



(Pre)dolgo dojenje?

V medijih se občasno pojavijo prispevki na temo »dolgega« dojenja, v katerih so izražena številna osebna stališča in vrednostne sodbe o dojenju, ki se ne ujemajo s podatki iz medicinskih, antropoloških in drugih znanstvenih študij. Seveda ima vsakdo pravico do svojega mnenja, od strokovnjakov s področja dojenja pa se pričakuje, da bodo podali informacije na osnovi strokovnih in z dokazi podprtih dejstev.

Zanimivo je, da v medijih običajno ne zasledimo definicije »dolgega« dojenja. Seveda, saj (pre)dolgo dojenje sploh ne obstaja! Vemo, da je naravno odstavljanje, torej odstavljanje na otrokovo pobudo (ang. Baby Led Weaning), postopen in dolgotrajen proces. Začne se z uvajanjem goste hrane in zaključi nekje med 2. in 7. letom. Trajanje dojenja, ki naj bi bilo še sprejemljivo, običajno sodi med kulturno pogojena pričakovanja družbe, ki – vsaj pri nas – navadno ne odražajo otrokovih temeljnih bioloških potreb.

Svetovalke za dojenje in laktacijo se pogosto srečujemo z vprašanji glede trajanja dojenja. Naša naloga je, da materam nudimo strokovne informacije, na osnovi katerih lažje sprejmejo svoje odločitve glede dojenja, zato v nadaljevanju navajam nekaj dejstev o tem, kaj naj bi bilo naravno, za konec pa v premislek, zakaj se zdi nekaterim dojenje malčkov nesprejemljivo.

V zahodnih kulturah, kamor se uvršča tudi naša, je hranjenje po steklenički splošno sprejeto in hkrati vir pogostih, a napačnih nasvetov, ki so jih deležne doječe matere, ko dojenčki postanejo starejši in težji. Dejstvo je, da se vsak otrok naposled odstavi. Na različnih koncih sveta na odstavljanje gledamo z različnih perspektiv. (1)

Čeprav t.i. podaljšano dojenje v zahodnih kulturah ni običajno, dojenje po prvem letu starosti koristi tako otroku kot materi. (4) Tako Svetovna zdravstvena organizacija (WHO) priporoča izključno dojenje do dopolnjenega 6. meseca in ob ustrezni dopolnilni prehrani nadaljevanje do dopolnjenega drugega leta starosti ali po želji še dlje. Ameriška akademija družinskih zdravnikov (AAFP) pa je objavila, da dojenje po prvem letu prinaša znatne koristi tako za mater kot otroka in naj se nadaljuje, dokler to obema ustreza.

Pri človeku po ocenah do naravnega odstavljanja pride pri starosti od dveh do sedmih let. Družinski zdravniki bi morali biti seznanjeni s trajnimi koristmi, ki jih ima t.i. podaljšano dojenje za otroka, vključno z imunsko zaščito, boljšo socialno prilagoditvijo [...] Čim dlje ženske dojijo, manjšemu tveganju za raka na dojki so izpostavljene. Ni dokazov, da bi bilo t.i. podaljšano dojenje škodljivo za mater ali otroka. Če je otrok odstavljen, ko je mlajši od dveh let, je izpostavljen večjemu tveganju za bolezni. (2)

V idealnem primeru je odstavljanje postopen proces, ki poteka dlje časa. Ni dokazov, da je otroka nujno ali obvezno odstavi pri določeni starosti. Kot pri ostalih razvojnih mejnikih se otroci odstavijo, ko so za to fizično in psihično pripravljeni. Pri nenadni popolni odstavitvi je otrok izpostavljen tveganju, da bo zbolel za nalezljivimi boleznimi, dehidraciji, podhranjenosti in psihični travmi, kot je občutek zapuščenosti. (2)

Materino mleko je za malčka pomembno tudi s stališča hranilne vrednosti. Sestava materinega mleka se skladno z otrokovimi potrebami nenehno spreminja. Približno po prvem letu se poveča količina pomembnih dolgoveržnih maščobnih kislin, npr. DHA, ki so kritične

za rast in delovanje možganov in živčnega sistema. Čeprav doječi se malčki lahko zaužijejo manj materinega mleka, raziskave kažejo, da povečane koncentracije dolgoveržnih maščobnih kislin zagotavljajo zadosten vnos. Uživanje omenjenih maščobnih kislin je optimalno, saj se pri človeku razvoj možganov nadaljuje v zgodnjem otroštvu. (3)

