



WABA | WORLD BREASTFEEDING WEEK 2020

Svetovni teden dojenja 2020

»Podprimo dojenje za zdravje planeta«

Pripravili dr. Zalka Drglin, Vida Fajdiga Turk, NIJZ

Obeleževanja Svetovnega tedna dojenja je del aktivnosti Svetovne zveze za dojenje (*World Alliance for Breastfeeding Action – WABA*), s katerimi želimo usmeriti pozornost družbe k omogočanju, ohranjanju in spodbujanju dojenja. Svetovni teden dojenja obeležujejo v več kot 150 državah, večina v času od 1. do 7. avgusta. Nekatere države ga zaradi počitnic obeležujejo tudi nekoliko pozneje, v jeseni.

Slogan letošnjega svetovnega tedna dojenja je **»Podprimo dojenje za zdravje planeta«**, z njim osvetljujemo pomen dojenja ne le za zdravje otroka in matere, pač pa tudi za ohranjanje okolja. Zavedanje o vsestranskem pomenu dojenja krepi naše spoštovanje časa in naporov, ki jih terja posvečanje dojenju.

Najprej želimo poudariti, da skupne dolžnosti varovanja okolja nikakor ne prelagamo na ramena mater. Naš namen ni vzbujanje krivde pri starših zaradi morebitne rabe mlečnih nadomestkov in njihovih negativnih vplivov na okolje.

S prispevkom ozaveščamo o pomenu dojenja za sonaraven razvoj zdrave človeške skupnosti v zdravem okolju. Zato je omogočanje dojenja zavezujoča naloga celotne družbe, ne le zdravstvenega sistema.

I. Dojenje je okoljsko zavedno delovanje

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje ob letošnjem tednu dojenje izpostavljam nekaj tematik, povezanih z okoljskimi vidiki dojenja.

»Naša hiša gori,« opozarjajo znanstveniki, ki se posvečajo okoljski problematiki. Zaradi aktualnosti ogroženosti našega okolja in odgovornosti za zanamce moramo storiti vse, kar je v naši moči, da znižamo naš ogljični odtis in druge obremenitve okolja na vseh življenjskih

področjih. Tudi podpora dojenju je lahko del teh prizadevanj, kajti v primerjavi s hranjenjem otroka z mlečnimi nadomestki ima številne prednosti tudi z vidika varovanja okolja.

Na Nacionalnem inštitutu za javno zdravje (NIJZ) smo že leta 2014 ob Svetovnem tednu dojenja opozorili, kako je ob osredotočanju na materino mleko kot dragocenega vira za dobro otroka, pomembno osvetliti dojenje tudi z vidika blagostanja planeta.

Številni sodobni znanstveni izsledki govorijo o pomembnosti dojenja za zdravje otroka in matere, pomen dojenja pa sega onstran individualnih zdravstvenih koristi. Smiselno je premisliti o okoljski pravičnosti, o tem, da naj človeštvo zmerno, učinkovito in smiselno rabi vire, ki so na voljo vsem živim bitjem. Človeško (materino) mleko je namenjeno človeškim potomcem, po svoji sestavi je prilagojeno posameznemu dojenčku in njegovim potrebam. Primerljivo velja za mleko drugih sesalcev. Pridobivanje živalskega mleka ali surovin za izdelavo mlečnih nadomestkov iz rastlin in njihova predelava zahtevata številne postopke in procese, ki puščajo svoj »okoljski odtis«. Proizvodnja mlečnih nadomestkov negativno vpliva na okolje in prispeva k podnebnim spremembam v vseh korakih od kmetijske pridelave (poljedelstvo in živinoreja) in proizvodnje izdelka, embaliranja, distribucije do končne oblike hrane v otroški steklenički; ob tem so potrebni tudi proizvodnja in distribucija stekleničk, cucljev in druge opreme ter energija ter materiali za varno pripravo mlečnega nadomestka, npr. sterilizatorjev. Neutemeljena (pretirana) raba mlečnih nadomestkov je v nasprotju z naravnostjo k varovanju okolja. Nasprotno pa dojenje ne zahteva nobenih drugih virov kot to, da mati zaužije dodatno hrano; in seveda njen čas oziroma posvečanje dojenju.

Nekaj več o dojenju in proizvodnji nadomestkov materinega mleka¹

Svetovna proizvodnja hrane povzroči četrtno emisij toplogrednih plinov, je vzrok zakisljevanja tal (v kar eni tretjini), in prispeva v skoraj 80 % k pretirani mineralizaciji vode. Sedanji način pridobivanja hrane in načini njene porabe povzročajo degradacijo plodne zemlje in vode, ekosistemov in prispevajo h klimatskim spremembam. Materino (človeško) mleko je prva hrana, ki jo uživamo in je ključen del trajnostnega prehranskega sistema. Nasprotno pa mlečne nadomestke lahko štejemo kot del okoljske problematike. Pomembno je, da se posvetimo premisleku o vplivu različnih oblik prehrane na zdravje planeta. Zdravje planeta razumemo kot zdravje človeštva in stanja naravnih sistemov, od katerih je odvisno. Narava in ljudje smo povezani, zato potrebujemo trajnostne rešitve v dobro obeh. Trajnostni razvoj ustreza potrebam sedanjih generacij, ne da bi zato prikrajšale tiste, ki bodo sledile. Dojenje je ključ vseh sedemnajst ciljev trajnostnega razvoja, kot so jih leta 2015 opredelili v OZN.

