

ΕΙΔΙΚΟ ΑΡΘΡΟ SPECIAL ARTICLE

Επιδράσεις του μητρικού θηλασμού στην ψυχική υγεία των βρεφών

Η διατροφή κατά τη βρεφική ηλικία είναι πολύ σημαντική για την ανάπτυξη στις μετέπειτα ηλικίες και για το λόγο αυτόν η σωστή διατροφή έχει αποτελέσει κατά το παρελθόν, και συνεχίζει να αποτελεί ακόμη και σήμερα, αντικείμενο ανάπτυξης συνεχών δράσεων πολλών διεθνών οργανισμών. Το μητρικό γάλα, ως φυσιολογικός τρόπος διατροφής του βρέφους, προσφέρει την πλέον ιδανική τροφή για αυτά, καθώς περιέχει στη σωστή αναλογία ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες, ορμόνες, αντισώματα και άλλα πολύτιμα διατροφικά στοιχεία. Πολλές έρευνες έχουν διεξαχθεί και πλέον έχει τεκμηριωθεί επιστημονικά ότι τα οφέλη του μητρικού γάλακτος στη σωματική ανάπτυξη του βρέφους είναι αδιαμφισβήτητα και πολλαπλά. Τα τελευταία χρόνια, μετά από πολύχρονες έρευνες, έχουν αρχίσει να διαφαίνονται και τα οφέλη του στην ψυχική υγεία του βρέφους, όπως η ενίσχυση του δεσμού μητέρας-βρέφους, η ανάπτυξη της συναισθηματικής σχέσης ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί της και η δημιουργία ισχυρών δεσμών ανάμεσα στη μητέρα, το παιδί και την οικογένεια. Επί πλέον, ο μητρικός θηλασμός προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί, δημιουργεί παιδιά περισσότερο ασφαλή και ανεξάρτητα, ενώ ταυτόχρονα βοηθά στην ενίσχυση της γνωστικής και της ψυχοσυναισθηματικής τους ανάπτυξης. Μέσα από όλα τα παραπάνω ενισχύεται πλέον η πεποίθηση ότι το μητρικό γάλα είναι μοναδικό, προσφέρει τον πλέον ιδανικό τρόπο διατροφής των βρεφών και συμβάλλει αποτελεσματικά στη δημιουργία υγιών, σωματικά αλλά και ψυχικά, παιδιών και ενηλίκων.

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η παγκόσμια στρατηγική για την παιδική και τη βρεφική διατροφή του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και της UNICEF συνιστά την αποκλειστική διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους. Στη συνέχεια, προτείνει τη διατροφή τους επίσης με μητρικό γάλα και κατάλληλη συμπληρωματική διατροφή, μέχρι να φθάσουν στην ηλικία των 2 ετών ή και περισσότερο.¹⁻³ Σήμερα, η παγκόσμια επιστημονική κοινότητα αναγνωρίζει το ζωτικής σημασίας ρόλο του μητρικού θηλασμού για την επιβίωση των βρεφών και την ανάπτυξη των 136,7 εκατομμυρίων παιδιών που γεννώνται κάθε χρόνο σε όλον τον κόσμο.⁴ Ο μητρικός θηλασμός διαδραματίζει έναν κρίσιμο ρόλο στη μείωση της παιδικής θνησιμότητας. Είναι σημαντικός για την προστασία κατά των μολυσματικών ασθενειών, παρέχει τις βασικές θρεπτικές ουσίες κατά τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής του παιδιού και βοηθά στην πρόληψη του νανισμού, ενός είδους χρόνιου υποσιτισμού που έχει προσβάλει 165 εκατομμύρια παιδιά σε όλον τον κόσμο. Ο μητρικός θηλασμός μειώνει επίσης τον κίνδυνο

ΑΡΧΕΙΑ ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΙΑΤΡΙΚΗΣ 2015, 32(2):245-249
ARCHIVES OF HELLENIC MEDICINE 2015, 32(2):245-249

