

Uloga dojenja u očuvanju zdravlja majke i deteta

The role of breastfeeding in preserving the health of mother and child

Ljiljana Stefanović

Medigroup, Beograd

Ljiljana Stefanović

Medigroup, Belgrade, Serbia

PRIMLJEN: 22.2.2023.

PRIHVAĆEN: 7.2.2024.

RECEIVED: 22.02.2023.

ACCEPTED: 07.02.2024.

APSTRAKT

Dojenje je kamen temeljac za normalan rast i razvoj, pravilnu ishranu dece, ali i za zdravlje majki. Mnoge studije su pokazale da žene koje su dojile svoju decu ređe oboljeva-ju od karcinoma dojke i jajnika, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa tipa 2. Takođe, dojenje protektivno deluje na razvoj postporođajne depresije majke, dovodi do bržeg gubitka prekomerne telesne težine nakon porođaja, omogućava brže vraćanje materice u prvobitnu veličinu, smanjuje mogućnost postporođajnog krvarenja. Dojena deca su inteligentnija, ređe razvijaju autistični spektar, imaju manje sklonosti ka gojaznos-ti i ispoljavanju alergija, bolje razvijen imunitet. U trenutku pandemije Covid-19, težište zdravstvenih sistema svih ze-malja, stavljeno je na prevenciju i borbu protiv nove infektivne bolesti izazvane SARS CoV 2 virusom, dok je briga o porodici zapostavljena. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje ekskluzivnu prirodnu ishranu u prvih 6 meseci života. Nakon ovog uzrasta preporučuje se dojenje u kombinaciji sa adekvat-nom nemlečnom ishranom do druge godine života, i kasnije. Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, u periodu od 2015. do 2021. godine, 48 % dece do uzrasta od 6 meseci je bilo na prirodnoj ishrani, što je 10 % više nego u prethod-noj dekadi i blizu postavljenog cilja od 50 % za 2025. godinu. Globalni cilj za 2030. godinu je dostići 70 %. Statistički podaci o proporciji dojene dece i praćenje stopa dojenja u Republici Srbiji još uvek ne mogu da se dobiju iz rutinske zdravstvene statistike, iako su preko potrebni. Za upoređivanje i praćenje kretanja stope dojenja, kao i za planiranje aktivnosti u vezi sa podsticanjem dojenja, najčešće se koriste podaci iz Istraživanja višestrukih pokazatelja položaja žena i dece u Republici Srbiji Multiple Indicator Cluster Survey (MISC). Prema poslednjim podacima MISC-a, kod 90,4 % dece u Srbiji je započeto sa

ABSTRACT

Breastfeeding is the cornerstone for normal growth and de-velopment, proper nutrition of children, but also for the health of mothers. Many studies have shown that women who breast-fed their children are less likely to suffer from breast and ovar-ian cancer, cardiovascular diseases and type 2 diabetes. Also, breastfeeding has a protective effect on the development of postpartum depression in the mother, leads to a faster loss of excess body weight after childbirth, and enables a faster recov-ery uterus to its original size, reduces the possibility of postpar-tum bleeding. Breastfed children are more intelligent, develop the autistic spectrum less often, have less tendency to obesity and exhibit allergies, better developed immunity. At the moment of the Covid-19 pandemic, the focus of the health systems of all countries was placed on prevention and the fight against the new infectious disease caused by the SARS CoV 2 virus, while family care was neglected. The World Health Organization recommends an exclusive natural diet in the first 6 months of life. After this age, breastfeeding in combination with an adequate non-dairy diet is recommended until the second year of life, and later. Ac-cording to data from the World Health Organization, in the period from 2015 to 2021, 48% of children up to the age of 6 months were on a natural diet, which is 10% more than in the previous decade and close to the set goal of 50% for 2025. . The global goal for 2030 is to reach 70%. Statistical data on the propor-tion of breastfed children and monitoring of breastfeeding rates in the Republic of Serbia still cannot be obtained from routine health statistics, although they are much needed. Data from the Multiple Indicator Cluster Survey (MISC) are most often used to compare and monitor trends in breastfeeding rates, as well as to plan activities related to breastfeeding promotion. According to the latest MISC data, 90.4% of children in Serbia have started

KORESPONDENCIJA / CORRESPONDENCE

Ljiljana Stefanović, Jurija Gagarina 57, 11070 Novi Beograd, Srbija; Telefon: +381 63 77 10 634, e-mail: stefanovic.lili@gmail.com
Ljiljana Stefanović, Jurija Gagarina 57, 11070 Novi Beograd, Serbia; Phone: +381 63 77 10 634, e-mail: stefanovic.lili@gmail.com

dojenjem, ali samo 12,8 % dece se isključivo doji do 6. meseca života.

