

STRESZCZENIE PRACY W JĘZYKU POLSKIM.

Wstęp: Karmienie piersią jest uznanym standardem żywienia niemowląt i małych dzieci. Udokumentowano zalety żywienia enteralnego mlekiem kobiecym, brakuje natomiast jednoznacznych danych wskazujących na korzyści z jego stosowania w celach pozażywieniowych, stąd praktyki te nie są rekomendowane.

Wyłącznie karmienie mlekiem kobiecym jest zalecane przez pierwszych 6 miesięcy życia dziecka, z jego kontynuacją w czasie wprowadzania pokarmów uzupełniających. W Polsce odsetek dzieci karmionych naturalnie w 6. miesiącu życia wynosi zaledwie 4%. Szczególną rolę w promocji karmienia piersią i edukacji żywieniowej pełni personel medyczny sprawujący opiekę nad matką i niemowlęciem.

Laktacja jest stanem fizjologicznym, a dieta matki karmiącej powinna być zbilansowana i różnorodna, z uwzględnieniem zwiększonego zapotrzebowania na wybrane składniki odżywcze (białko, witaminy, mikroelementy). W przypadku matek, których podstawę żywienia stanowi dieta wegetariańska, w tym wegańska, należy zwrócić szczególną uwagę na odpowiednią suplementację poszczególnych mikroelementów, zwłaszcza witaminy B12 i DHA. Zmiana nawyków żywieniowych, w tym eliminacja z diety produktów o dużym potencjale alergizującym, nie jest zalecana.

Cel pracy: Celem pracy była ocena wiedzy polskich matek i personelu medycznego w zakresie wybranych aspektów laktacji oraz analiza związanych z nimi doświadczeń.

Materiał i metody: Przeprowadzono dwa badania przekrojowe z wykorzystaniem elektronicznych kwestionariuszy ankietowych: pierwsze, wśród 1159 respondentów, dotyczyło wiedzy, opinii i doświadczeń związanych z dietą matki w okresie laktacji; drugie, wśród 1187 respondentów, odnosiło się do wiedzy, opinii i doświadczeń matek w okresie laktacji w zakresie możliwości stosowania własnego mleka w celach pozażywieniowych.

Wyniki: Nie stwierdzono istotnych różnic między matkami a personelem medycznym w zakresie wiedzy dotyczącej problematyki diety kobiet w okresie laktacji ($p > 0,05$). Respondenci prezentowali dobry poziom wiedzy w zakresie dopuszczalności spożywania wybranych grup produktów przez matki karmiące piersią, ogólnych zasad żywienia podczas laktacji oraz wpływu diety matki na dobrostan dziecka (70 - 90% poprawnych odpowiedzi). W pytaniach dotyczących wpływu żywienia na skład mleka kobiecego odsetek poprawnych

odpowiedzi był znacznie niższy i wynosił 42 - 61%. Głównym czynnikiem determinującym wiedzę respondentów był czas trwania laktacji ($p < 0,05$). Blisko 30% matek z obu grup badanych stosowało dietę eliminacyjną w czasie laktacji, co miało wpływ na czas trwania karmienia piersią i opinie dotyczące odżywiania w tym okresie. Wykazano duże zainteresowanie Polek alternatywnymi zastosowaniami mleka kobiecego – blisko 75% respondentek posiadało informacje w tym zakresie, a 84% z nich wykorzystało je w praktyce. Podstawowe źródło wiedzy o właściwościach mleka kobiecego stanowi internet i media społecznościowe.

Wnioski:

1. Wiedza ogólna o żywieniu w okresie laktacji jest na dość dobrym poziomie, zarówno wśród personelu medycznego, jak i matek nieposiadających wykształcenia medycznego. Wymaga jednak doskonalenia, zwłaszcza w aspekcie wpływu diety na skład jakościowy i ilościowy mleka kobiecego.
2. Profilaktyczne restrykcje żywieniowe w czasie karmienia piersią, przypisywanie licznych objawów obserwowanych u niemowląt „błędowi dietetycznym” popełnianym przez matki, rozpowszechnianie błędnych opinii o jakości mleka ludzkiego w wybranych sytuacjach klinicznych, stanowią powszechne praktyki oraz przyczyniają się do wcześniejszego zakończenia laktacji.
3. Stosowanie mleka kobiecego w celach pozażywieniowych wynika z nieopartych badaniami naukowymi, zaleceń dostępnych w niemedycznych źródłach, przekazywanych również przez personel medyczny.
4. Konieczne jest podniesienie kompetencji personelu medycznego sprawującego opiekę nad matką i dzieckiem w zakresie poradnictwa laktacyjnego i żywieniowego.
5. Wyniki przeprowadzonych badań mogą być przydatne w podkreśleniu roli edukacji żywieniowej w poradnictwie laktacyjnym, podniesieniu jego jakości w ramach podstawowej opieki zdrowotnej i aktualizacji programów promocji karmienia naturalnego w Polsce.

STRESZCZENIE PRACY W JĘZYKU ANGIELSKIM.

Introduction: Breastfeeding is a recognized standard in the nutrition of infants and young children. The advantages of enteral feeding with human milk have been documented, but there is no clear data indicating the benefits of its use for non-nutritional purposes, hence these practices are not recommended.

Exclusive breastfeeding is recommended for the first 6 months of a child's life, with its continuation during the introduction of complementary foods. In Poland, the percentage of naturally fed infants at 6 months of age is only 4%. The medical staff caring for the mother and the infant play a special role in the promotion of breastfeeding and nutritional education.

Lactation is a physiological state, and the diet of a breastfeeding mother should be balanced and varied, taking into account the increased demand for selected nutrients (protein, vitamins, microelements). In the case of mothers whose nutrition is based on a vegetarian, including vegan diet, special attention should be given to the appropriate supplementation of individual micronutrients, particularly vitamin B12 and DHA. Changing eating habits, including the elimination of foods with high allergenic potential from the diet, is not recommended.

Aim of the study: The aim of the study was to assess the knowledge of Polish mothers and medical staff in the field of selected aspects of lactation and to analyze the related experiences.

Material and methods: Two cross-sectional studies were carried out using electronic questionnaires: the first, among 1,159 respondents, concerned the knowledge, opinions and experiences related to the diet of the lactating mother; the second, among 1,187 respondents, referred to the knowledge, opinions and experiences of lactating mothers regarding the possibility of using their own milk for non-nutritional purposes.

Results: There were no significant differences between mothers and medical staff in the knowledge of the dietary issues of lactating women ($p > 0.05$). The respondents presented a good level of knowledge on the acceptability of consumption of selected groups of products by breastfeeding mothers, the general principles of nutrition during lactation and the impact of the mother's diet on the child's well-being (70 - 90% of correct answers). In the questions concerning the influence of nutrition on the composition of breast milk, the percentage of correct answers was much lower and amounted to 42 - 61%. The main factor determining the respondents' knowledge was the duration of lactation ($p < 0.05$). Almost 30% of mothers from

both study groups followed an elimination diet during lactation, which had an impact on the duration of breastfeeding and the opinions on nutrition during this period. A great interest of Polish women in alternative uses of human milk was shown - nearly 75% of the respondents had information in this regard, and 84% of them used it in practice. The main source of knowledge about the properties of breast milk is the Internet and social media.

Conclusions:

1. General knowledge about nutrition during lactation is quite good, both among medical personnel and mothers without medical education. However, it requires improvement, especially in terms of the impact of the diet on the qualitative and quantitative composition of breast milk.
2. Prophylactic dietary restrictions during breastfeeding, attributing numerous symptoms observed in infants to "dietary mistakes" made by mothers, disseminating erroneous opinions about the quality of human milk in selected clinical situations, are common practices and contribute to early termination of lactation.
3. The use of breast milk for non-nutritional purposes results from recommendations not supported by scientific research, available in non-medical sources, but is also provided by medical personnel.
4. It is necessary to raise the competences of the medical personnel taking care of the mother and child in the field of lactation and nutritional counseling.
5. The results of the conducted research might be useful in emphasizing the role of nutritional education in lactation counseling, improving its quality in primary health care and updating programs for the promotion of natural feeding in Poland.