Ε. Χαραμή,
Χ. Μαζαράκου,
Δ. Τσορομώκος

Νοσηλευτική Μονάδα Μολάων, Γενικό
Νοσοκομείο Λακωνίας, Μονεμβάσια

The effects of breast feeding on
the mental health of infants

Abstract at the end of the article

Λέξεις ευρετηρίου

Βρέφος
Μητέρα
Μητρικός θηλασμός
Ψυχική υγεία

Υποβλήθηκε 2.10.2014

Εγκρίθηκε 12.10.2014

εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως είναι η παχυσαρκία. Επί πλέον, οι μελέτες έχουν δείξει ότι ο μητρικός θηλασμός ενισχύει τη γνωστική ανάπτυξη, βοηθώντας έτσι τα παιδιά να μαθαίνουν καλύτερα και να εξελίσσονται σε παραγωγικούς ενήλικες. Τα παιδιά τα οποία έχουν τραφεί αποκλειστικά με μητρικό γάλα κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους έχουν 14 φορές περισσότερες πιθανότητες να επιζήσουν έναντι εκείνων που δεν έχουν τραφεί με μητρικό γάλα.³

Επί πλέον, το νεογνό προσλαμβάνει το πρωτόγαλα ως πρώτη τροφή, που είναι πλούσιο σε ενεργά ανοσολογικά κύτταρα, αντισώματα, προστατευτικές πρωτεΐνες και βιταμίνη Α, η οποία βοηθά στην προστασία των οφθαλμών και περιορίζει τις οφθαλμολογικές λοιμώξεις, αλλά περιέχει και ουσίες που προκαλούν συσπάσεις στα έντερα του βρέφους και τα βοηθούν έτσι να ενεργοποιηθούν και να λειτουργήσουν αποτελεσματικά, αποτρέποντας αλλεργιογόνους και λοιπούς μικροοργανισμούς να διαπεράσουν τον οργανισμό του βρέφους.⁵

Σε παγκόσμιο επίπεδο, περισσότερα από τα μισά νεογνώντα δεν τρέφονται με μητρικό γάλα κατά την πρώτη

ώρα της ζωής τους. Μελέτες δείχνουν ότι η έναρξη του μητρικού θηλασμού, αμέσως μετά τη γέννηση, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου του νεογέννητου κατά 20%, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό του σύστημα. Ένα βρέφος που θηλάζει ασθενεί σπανιότερα, επιβαρύνει λιγότερο το σύστημα υγείας και οι πιθανότητες για απουσίες των γονέων από την εργασία τους, λόγω ασθένειας του παιδιού, είναι λιγότερες.³

Τα τελευταία χρόνια, μέσα από έρευνες πολλών ετών, έχουν αρχίσει να διαφαίνονται πλέον οι θετικές επιδράσεις του μητρικού θηλασμού όχι μόνο στη σωματική, αλλά και στην ψυχική ανάπτυξη των βρεφών, γεγονός το οποίο αποδεικνύει τη σπουδαιότητα και τη σημαντικότητα του στην υγιή ανάπτυξη των ίδιων, αλλά και του συνόλου της κοινωνίας.

2. ΟΙ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΒΡΕΦΩΝ

Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, το νεογέννητο λαμβάνει πολύτιμες ουσίες για τη θρέψη του και δέχεται πάρα πολλά ερεθίσματα. Έρχεται σε στενή επαφή με το δέρμα και τη ζεστασιά της αγκαλιάς της μητέρας του, μυρίζει το μαστό της μητέρας του, μπορεί να χαϊδεύει το μαστό της μητέρας του, ακούει τους παλμούς της καρδιάς της και κοιτάζει τη μητέρα του στα μάτια.⁶