Ključne reči: dojenje; javna zdravstvena praksa; COVID-19.

UVOD

Dojenje je kamen temeljac za pravilan rast i razvoj, pravilnu ishranu dece, ali i za zdravlje majki. Svetska zdravstvena organizacija preporučuje ekskluzivnu prirodnu ishranu u prvih 6 meseci života. Nakon ovog uzrasta preporučuje se dojenje u kombinaciji sa adekvatnom nemlečnom ishranom do druge godine života i kasnije.¹ Prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, u periodu od 2015. do 2021. godine, 48 % dece do uzrasta od 6 meseci je bilo na prirodnoj ishrani, što je 10 % više nego u prethodnoj dekadi. Ovaj procenat dojene dece je blizu postavljenog cilja od 50 % za 2025. godinu. Cilj za 2030. godinu je da 70 % dece bude na prirodnoj ishrani. U istom periodu 47 % novorođenčadi je dobilo prvi podoj u toku prvog sata života, a postavljeni cilj je bio 70 % dece.² Statistički podaci o proporciji dojene dece i praćenje stopa dojenja u Republici Srbiji još uvek ne mogu da se dobiju iz rutinske zdravstvene statistike, iako su preko potrebni. Do ovih podataka se dolazi ciljanim nacionalnim projektima kao što su „Koordinacija implementacije standarda prilagođenih potrebama majke i deteta” i „Standardi regionalnog sistema neonatalne zdravstvene zaštite u Srbiji,” koje je sproveo Institut za zdravstvenu zaštitu majke i deteta Srbije „Dr Vukan Čupić”. Za upoređivanje i praćenje kretanja stope dojenja, kao i za planiranje aktivnosti u vezi sa podsticanjem dojenja, najčešće se koriste podaci iz Istraživanja višestrukih pokazatelja položaja žena i dece u Republici Srbiji (Multiple Indicator Cluster Dyrvey, MISC). Prema poslednjim podacima MISC-a kod 90,4 % dece u Srbiji je započeto sa dojenjem, ali samo 12,8 % dece se isključivo doji do 6. meseca života.³

ULOGA DOJENJA U OČUVANJU ZDRAVLJA MAJKE

Mnoge studije su pokazale da dojenje smanjuje mogućnost razvoja postporođajnih poremećaja ponašanja majki. Hormoni povezani sa dojenjem, oksitocin i prolaktin, imaju antidepresivno i anksiolitičko dejstvo, tako da žene koje doje razvijaju postporođajnu depresiju znatno ređe. Dojenje jača emotivnu vezu između majke i deteta.⁴ Majke koje doje lakše i brže gube prekomernu telesnu težinu koju su stekle u trudnoći. Hormoni koji se luče tokom dojenja pomažu da se materica vrati u svoju regularnu veličinu i preveniraju postporođajno krvarenje.⁵ Mnoge studije su pokazale da je dojenje, a naročito dojenje od godinu dana i duže, protektivni faktor za razvoj karcinoma dojke. Karcinom dojke je, prema podacima Svetske zdravstvene organizacije, drugi, najzastupljeniji karcinom, odmah posle karcinoma pluća i drugi vodeći uzrok smrti kod žena u 2020. godini, u svetu.⁶ Istraživanja su pokazala da je rizik od karcinoma ovarijuma obrnuto proporcionalan dužini

breastfeeding, but only 12.8% of children are exclusively breast-fed until the 6th month of life.

