

Tytuł: Zwyczaje żywieniowe i stan odżywienia kobiet a długość wyłącznego karmienia piersią. Znaczenie karmienia piersią – ocena świadomości wśród kobiet / The dietary habits and nutritional status of women and the length of exclusive breastfeeding. Assessment of women's awareness of the importance of breastfeeding

Słowa kluczowe: KARMIENIE PIERSIĄ MASA CIAŁA CIĄŻA ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE
Keywords: BODY MASS BREASTFEEDING NUTRITIONAL HABITS PREGNANCY

Autorzy:

Danuta Gajewska - Katedra Dietetyki, Wydział Nauk o Żywieniu Człowieka i Konsumpcji, Szkoła Główna Gospodarstwa Wiejskiego, Warszawa Polskie Towarzystwo Dietetyki

Sylwia Gudej - Polskie Towarzystwo Dietetyki Klinika Wrodzonych Wad Metabolizmu i Pediatrii, Instytut Matki i Dziecka, Warszawa Wydział Turystyki i Rekreacji, Szkoła Główna Turystyki i Rekreacji, Warszawa

Streszczenie:

Cel pracy: Ocena zwyczajów żywieniowych i stanu odżywienia kobiet w czasie ciąży i karmienia piersią oraz świadomości matek odnośnie do znaczenia żywienia dzieci pokarmem kobiecym.

Materiały i metody: Badaniem objęto 1024 matki w wieku od 18. do 50. roku życia, które aktualnie lub w przeszłości karmiły piersią. Badanie ankietowe o zasięgu ogólnopolskim przeprowadzono metodą CAWI.

Wyniki: Nieprawidłowy wskaźnik masy ciała (ang. Body Mass Index, BMI), wskazujący na nadwagę lub otyłość, stwierdzono u 22% respondentek przed ciążą i 38% w czasie karmienia. Największa grupa matek deklarowała karmienie piersią powyżej roku i przez 6 miesięcy, odpowiednio: 17% i 13% ankietowanych. Jedynie 21% matek deklarowało wyłączne karmienie piersią przez 6 miesięcy. Ponad połowa kobiet w najmłodszym wieku (18-24 lata) deklarowała zaprzestanie karmienia piersią z powodu braku pokarmu. Aż 36% matek nie otrzymało żadnych informacji o zasadach żywienia w czasie karmienia piersią, a 28% było zdania, że żywienie kobiet karmiących ma niewielki lub żaden wpływ na zdrowie dziecka. Pojadanie pomiędzy posiłkami miało w zwyczaju ponad 60% ankietowanych, a do produktów najczęściej spożywanych jako przekąski należały owoce oraz słodczyce.

Wnioski: Znaczny odsetek kobiet z nadwagą i otyłością w okresie ciąży i karmienia piersią należy uznać za zjawisko niepokojące. Świadomość matek odnośnie do wpływu karmienia piersią na zdrowie i rozwój dziecka jest niewystarczająca. Pomimo wielu inicjatyw promujących złoty standard w żywieniu niemowląt wyłączne karmienie piersią do 6. miesiąca życia jest w Polsce przestrzegane przez niewielki odsetek kobiet.

Abstract:

Objectives: Evaluation of the dietary habits and nutritional status of women during pregnancy and breastfeeding and the level of mothers' awareness of breastfeeding.

Materials and methods: The study included 1024 mothers between 18 and 50 years old who were breastfeeding or are currently breastfeeding. A nationwide survey was conducted using the CAWI method.

Results: The largest group of mothers declared breastfeeding for more than a year and for 6 months, respectively 17% and 13% of the respondents. Only 21% of mothers declared exclusive breastfeeding for 6 months. More than half of the youngest women (18-24 years) declared they would stop breastfeeding due to inadequate breastfeeding self-efficacy. As many as 36% of mothers did not receive any information about the principles of nutrition while breastfeeding, and 28% were of the opinion that the nutrition of breastfeeding women has little or no effect on the health of the child. 60% of the respondents used to eat between meals, and the products most often consumed between meals included fruit and sweets.

Conclusions: A high percentage of overweight and obese women during pregnancy and breastfeeding should be considered a worrying phenomenon.

The awareness of mothers regarding the impact of breastfeeding on the health and the development of the child is insufficient. Regardless of many initiatives promoting the "gold standard" of infant nutrition, exclusive breastfeeding up to 6 months of age is accomplished in Poland by a small percentage of women.