Οι θετικές επιδράσεις του θηλασμού για την υγεία των βρεφών παρατηρούνται σε όλα τα επίπεδα, καθώς ο θηλασμός προάγει την ανάπτυξη του παιδιού και συνδέεται με υψηλότερες βαθμολογίες IQ σε νεογνά χαμηλού βάρους γέννησης.⁷ Όσον αφορά στην ευφυΐα, μια μετα-ανάλυση 20 μελετών έδειξε βαθμολογίες της γνωστικής λειτουργίας κατά μέσο όρο 3,2 μονάδες υψηλότερες μεταξύ των παιδιών που είχαν θηλάσει, σε σύγκριση με εκείνα που σιτίζονταν με τεχνητή διατροφή.⁸ Ουσιαστικά, η ψυχική ανάπτυξη του βρέφους επηρεάζεται από το θηλασμό, ενώ, σύμφωνα με έρευνες, ο θηλασμός του βρέφους για 6 και περισσότερους μήνες σχετίζεται θετικά με την ψυχική του υγεία τόσο κατά τη βρεφική ηλικία όσο και στην ενήλικη ζωή του.⁹

Επί πλέον, έρευνες και παρατηρήσεις έχουν δείξει ότι τα βρέφη που έχουν συνεχή ή μεγάλη σωματική επαφή με τη μητέρα τους ή όποιον την υποκαθιστά, όχι μόνο σωματικά αλλά και κινητικά ή νοητικά αναπτύσσονται ταχύτερα. Ακόμη, έχει δειχθεί ότι οι οικογενειακές και οι κοινωνικές σχέσεις, καθώς και η συνεχής λεκτική επικοινωνία, βοηθούν τα βρέφη να αναπτυχθούν ταχύτερα και ομαλότερα. Ένας ακόμη πολύ σημαντικός λόγος είναι η ανάπτυξη της συναισθηματικής σχέσης ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί της, η οποία αρχίζει από το πρώτο βλέμμα που ανταλλάσσουν

αμέσως μετά τον τοκετό και με πρότυπο τη συγκεκριμένη σχέση θα αναπτυχθεί ολόκληρος ο συναισθηματικός κόσμος του παιδιού.¹⁰

Ο συνεχιζόμενος μητρικός θηλασμός προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί, δίνει περαιτέρω ώθηση στην ψυχοκινητική του ανάπτυξη, δημιουργεί παιδιά περισσότερο ασφαλή και ανεξάρτητα σε βάθος χρόνου,¹¹ ενώ, σύμφωνα με έρευνες, αυξάνει τις πιθανότητες για ανοδική πορεία στην κοινωνία.¹² Η αυξημένη διάρκεια του θηλασμού έχει συσχετιστεί με υψηλότερη νοημοσύνη κατά την παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή, η οποία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του ατόμου να συνεισφέρει στην κοινωνία.⁸ Σύμφωνα με τα στοιχεία του ΠΟΥ και της UNICEF, κάποιες από τις μακροπρόθεσμες επιπτώσεις της έλλειψης του θηλασμού και κυρίως του αποκλειστικού θηλασμού κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής, αλλά και του είδους της διατροφής κατά τους πρώτους μήνες και τα πρώτα χρόνια της ζωής ενός ατόμου, περιλαμβάνουν και τη μειωμένη πνευματική και κοινωνική ανάπτυξη.²

Ο Sigmund Freud, πατέρας της ψυχανάλυσης, θεωρούσε ότι οι εμπειρίες της ζωής του νεογέννητου είναι καθοριστικές για τη διαμόρφωση της προσωπικότητας. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, το αφράτο στήθος, καθώς και το γεμάτο μωρό και η αγάπη γάλα αναπτύσσει δεσμό ανάμεσα στο μωρό και τη μητέρα. Το βρέφος αγαπά τον άνθρωπο που ικανοποιεί τις βιολογικές του ανάγκες για επιβίωση. Αυτή η αγάπη, αυτός ο δεσμός προκαθορίζει και τις μετέπειτα σχέσεις του σε όλη του τη ζωή.¹³ Ένα παιδί που έχει τραφεί με μητρικό γάλα είναι υγιέστερο και εξυπνότερο, γεγονός που το βοηθά να έχει καλύτερες προοπτικές στη ζωή. Οι μελέτες έχουν δείξει ότι ο μητρικός θηλασμός ενισχύει τη γνωστική ανάπτυξη, βοηθώντας έτσι τα παιδιά να μαθαίνουν καλύτερα και να γίνονται παραγωγικοί ενήλικες.³