Novejše študije, ki so preučevale koristi dojenja glede na trajanje, so pokazale, da se s trajanjem dojenja povečujejo tudi drugi zaščitni učinki dojenja, kot sta preprečevanje debelosti in drugih bolezni. Poleg tega so raziskovalci opazili porast protiteles v materinem mleku, ko se je število podojev naravno zmanjšalo in se je bližala odstavitve. (3)

Zaščitne snovi v materinem mleku otroka ščitijo pred boleznimi in spodbujajo razvoj imunskega sistema. Neka raziskava je pokazala, da so doječi se malčki, stari od 16 do 30 mesecev, zboleli za manj vrstami bolezni in so okrevali hitreje ter so potrebovali manj zdravstvene oskrbe kot njihovi nedojeni vrstniki. Takšne razlike je bilo mogoče opaziti tudi med dojenimi in nedojenimi triletniki. (4)

Poleg tega je dojenje tudi tolažba za malčka, ki je utrujen, vznemirjen, bolan ali poškodovan. V času bolezni nekateri starejši dojenčki ali malčki preidejo na izključno dojenje. (4)

Dojenje z naravnim odstavljanjem nenazadnje koristi tudi materam, saj se pri dojenju sproščajo hormoni, ki jih umirjajo in jim dajejo občutek zadovoljstva, poleg tega pa so deležne dolgoročne zaščite pred predmenopavzalnim rakom na dojki, rakom na jajčnikih in osteoporozo. V neki študiji je bilo ocenjeno, da bi se visoka stopnja raka na dojki v zahodnem svetu zmanjšala skoraj za polovico, če bi povečali skupni čas trajanja dojenja. (3)

Pri »dolgem« dojenju je podpora ključnega pomena. Tako očetje pomembno vplivajo na trajanje dojenja. Med ostale, ki vplivajo na materino odločitev glede odstavljanja, se uvrščajo prijateljice, laktacijski svetovalci in zdravstveni delavci. (1)

Kot zanimivost pa še nekaj podatkov iz zgodovine. V večini krajev in časov je dojenje običajno trajalo več let. Koran priporoča dojenje do dveh let, pri egipčanskih faraonih v Mojzesovem času je bilo uveljavljeno dojenje tri leta. Do 20. stoletja so bili otroci na Kitajskem in Japonskem dojeni do štirih ali petih let. Zgodovinski podatki pričajo, da je dojenje v Angliji in Združenih državah Amerike še do nedavnega trajalo od dve do štiri leta. (1) Številne srednjeveške in renesančne slike upodabljajo Marijo, ki doji Jezusa. Če dobro pogledamo, se pogosto izkaže, da Jezus ni več dojenček, ampak malček. Očitno je bilo dojenje v drugem letu starosti v tistih časih v Evropi nekaj normalnega. (5)

Seveda dojenje ni samo materino mleko, temveč veliko več, kot se naša družba zaveda (5). Dojenje med materjo in otrokom ustvari bližino, ki otroku zagotavlja čustveno stabilnost v času hitre rasti in razvoja. Dopuščanje, da otrok narekuje tempo odstavljanja, je izraz zaupanja. Prispeva k otrokovi samozavesti, saj se odstavi, ko je za to razvojno pripravljen. Mati, ki se odloči za naravno odstavljanje, nikdar nima težav z nesrečnim otrokom, ki se upira njenim prizadevanjem po odstavitvi. (4)

Navsezadnje – morda pa problem sploh ni v (ne)poznovanju otrokovih bioloških potreb, temveč v naši kulturi in mentaliteti. V Severni Ameriki in večini Evrope prsi namreč ne znamo razumeti drugače kot zgolj v seksualnem kontekstu. Zato je uživanje v dojenju lahko samo spolne narave, spolni užitek s triletnikom pa je lahko samo nekaj nesprejemljivega, sprevrženega. V resnici pa je sprevržena naša družba. (5)

Alenka Benedik, IBCLC,
svetovalka za dojenje pri La Leche League International

september 2012

Reference:

- (1) Mohrbacher, N. 2010 *Breastfeeding Answers Made Simple*, 82, 179-183
- (2) American Academy of Family Physicians. *AAFP Policy Statement on Breastfeeding*, 2007
<http://www.aafp.org/online/en/home/policy/policies/b/breastfeedingpositionpaper.html>
- (3) Buckley, S. J. (2009) *Gentle birth, gentle mothering*, 230
- (4) Mohrbacher, N. , Stock, J. 2003 *The Breastfeeding Answer Book*, 202-203
- (5) Newman, J. 2003 *The Ultimate Breastfeeding Book of Answers*, 317-320