¹ V tem delu je besedilo priredba gradiva organizacije WABA. Za več informacij glejte <https://worldbreastfeedingweek.org/wbw2020-action-folder/>

Po ocenah je danes v svetu le 40 % otrok izključno dojenih do šestega meseca in le 45 % se ob drugi prehrani še doji do dveh let. V kriznih razmerah lahko pride do upada kupne moči, prekinjene proizvodne verige, oteženega dostopa do mlečnih nadomestkov in podobno; in če matere ne dojijo in ni vzpostavljene mreže bank humanega mleka, naštetu privede do neustreznega hranjenja dojenčkov z resnimi posledicami za zdravje in življenje. Ocenjujejo, da je bila tržna vrednost svetovne trgovine z mlečnimi nadomestki v letu 2019 71 milijard ameriških dolarjev, prodaja pa raste še posebej v revnih državah in v državah v razvoju. Narašča pa tudi trg mlečnih nadomestkov za kasnejša starostna obdobja (npr. »*toddler milk*«, mleko za malčke), ki so po oceni Svetovne zdravstvene organizacije nepotrebni. Neetične prakse, ki jih še vedno uporabljajo v oglaševanju mlečnih nadomestkov, situacijo še poslabšujejo.^{2, 3}

Dojenje se pogosto jemlje kot samoumevno žensko dejavnost; nekateri ga pojmujejo kot materino dolžnost. Od žensk se nemalokrat pričakuje, da bodo svoje dojenčke dojile ne glede na okoliščine in njihove osebne izbire. Pri tem pa se podcenjujejo številni dejavniki, ki ženskam dojenje otežujejo, preprečujejo ali onemogočajo ali jih celo napotujejo k odločitvam, da ne bodo dojile ali da bodo dojile krajše obdobje, kot bi si želele.

Odgovorno ravnanje z viri pomeni tudi omogočanje in varovanje dobrih praks dojenja. Ob tem pa se je treba posvetiti vprašanju, kaj matere potrebujejo za uresničevanje odločitve, da bodo dojile. Ukrepi za pomoč in podporo dojenju pomenijo delovanje na različnih področjih in ravneh, vključno s prepoznavanje posameznih ovir in njihovo odstranitvijo. *»Na ravni posameznice, ožjega in širšega okolja in družbe ter kulture obstajajo ovire dojenju, kot so na primer pomanjkljive ali napačne informacije, znanja in spretnosti, osebne lastnosti kot sta sramežljivost ali pomanjkanje samozavesti, delovne in študijske obveznosti, dolžnosti skrbi za druge bližnje, časovne ovire, pomanjkanje podpore partnerja, družine, prijateljev, neustrezne prakse obporodne skrbi, ki ne podpirajo fizioloških procesov ali jih motijo z nepotrebni ukrepi in posegi, kulturna pričakovanja, da naj bo dojenje »nevidna« in zasebna dejavnost, ki ne sodi v javni prostor,«* je povedala dr. Zalka Drglin z NIJZ in dodala, da je skoraj vse ovire možno preseči ali jih razgraditi.

Za dobre prakse dojenja so pomembni naslednji dejavniki:

- **informiranost in ozaveščenost različnih ciljnih skupin** - bodoče matere in očetje, člani in članice ožje in širše družine, prijatelji, prijateljice, delodajalci, lokalna skupnost,

² Več o tem v publikaciji Neprimerno trženje živil za dojenčke in malčke <https://www.nijz.si/sl/neprimerno-trzenje-zivil-za-dojencke-in-malcke>

³ WHO publikacija o trženju nezdrave hrane malčkom: <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/publications/2019/ending-inappropriate-promotion-of-commercially-available-complementary-foods-for-infants-and-young-children-between-6-and-36-months-in-europe-2019>

odločevalci, kot so na primer ministrstva, vodje ustanov, strokovnih združenj, župani in županje, novinarji in novinarke, predstavniki medijev, širša družba;