Για τα πρόωρα βρέφη, τα οφέλη είναι επίσης σημαντικά και αφορούν στα θρεπτικά και τα ανοσολογικά στοιχεία τα οποία προσφέρει το μητρικό γάλα, καθώς και στη συμβολή του μητρικού θηλασμού στην ψυχολογική και τη νευρολογική ανάπτυξή τους.¹⁴ Είναι επιστημονικά αποδεδειγμένο ότι, αφήνοντας το νεογέννητο στην αγκαλιά της μητέρας, προάγουμε την εδραίωση του αποκλειστικού θηλασμού, βοηθάμε το μωρό να θηλάσει για περισσότερους μήνες, ενώ παράλληλα ενισχύουμε το δέσιμο μητέρας-βρέφους και την αλληλεπίδρασή τους. Επί πλέον, το μωρό επιδεικνύει μεγαλύτερη ωριμότητα στη συμπεριφορά και στο νευρικό του σύστημα, με λιγότερο κλάμα.¹¹

Ο μητρικός θηλασμός προάγει το δέσιμο μεταξύ της μητέρας και του παιδιού¹⁵ και σφυρηλατεί ισχυρούς δεσμούς ανάμεσα στη μητέρα, το παιδί και την οικογένεια.⁶ Σύμφωνα με έρευνες, παιδιά που έχουν θηλάσει για μεγαλύτερο хро-

νικό διάστημα φαίνεται ότι έχουν στενότερες οικογενειακές σχέσεις, σε σύγκριση με εκείνα που έχουν θηλάσει για μικρό χρονικό διάστημα ή δεν έχουν θηλάσει καθόλου. Επίσης, με το θηλασμό αναπτύσσεται ένα μεγάλο συναισθηματικό δέσιμο ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί, γεγονός τεράστιας σημασίας, αφού η συναισθηματική ανάπτυξη και η ψυχική υγεία του ατόμου φαίνεται ότι εξαρτάται από το σχετικό δέσιμο.¹⁶ Το συναισθηματικό δέσιμο επιβεβαιώνεται και από άλλες έρευνες, όπου επί πλέον αναφέρεται ότι ο δεσμός αυτός είναι ισχυρότερος αν ο θηλασμός αρχίσει τις πρώτες ώρες μετά τη γέννηση.¹⁷ Η μητέρα που θηλάζει αισθάνεται ολοκληρωμένη ως γυναίκα, βοηθώντας το παιδί της να μεγαλώσει σωστά.⁶ Χρειάζεται απρόσκοπτη επαφή με το βρέφος, καθώς η ισχυρή σύνδεση των γονέων με το μωρό ενισχύεται από το θηλασμό.¹⁸

Τα ευρήματα των σχετικών μελετών υποστηρίζουν την ύπαρξη μιας ευαίσθητης περιόδου στις πρώτες ώρες της ζωής, κατά τη διάρκεια της οποίας η στενή επαφή μητέρας και παιδιού μπορεί να επιφέρει μακροπρόθεσμες θετικές επιδράσεις στο δέσιμό τους.^{11,17} Η σωματική επαφή και ο θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό είναι σημαντικά, γιατί εκτός από τους άλλους λόγους, που σχετίζονται με τη σωματική υγεία του νεογέννητου, το βρέφος εμφανίζει λιγότερο άγχος, είναι περισσότερο ήρεμο, ενώ η αναπνευστική και η καρδιακή του λειτουργία είναι πιο σταθερές.⁵ Μέσα από κάποιες έρευνες έχει δειχθεί ότι ο μητρικός θηλασμός αποτελεί έναν από τους παράγοντες που μπορεί να προστατεύσουν τα παιδιά από την παραμέληση των γονέων τους.¹⁹

