być szczególnie narażone na wczesne zaprzestanie wyłącznego karmienia piersią. Oceniono jak zalecenia żywienia niemowląt są przestrzegane wśród rodzin studentów SGGW w Warszawie. W badanej populacji wysoka świadomość o korzyściach karmienia piersią wiązała się z wysokim odsetkiem prawidłowych praktyk dotyczących żywienia niemowląt. Aż 98% niemowląt była karmiona piersią, a w optymalnym okresie 6-12 miesięcy mięściło się 55% badanych. Jedynie 2% niemowląt była od urodzenia żywiona sztucznie. Podstawowym problemem utrudniającym karmienie naturalne były: obawa że pokarm matki może być dla dziecka niewystarczający i chęć szybkiego powrotu do nauki. Nie obserwowano większego niż w badaniach ogólnopolskich

odsetka karmienia sztucznego, czy też mieszanego, czy błędów w żywieniu niemowląt. Jako najczęstsze błędy w żywieniu niemowląt zaobserwowano zbyt wczesne (3 mc.) wprowadzanie mleka adaptowanego i przetworów owocowych i warzywnych.

SUMMARY

Evaluation of infants nutrition recommendations compliance in students' families: Promotion of Breastfeeding is one of targets of National Health Programme. Considering lifestyle of the mothers infants becoming from students' families could be at risk of improper feeding practices and early give up of breastfeeding. We evaluated how recommendations of infants' nutrition are obeyed in Warsaw Agricultural University students' families. Observed high conscious of breastfeeding advantages was linked to high percentage of breastfed infants (98%), and almost 55% were breastfed during period between 6th and 12^{ve} months. Only 2% were fed with formula from birth. The main declared hesitations were fear that breastfeeding could be insufficient for child and willingness to continue studies. There were no more infants fed with formula, and mix-fed than in general in Polish population, and no more common mistakes (such as earlier weaning foods implemented, or formula milk as additional food given before 3rd month) than in general in Poland.