Key words: breastfeeding; public health practice; COVID-19.

dojenja i broju dojene dece.⁷ Za majke dobrobit od dojenja je i smanjenje rizika za pojavu dijabetesa tip 2 i kardiovaskularnih bolesti.⁸

ULOGA DOJENJA U OČUVANJU ZDRAVLJA DECE

Gojaznost je jedan od najozbiljnijih zdravstvenih problema i u dečjem uzrastu, i kod odraslih. Gojaznost kod dece često dovodi do gojaznosti u odraslom dobu. Dojenje može da prevenira gojaznost. Majčino mleko obezbeđuje bebi hranu koja se lako vari. I samo majčino mleko, i način na koji se beba hrani, dojenje, pomažu da se razviju zdrave navike u ishrani. Dojene bebe bolje regulišu unos hrane i zato su u manjem riziku od gojaznosti. Unos majčinog mleka, kao lako svarljive hrane, koja obezbeđuje sve nutritivne potrebe deteta, odlaže uvođenje nemlečne hrane u odnosu na nedojene bebe, kojima se nemlečna hrana uvodi ranije. A ranije uvođenje nemlečne, čvrste, hrane je povezano sa rizikom od gojaznosti.⁵ Humano mleko se sastoji od proteina, lipida, ugljenih hidrata, minerala, vitamina i mikroelemenata koji su od velike važnosti za obezbeđivanje nutritivnih potreba i pravilnog rasta i razvoja. Humano mleko sadrži IgA antitela, laktoferin, leukocite, interferon gama, citokine, koji omogućavaju bolju odbranu dojenog odojčeta od infektivnih bolesti tako što podstiču pasivnu zaštitu u gastrointestinalnom traktu i onemogućavaju priljublivanje infektivnih agenasa na sluznicu gornjeg respiratornog trakta. Takođe, u zaštiti zdravlja dojene dece učestvuju i esencijalne masne kiseline, enzimi, hormoni, faktori rasta i drugi sastojci majčinog mleka. Osim smanjenja rizika od infekcija, humano mleko smanjuje rizik i od alergija, poboljšava razvoj mozga i oka i kognitivne sposobnosti.⁹ Dok su nutritivni benefiti za fizičko zdravlje dece dobro poznati, sve veći broj istraživanja pokazuje pozitivnu ulogu dojenja u psihološkom smislu. Odsustvo dojenja ili kratkotrajno dojenje mogu biti povezani sa razvojem autizma (autism spectrum disorder, ASD). Nedavno objavljena meta analiza sa preko 2000 dece pokazuje da je među decom sa autističnim spektrom znatno manje dojene dece, nego među decom sa urednim razvojem.¹⁰

DOJENJE U VREME PANDEMIJE COVID-19

Preporuka Svetske zdravstvene organizacije je da majke sa sumnjom ili sa potvrđenom COVID-19 infekcijom, treba ohrabriti da započnu ili nastave dojenje. Majkama treba predočiti da korist od dojenja u mnogome prevazilazi rizik od mogućeg prenošenja infekcije sa majke na dete. Za decu Covid pozitivnih majki koje doje, rizik od odolevanja je mali. Deca su ili asimptomatska ili imaju blage kliničke slike. Posledice

nedojenja ili odvajanja od majke, mogu biti dalekosežno negativne.¹ U nedavno objavljenoj studiji, naučnici sa univerziteta u Kaliforniji objavili su rezultate svojih istraživanja u vezi sa mogućnošću zaražavanja deteta konzumiranjem majčinog mleka to jest dojenjem. U uzorcima mleka obolelih žena je detektovana virusna RNK, ali ni u jednom uzorku mleka nije nađena aktivna replikacija virusa, i zbog toga ovaj virus ne može da izazove infekciju kod deteta. Tako da mleko samo po sebi nije izvor infekcije za dete.⁸ U uzorcima mleka nije nađeno razmnožavanje odnosno replikacija virusa, ali u 95 % uzoraka su bila prisutna antitela IgA klase protiv SARS-Cov-2 infekcije. Osim ovih antitela u humanom mleku se nalaze i druge potencijalne antivirusne komponente, kao što su laktoferin, masne kiseline i oligosaharidi, koji su dragoceni u borbi protiv ove zarazne bolesti.¹¹ Studije u Kanadi su pokazale da vakcinacija u toku dojenja indukuje stvaranje antitela IgA klase protiv SARS Cov 2 infekcije u majčinom mleku.¹² Tako da vakcinacija majke dojlje štiti i nju i njeno odojče posredstvom specifičnih antitela u mleku.