Οι ορμόνες που περιέχει το μητρικό γάλα διαδραματίζουν εξ ίσου σημαντικό ρόλο στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του νεογέννητου.¹¹ Η μελατονίνη, μια ορμόνη που εκκρίνεται από την υπόφυση, διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη ρύθμιση του ύπνου, καθώς αποτελεί το φυσικό υπνωτικό του σώματός μας. Μελέτες δείχνουν ότι τα επίπεδα μελατονίνης στο μητρικό γάλα αυξάνονται σημαντικά κατά τις βραδινές και τις νυκτερινές ώρες, με εμφανές αποτέλεσμα την ηρεμία του βρέφους μέσα από το θηλασμό. Οι ενδορφίνες είναι ορμόνες που επίσης παράγονται στον εγκέφαλο της μητέρας. Φθάνουν στο βρέφος μέσα από το μητρικό γάλα και ασκούν αναλγητική και κατασταλτική δράση. Συγκεκριμένα νουκλεοτίδια που περιέχονται στο μητρικό γάλα και έχουν βρεθεί να ασκούν υπνωτική δράση αυξάνονται στο μητρικό γάλα κατά τις νυκτερινές ώρες.¹¹

Όταν υγιή παιδιά τοποθετούνται πάνω στην κοιλιά και το στήθος της μητέρας τους αμέσως μετά τον τοκετό, παρουσιάζουν αξιολογούμενες ικανότητες. Βρίσκονται σε εγρήγορση, μπορούν να «μπουσουλήσουν» και με την απαλή φροντίδα της μητέρας τους να φθάσουν από την κοιλιά στο στήθος της. Εκεί, αρχίζουν να αγγίζουν και να μαλάσσουν

το στήθος. Το πρώτο απαλό άγγιγμα του μητρικού στήθους από το χέρι ή το κεφάλι του νεογνού απελευθερώνει την ωκυτοκίνη, μια ορμόνη της μητέρας που, ταυτόχρονα, διευκολύνει τη ροή του μητρικού γάλακτος και ενισχύει την αγάπη της για το μωρό.⁵ Η ωκυτοκίνη που βρίσκεται μέσα στο μητρικό γάλα ενισχύει τα συναισθήματα ηρεμίας και παρηγοριάς στο βρέφος.¹¹

Το ανθρώπινο γάλα περιέχει επίσης σε μεγάλη ποσότητα παράγοντες, όπως το σιαλικό οξύ, που επιταχύνουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου και αυξάνουν το δείκτη νοημοσύνης του παιδιού. Επίσης, το ανθρώπινο γάλα περιέχει πολλή λακτόζη, η οποία είναι το απαραίτητο καύσιμο για τον εγκέφαλο των βρεφών, αλλά και τεράστια ποσά ωφέλιμων λιπαρών και χοληστερίνης που προάγουν την ανάπτυξη.¹¹

3. ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με τον ΠΟΥ, ο μητρικός θηλασμός είναι ο μοναδικός φυσικός τρόπος διατροφής ενός βρέφους και θα πρέπει να προστατεύεται και να προωθείται σε όλες τις χώρες.²⁰ Κατά την ελληνική λαϊκή παράδοση, η νέα μητέρα με τη γαλακτοφορία εδραιώνεται ως μια δημιουργική και γόνιμη παρουσία στην κοινωνία. Το γάλα της θεωρείται αγνό, εξαγνίζον και θεραπευτικό, ενώ ο μητρικός θηλασμός θεωρείτο ως το όγδοο μυστήριο. Έτσι δηλώνεται η ιερότητα του θηλασμού και της μητέρας.⁶

Τα τελευταία χρόνια, οι έρευνες για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού έχουν διευρυνθεί και δεν περιορίζονται μόνο σε εκείνες που αναδεικνύουν τις επιδράσεις του στη σωματική ανάπτυξη των βρεφών. Αρχίζουν πλέον μέσα από συστηματικές έρευνες και μελέτες να διαφαίνονται τα οφέλη του μητρικού θηλασμού και οι θετικές επιδράσεις του σε όλα τα επίπεδα, ενώ μελέτες αρκετών ετών αναδεικνύουν τη σπουδαιότητα του μητρικού θηλασμού στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους, γεγονός εξαιρετικά σημαντικό, αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα των εν λόγω ερευνών επηρεάζει τη μετέπειτα πορεία του κατά την παιδική, αλλά και την ενήλικη ζωή του.

