



ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ
(LA LECHE LEAGUE GREECE)



IBFAN GREECE
ΔΙΚΤΥΟ ΔΡΑΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ
ΒΡΕΦΙΚΗ & ΠΑΙΔΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Μητρικός θηλασμός πέραν του έτους: τα οφέλη για το παιδί

Πηγές: IBFAN Ελλάδα

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος (La Leche League Greece)

Σύμφωνα με τις οδηγίες του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, τα παιδιά πρέπει να θηλάζουν αποκλειστικά κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους και στη συνέχεια, με την προσθήκη στερεών τροφών να συνεχίζουν το θηλασμό μέχρι τουλάχιστον το 2ο χρόνο της ζωής τους και από κει και πέρα, όσο μητέρα και παιδί επιθυμούν (WHO 2003).

Μεγάλος αριθμός επιστημονικών οργανώσεων και εταιρειών (Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής, Αμερικανική Ακαδημία Οικογενειακών Ιατρών, Αμερικανική Ακαδημία Μαιευτήρων-Γυναικολόγων, Ακαδημία Ιατρικής της Γαλουχίας, Διεθνής Παιδιατρικός Σύνδεσμος, Εγχειρίδιο Μητρικού Θηλασμού της Ευρωπαϊκής Ένωσης και άλλοι επιστημονικοί οργανισμοί ανά τον κόσμο) συστήνουν ο θηλασμός να συνεχίζεται πέραν του έτους - ή των δύο ετών -, χωρίς επιβαλλόμενο ανώτερο όριο, για όσο καιρό είναι από τη μητέρα και το παιδί επιθυμητό (AAFP 2008, AAP 2012, ABM 2012).

Επιπλέον, ανθρωπολογικές έρευνες δείχνουν ότι η φυσιολογική διάρκεια του θηλασμού στον άνθρωπο υπολογίζεται μεταξύ 2,5 και 7 ετών (Dettwyler 1995).

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού πέραν του πρώτου χρόνου και για όσο καιρό συνεχίζεται είναι σημαντικά για το παιδί. Οι σχετικές έρευνες δείχνουν ότι ο μητρικός θηλασμός σε αυτά τα παιδιά εξασφαλίζει:

- Διατροφικά οφέλη, καθώς το μητρικό γάλα διατηρεί την ίδια θρεπτική αξία κατά τον δεύτερο χρόνο (Victoria 1984), ενώ και αργότερα αποτελεί πολύτιμη πηγή πρωτεΐνης, λιπαρών, ασβεστίου και βιταμινών (Jelliffe 1978, Dewey 2001, Mandel 2005).
- Αντίσταση σε ασθένειες, επειδή η συγκέντρωση των παραγόντων, που προστατεύουν το μωρό απέναντι στις μολύνσεις, αυξάνεται στο μητρικό γάλα, καθώς

το μωρό μεγαλώνει και θηλάζει λιγότερο (Goldman 1983, Briend 1988, Labbok 2004, Lawrence 2011). Αυτή η υποστήριξη της ανοσολογικής ανάπτυξης του μικρού παιδιού είναι σημαντική αν ληφθεί υπόψη ότι το ανοσοποιητικό σύστημά του είναι ατελές έως την συμπλήρωση των πρώτων 4-6 χρόνων ζωής (Ygmerg 2012).

- Προστατευτική δράση κατά της εμφάνισης ατοπικών εκδηλώσεων και αλλεργικών νοσημάτων (Savilahti, 1987, Kull 2002). Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι ο μητρικός θηλασμός αποτελεί προστατευτικό παράγοντα με δοσο-εξαρτώμενη σχέση για την εμφάνιση χρόνιων νοσημάτων δεκαετίες αργότερα, στην παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή, όπως η αποφρακτική άπνοια (Limeira 2012), η αθηροσκλήρωση (Martin 2005), η υπέρταση και καρδιαγγειακή νόσος (Girardet 2010), η παχυσαρκία (Parikh 2009), κ.ά.
- Προστατευτική δράση κατά της εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου όπως είναι η λευχαιμία και το λέμφωμα (Surgeon General 2011).
- Οφέλη στο ψυχολογικό και αναπτυξιακό τομέα, διότι παρατηρείται στατιστικά σημαντική μείωση των προβλημάτων συμπεριφοράς, ανάλογη με τη διάρκεια θηλασμού (Ferguson 1987, Duazo 2010).
- Οφέλη στο νοητικό τομέα, καθώς έχει παρατηρηθεί ότι η μαθησιακή ικανότητα και ο δείκτης ευφυΐας είναι πιθανό να είναι τόσο μεγαλύτερος όσο περισσότερο θηλάζει ένα παιδί (Mortensen 2002, Kramer 2008, Oddy 2011, Quigley 2012).