ZAKLJUČAK

Za podsticanje dojenja potrebna je porodična orijentacija zdravstvenih ustanova, gde su roditelji aktivni učesnici u pružanju nege, uz odgovarajuću obuku i nadzor zdravstvenih profesionalaca. Od podrške zdravstvenih radnika zavisi da li će majka doživeti dojenje kao prijatno i korisno iskustvo. Zato je neophodno da zdravstveni radnici prođu obuku u znanju i veštinama potrebnim za podsticanje dojenja. U porodilištima je neophodno obezbediti uslove da majka i novorođenče dobiju pomoć i podršku za uspešno dojenje, prema međunarodnim preporukama i da započnu dojenje u okviru prvog sata od rođenja. Patronažne sestre treba da započnu promociju dojenja prilikom poseta trudnicama, a zatim da nastave nakon izlaska majke i deteta iz porodilišta. Od velike pomoći podršci dojenju bi bilo i otvaranje savetovališta za dojenje u okviru domova zdravlja. Treba podržati javna mesta koja promovišu dojenje-dojenje u parkovima, kafićima, igraonicama, čekaonicama. Dragocene su škole za trudnice i škole roditeljstva. Poznato je da se COVID-19 infekcija ne prenosi humanim mlekom jer u njemu nema replikacije virusa. Prisustvo IgA antitela u majčinom mleku pomaže u borbi dece protiv ove infektivne bolesti. Zato dojlje sa COVID-19 infekcijom treba ohrabriti da doje svoju decu. U toku dojenja neophodno je da nose zaštitne maske, održavaju higijenu ruku i dojki i sterilišu opremu nakon svakog izmlazanja.

LITERATURA

1. World Health Organization. Breastfeeding and COVID-19. Scientific brief (23 June 2020). Geneva: World Health Organization, 2020.
2. World Health Organization and United Nations Children's Fund (UNICEF). Global breastfeeding scorecard 2022: protecting breastfeeding through further investments and policy actions. Geneva: World Health Organization, 2022. (<https://apps.who.int/iris/handle/10665/365140>).
3. Uredba o nacionalnom program podrške dojenja, porodičnoj i razvojnoj nezi novorođenčeta. Beograd: Službeni glasnik Republike Srbije, 2018; 53.
4. Mikšić Š, Uglešić B, Jakob J, et al. Positive effect of breastfeeding on child development, anxiety and postpartum depression. *Int J Environ Res Public Health* 2020; 17: 2725.
5. Moreno MA, Further F, Rivara FP. Breastfeeding as obesity prevention. *Arch Pediatr Adolesc Med* 2011; 165: 772.
6. Bothou A, Zervoudis S, Lliadou M, Pappou P, et al. Breastfeeding and Breast cancer risk: our experience and mini-review of the literature. *Mater Sociomed* 2022; 34: 28–32.
7. Momenimovahed Z, Tiznobaik A, Taheri S, Salehiniya H. Ovarian cancer in the world: epidemiology and risk factors. *Int J Womens Health* 2019; 11: 287–99.
8. Brubaker M, LaFee S, Rivero E. Is COVID-19 transmitted through breast milk? study suggests not likely. San Diego: UC San Diego Health, 2020. (<https://health.ucsd.edu/news/press-releases/2020-08-19-is-covid-transmitted-through-breast-milk-study-suggests-not-likely/>).
9. Anatolitou F. Human milk benefits and breastfeeding. *J Pediatr Neonat Individual Med* 2012; 1: 11–8.
10. Katheen M, Grossmann K. Psychological effects of breastfeeding on children and mothers. *Journal List. Springer Open Choice* 2018; 61: 977–85.
11. Spatz DL, Davanzo R, Muler JA, et al. Promoting and Protecting Human Milk and Breastfeeding in a COVID-19 World. *Frontiers in Pediatrics*. 2020; 8: 633700.
12. An Advisory Committee Statement (ACS), National Advisory Committee on Immunization (NACI). Updated guidance on COVID-19 vaccines for individuals who are pregnant or breastfeeding. Ottawa: Public Health Agency of Canada, 2022. (<https://www.canada.ca/content/dam/phac-aspc/documents/services/immunization/national-advisory-committee-on-immunization-naci/guidance-covid-19-vaccines-individuals-pregnant-breastfeeding.pdf>).