Παρά το γεγονός όμως ότι υπάρχουν πολλά τεκμηριωμένα οφέλη του μητρικού θηλασμού, σε παγκόσμιο επίπεδο μόνο το 39% των παιδιών ηλικίας <6 μηνών θηλάσαν αποκλειστικά, το 2012. Αυτό το παγκόσμιο ποσοστό ήταν ελάχιστα βελτιωμένο κατά τις περασμένες δεκαετίες, εν μέρει λόγω των μεγάλων χωρών στις οποίες τα ποσοστά θηλασμού είναι μικρά, αλλά και εξ αιτίας της γενικής έλλειψης υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τις θηλάζουσες μητέρες. Χώρες με υποστηρικτική πολιτική και ολοκληρωμένα πανεθνικά προγράμματα έχουν κατορθώσει να αυξήσουν σημαντικά τα ποσοστά του μητρικού θηλασμού.³

Στην Ελλάδα, σύμφωνα με τα αποτελέσματα που προέκυψαν από την πρώτη πανελλαδική μελέτη για το μητρικό θηλασμό του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού, προβάλλεται επιτακτικά η ανάγκη για υιοθέτηση και εφαρμογή πολιτικών και πρακτικών που θα ενισχύσουν το θηλασμό στη χώρα μας, καθώς το 88% των μητέρων άρχισαν να θηλάζουν, αλλά μόνο το 41% από αυτές θήλαζαν αποκλειστικά και μόλις το 0,8% των βρεφών θήλαζαν αποκλειστικά στους 6 μήνες. Η πλειοψηφία των γυναικών που ερωτήθηκαν (89%) δήλωσε ότι είχε αποφασίσει να θηλάσει το μωρό πριν αυτό γεννηθεί και περίπου το ίδιο ποσοστό γυναικών (88%) άρχισε να θηλάζει. Στο τέλος της πρώτης εβδομάδας συνέχισε να θηλάζει το 83% των γυναικών, στο τέλος του 1ου μήνα το 60%, στο τέλος του 3ου μήνα το 39% και στο τέλος του 6ου μήνα το 22%. Όσο για το θηλασμό μετά από τους 6 μήνες, μόνο το 9% των γυναικών διατήρησε το θηλασμό σε συμπληρωμένους 9 μήνες και 6% σε συμπληρωμένους 12 μήνες. Από τα αποτελέσματα της μελέτης φάνηκε ότι το επίπεδο του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού στην Ελλάδα είναι χαμηλό, καθώς την πρώτη ημέρα της ζωής θήλασαν αποκλειστικά το 41% των γυναικών, στο τέλος του 1ου μήνα μόλις το 21%, στο τέλος του 3ου μήνα το 11% και τον 6ο μήνα το ποσοστό αυτό σχεδόν μηδενίστηκε (0,8%).¹⁴

Αν και ο μητρικός θηλασμός συνιστά μια φυσική και ενστικτώδη πράξη, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ευνοϊκό περιβάλλον για να μπορέσει να αποτελέσει τον κανόνα. Στη χώρα μας, τα τελευταία χρόνια, έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες για την ενημέρωση των νέων γονέων και αρκετά νοσοκομεία, δημόσια και ιδιωτικά, καθώς επίσης και ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Αθηνών και η Ελληνική Ψυχοπροφυλακτική Εταιρεία, έχουν αρχίσει όχι μόνο να ενημερώνουν τις μέλλουσες μητέρες για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού και να τις διευκολύνουν