Τέλος, αξίζει να αναφερθεί ότι δεν υπάρχει καμία αξιόπιστη έρευνα που να αναφέρει οποιονδήποτε κίνδυνο για την φυσιολογική και ψυχοκοινωνική εξέλιξη του παιδιού που θηλάζει για περισσότερα χρόνια. Η ανησυχία στον κοινωνικό ή οικογενειακό περίγυρο των μητέρων ή και στους επαγγελματίες υγείας για βλαπτική επίδραση του συνεχιζόμενου θηλασμού στην ψυχολογία ή τη σεξουαλικότητα του παιδιού είναι ανυπόστατες και δεν δικαιολογούνται από την σημερινή επιστημονική πραγματικότητα (Dettwyler 1995).

Για τον Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος
(La Leche League Greece)

Η πρόεδρος του Δ.Σ.

Σοφία Μαυροπούλου

Για τον IBFAN Ελλάδα

Ο πρόεδρος του Δ.Σ.

Στέλιος Παπαβέντσης

Βιβλιογραφία

- AAFP, The American Academy of Family Physicians. Position Paper on Breastfeeding. 2008.
- AAP, American Academy of Pediatrics, Section on Breastfeeding. Breastfeeding and the Use of Human Milk. *Pediatrics*. 2012 129:e827-e841.
- ABM, Academy of Breastfeeding Medicine Press Release: ABM affirms breastfeeding beyond infancy as the biological norm. May 15, 2012.
- Briend A et al. Breast feeding, nutritional state, and child survival in rural Bangladesh. *Br Med J* 1988 296:879-82.
- Dettwyler KA. A time to wean: the hominid blueprint for the natural age of weaning in modern human populations. In: Stuart-Macadam P, Dettwyler KA, eds. *Breastfeeding: Biocultural Perspectives*. Hawthorne, NY: Aldine de Gruyter; 1995:39-73.
- Dewey KG. Nutrition, growth, and complementary feeding of the breastfed infant. *Pediatr Clin North Am*. 2001 48:87-104
- Duazo P et al. Breastfeeding and later psychosocial development in the Philippines. *Am J Hum Biol* 2010 22:725-30.
- Ferguson DM et al. Breastfeeding and subsequent social adjustment in six- to eight-year-old children. *J Child Psychol Psychiatr Allied Discip* 1987 28:378-86.
- Girardet JP et al. Childhood diet and cardiovascular risk factors. *Arch Pediatr*. 2010 17:51-9.
- Goldman AS et al. Immunologic components in human milk during the second year of lactation. *Acta Paediatr Scand* 1983 722:133-34.
- Jelliffe DB and Jelliffe EFP. The volume and composition of human milk in poorly nourished communities: A review. *Am J Clin Nutr* 1978 31:492-509.
- Kramer MS et al. Breastfeeding and child cognitive development: new evidence from a large randomized trial. *Arch Gen Psychiatry*. 2008 65:578-84.
- Kull I et al. Breast feeding and allergic diseases in infants-a prospective birth cohort study. *Arch Dis Child*. 2002 87:478-81.
- Lawrence RA and Lawrence RM. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*, 7th ed. St. Louis: Mosby, 2011, p. 153-195.
- Limeira AB et al. Association between breastfeeding and the development of breathing patterns in children. *Eur J Pediatr*. 2012 Dec 30. [Epub ahead of print]
- Mandel D et al. Fat and Energy Contents of Expressed Human Breast Milk in Prolonged Lactation. *Pediatrics* 2005 116:e432-e435.
- Martin RM et al. Breast feeding in infancy and social mobility: 60-year follow-up of the Boyd Orr cohort. *Arch Dis Child*. 2007 92:317-21.
- Mortensen EL et al. The Association Between Duration of Breastfeeding and Adult Intelligence. *JAMA* 2002 287:2365-2371.
- Oddy WH et al. Breastfeeding Duration and Academic Achievement at 10 Years. *Pediatrics*. 2011 127:e137-45
- Parikh NI et al. Breastfeeding in infancy and adult cardiovascular disease risk factors. *Am J Med*. 2009 122:656-63.e1.
- Quigley MA, et al. Breastfeeding is associated with improved child cognitive development: a population-based cohort study. *J Pediatr* 2012 160:25-32.
- Savilahti VM et al. Prolonged exclusive breast feeding and heredity as determinants in infantile atopy. *Arch Dis Child* 1987 62:269-73.
- The Surgeon General's Call to Action to Support Breastfeeding. Washington DC: U.S. Department of Health and Human Services, Office of the Surgeon General 2011 p. 71.
- WHO/UNICEF. *Global Strategy on Infant and Young Child Feeding*. 2003. http://www.who.int/nutrition/publications/gf_infant_feeding_text_eng.pdf
- Ygberg S et al. The developing immune system - from foetus to toddler. *Acta Paediatr*. 2012 101:120-7.