στην άσκηση αυτής της πρακτικής, αλλά και να προσφέρουν εξειδικευμένα εκπαιδευτικά σεμινάρια στους επαγγελματίες υγείας. Ήδη, δύο νοσοκομεία έχουν ανακηρυχθεί από τη UNICEF ως «φιλικά προς τα βρέφη», που σημαίνει ότι τηρούν τα 10 βήματα για το μητρικό θηλασμό, τα οποία θεσπίστηκαν από τον ΠΟΥ και τη UNICEF.³

Σε παγκόσμιο επίπεδο, λιγότερα από τα μισά παιδιά <6 μηνών επωφελούνται από τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό και γι' αυτόν το λόγο είναι κρίσιμης σημασίας η αποτελεσματική προώθηση της συγκεκριμένης φυσικής πρακτικής, καθώς «δεν υπάρχει κάποια άλλη παρέμβαση στην υγεία που να έχει τόσο μεγάλο αντίκτυπο στα μωρά και τις μητέρες όπως είναι αυτή του μητρικού θηλασμού και η οποία να κοστίζει τόσο λίγο στα κράτη», δηλώνει η Αναπληρώτρια Εκτελεστική Διευθύντρια της UNICEF, Geeta Rao Gupta.³

Ένα κατάλληλα εκπαιδευμένο υποστηρικτικό περιβάλλον από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας αποτελεί το μυστικό για την αδιάλειπτη υποστήριξη της θηλάζουσας μητέρας και την προτροπή της για τη συνέχιση του θηλασμού.³

Είναι εξαιρετικά σημαντική, λοιπόν, η εκπαίδευση από οργανωμένες ομάδες εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας των εγκύων, των μητέρων και του υποστηρικτικού τους περιβάλλοντος, τόσο κατά την παραμονή τους στα μαιευτήρια όσο και μετά την έξοδό τους από αυτά, αλλά και η υποστήριξη και η προώθηση του μητρικού θηλασμού ήδη από την παιδική και την εφηβική ηλικία, για την αλλαγή νοοτροπίας και την προσπάθεια αλλαγής κουλτούρας της κοινωνίας προς τον αποκλειστικό θηλασμό, καθώς τα οφέλη που προκύπτουν από αυτόν είναι μακροπρόθεσμα και αφορούν τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των βρεφών.

ABSTRACT

The effects of breast feeding on the mental health of infants

E. HARAMI, H. MAZARAKOU, D. TSOROMOKOS

Molai Nursing Unit, General Hospital of Lakonia, Monemvasia, Lakonia, Greece

Archives of Hellenic Medicine 2015, 32(2):245–249

The diet in infancy is very important for the later stages of development, and because of this the appropriate diet for infants continues to be a major subject for ongoing developmental activities of many international organizations. Breast milk, the natural way of infant feeding, offers the ideal food for infants, as it provides energy, proteins, vitamins, hormones, antibodies and other valuable nutrients in the optimal proportions. It is scientifically documented by many studies that the benefits of breast milk to the physical development of babies are undeniable and multiple. After years of research, evidence has also begun to emerge of the benefits of breast feeding for the mental health

of the baby, such as strengthening of the mother-infant bond, development of the emotional relationship between mother and child and creation of strong ties between mother, child and family. In addition, breast feeding provides emotional security for the child, makes children more self-assured and independent, and helps to strengthen their psycho-emotional and cognitive development. This evidence reinforces the current belief that breast milk is unique, offering the ideal form of infant feeding, which contributes effectively to the development of physically and mentally healthy children and adults.

Key words: Breast feeding, Infant, Mental health, Mother

Βιβλιογραφία

1. WORLD HEALTH ORGANIZATION – UNICEF. Innocenti Declaration on the protection, promotion and support of breastfeeding. WHO/UNICEF, Geneva, 1990
2. WORLD HEALTH ORGANIZATION, UNICEF. Global Strategy for infant and young child feeding. WHO/UNICEF, Geneva, 2003
3. UNICEF. Υποστήριξη του μητρικού θηλασμού. Κοντά στις μητέρες. UNICEF, Ελλάδα, 2013. Διαθέσιμο στο: www.unicef.gr
4. UNICEF. 20ή Επέτειος της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού. UNICEF, Ελλάδα, 2012. Διαθέσιμο στο: www.unicef.gr
5. UNICEF. Μητρικός θηλασμός: Η 1η ώρα. UNICEF, Ελλάδα, 2007. Διαθέσιμο στο: www.unicef.gr
6. ΚΩΣΤΑΛΑΣ Χ. *Νεογνολογία*. Τόμος Α. Ιατρικές Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα, 1996
7. WORLD HEALTH ORGANIZATION. The international code of marketing of breast-milk substitutes. Frequently asked questions. Updated version. WHO, Geneva, 2008
8. WORLD HEALTH ORGANIZATION. Infant and young child feeding. WHO, Geneva, 2009
9. ODDY WH, KENDALL GE, LI J, JACOBY P, ROBINSON M, DE KLERK NH ET AL. The long-term effects of breastfeeding on child and adolescent mental health: A pregnancy cohort study followed for 14 years. *Pediatrics* 2010, 156:568–574
10. ΜΩΡΑΪΤΟΥ Μ. *Γένεσις – Όλες οι όψεις της εγκυμοσύνης, του τοκετού, της λοχείας, της φροντίδας του νεογνού*. Εκδόσεις Πράσινο Φύλλο, Θεσσαλονίκη, 1996
11. ΠΑΠΑΒΕΝΤΣΗΣ Σ. *Επιστροφή στο μητρικό θηλασμό. Οδηγός επιβίωσης για γονείς και επαγγελματίες υγείας*. 2η έκδοση. Εκδόσεις Πατάκη, Αθήνα, 2011
12. SACKER A, KELLY Y, IACOVOU M, CABLE N, BARTLEY M. Breast feeding and intergenerational social mobility: What are the mechanisms? *Arch Dis Child* 2013, 98:666–671
13. ΣΥΚΑΚΗ-ΔΟΥΚΑ Α. *Ο τοκετός είναι αγάπη*. 10η βελτιωμένη έκδοση. Ιδιωτική Έκδοση, Αθήνα, 1985
14. ΓΑΚΗ Ε, ΠΑΠΑΜΙΧΑΗΛ Δ, ΣΑΡΑΦΙΔΟΥ Γ, ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΠΟΥΛΟΣ Τ, ΑΝΤΩΝΙΑΔΟΥ-ΚΟΥΜΑΤΟΥ Ι. *Εθνική μελέτη συχνότητας και προσδιοριστικών παραγόντων μητρικού θηλασμού*. Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Αθήνα, 2009
15. UNICEF. Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός. Ο χρυσός κανόνας. Ασφαλής, υγιής, εφαρμόσιμος. UNICEF, Ελλάδα, 2004. Διαθέσιμο στο: www.unicef.gr
16. FERGUSSON DM, WOODWARD LJ. Breast feeding and later psychosocial adjustment. *Paediatr Perinat Epidemiol* 1999, 13:144–157
17. KLAUS M. Mother and infant: Early emotional ties. *Pediatrics* 1998, 102(Suppl E):1244–1246
18. BRITTON JR, BRITTON HL, GRONWALDT V. Breastfeeding, sensitivity, and attachment. *Pediatrics* 2006, 118:e1436–e1443
19. STRATHEARN L, MAMUN A, NAJMAN M, O'CALLAGHAN MJ. Does breastfeeding protect against substantiated child abuse and neglect? A 15-year cohort study. *Pediatrics* 2009, 123:483–493
20. WORLD HEALTH ORGANIZATION. International code of marketing of breast-milk substitutes. WHO, Geneva, 1981

Corresponding author:

E. Harami, Responsible for Breastfeeding, General Hospital of Molai, GR-230 52 Monemvasia, Lakonia, Greece
e-mail: e.harami@yahoo.gr