- **ustrezna podporna mreža** - družinski člani, lokalna skupnost, nevladne organizacije, ustrezno delovno okolje, svetovalke za informiranje in neposredno pomoč ter podporo pri dvomih in težavah, zdravstveni in drugi strokovnjaki s sodobnimi in medsebojno usklajenimi informacijami, praktičnimi znanji in komunikacijskimi spretnostmi z individualiziranim pristopom, z ustreznimi časovnimi in prostorskimi pogoji za pomoč pri dojenju;
- **ustrezni pogoji za izvajanje dobrih praks dojenja:**
 - fiziološki potek nosečnosti, poroda in poporodnega časa s prepoznavanjem potreb novorojenčka in matere in omogočanje njihovega zadovoljevanja, kadar je to mogoče;
 - ustrezno ukrepanje in zdravljenje ob zdravstvenih težavah dojenčka ali matere;
 - zagotovljeni bivanjski, finančni in drugi materialni viri za družinsko življenje;
 - dovolj časa in praktičnih možnosti za posvečanje dojenčku in njegovim potrebam (porodniški dopust, dopust za nego in varstvo otroka);
 - ustrezno porazdeljene družinske in gospodinjske obveznosti;
 - enakopravnost spolov na različnih ravneh;
 - ustrezna okolja doma in v javnih prostorih, ustanovah, na javnih površinah, kot so parki ipd.;
 - ustrezne možnosti za to, da doječa mama dobro skrbi zase (počitek, sprostitev, hrana, pijača, primerna, učinkovita, dostopna zdravstvena skrb ...).

Ali veste?

V Sloveniji delujejo svetovalke in svetovalci za dojenje dveh organizacij, IBCLC in LLL.

Mednarodno pooblaščen svetovalci za laktacijo (IBCLC)
www.dojenje.org

La Leche League Slovenija, društvo za podporo in pomoč doječim materam (LLL Slovenija) www.dojenje.net

Kako torej delovati glede dojenja v povezavi z varovanjem virov?

Na globalni ravni se usmerjamo v podporo, zaščito in promocijo dojenja kot odgovornega ravnanja z viri. *»Delovanje s ciljem, da bi matere, ki se tako odločijo, lahko polno in ustrezno dolgo dojile dojenčke, je soodgovornost zdravstvenih in drugih strokovnjakov, delodajalcev, ožje in širše družine, prijateljev, lokalne skupnosti; je zavezujoča naloga družbe in predstavlja tudi naložbo za dobro prihodnost,«* je povedala dr. Zalka Drglin z NIJZ in nadaljevala, da je za sobivanje živih bitij na planetu in varovanja skupne Zemlje pomembno omogočati in negovati tudi dobre prakse dojenja.

II. Podpirajmo dojenje

V Sloveniji si prizadevamo za:

- dobre prakse dojenja,
- varovanje pred promocijo mlečnih nadomestkov,
- prehranjevanje otrok s sveže pripravljeno pestro mešano lokalno pridelano hrano.

Našteto prinaša prednosti za zdravje otrok, družin in planeta. Zaradi kratkoročnih in dolgoročnih pozitivnih učinkov na zdravje otrok in matere in zaradi okoljskih prednosti v primerjavi z rabo mlečnih nadomestkov je dojenje koristno tudi za družbo.

1. Prvih šest mesecev naj se dojenček izključno doji

Dojenje je naraven način hranjenja dojenčka, materino mleko pa dojenčku do zaključka šestih mesecev zagotavlja vse potrebno za rast in razvoj: energijo, hranila in tekočino.

Svetovna zdravstvena organizacija v prvih šestih mesecih priporoča izključno dojenje⁴. Če mati iz različnih razlogov ne more ali ne želi dojiti ali pa dojenje ni mogoče zaradi razlogov pri otroku, bo pediater v porodnišnici ali otrokov izbrani pediater svetoval glede hranjenja dojenčka z industrijsko pripravljenim nadomestkom za materino mleko⁵.

Ali veste?

Že prvi slovenski pediater in profesor Bogdan Derč, ki je deloval v začetku dvajsetega stoletja, je bil vnet zagovornik dojenja. V svoji praksi je ugotovil, da je delež preživelih otrok, ki so zboleli, večji, če gre za dojene otroke v primerjavi z nedojenimi.

Pred približno pol stoletja (1965) je pod vodstvom pediatrinje in profesorice dr. Drage Černelč skupina strokovnjakov pripravila zanimiv priročnik za matere *Zdrav in bolan otrok*, v katerem so poudarili dojenje in koristi materinega mleka: »Žensko mleko je po svoji sestavi edina pravilna prehrana za dojenčka, ker mu zagotovi pravilni razvoj in pravilno rast.«⁶

⁴ Izključno dojenje pomeni, da dojenček uživa samo materino mleko in nobene druge tekočine ali čvrste hrane, niti vode, razen kapljic/sirupov vitaminov, mineralov ali zdravil ali rehidracijske tekočine.

⁵ Namesto izraza industrijsko pripravljen nadomestek za materino mleko lahko naletimo tudi na izraze: mlečna formula (ta izraz se uporablja tudi v pravno-formalnih besedilih), mlečni pripravek, prilagojeno mleko ali mlečni nadomestek.

⁶ Černelč, D., Rostaher, F. (1965). *Zdrav in bolan otrok*. Ljubljana: Založba obzorja Maribor, str. 103.

Dojenje so v 20. stoletju opuščali zaradi različnih razlogov, med drugim tudi zato, ker se je začela industrijska proizvodnja nadomestkov materinega mleka, podprta z močno promocijo. A dojenje zaradi številnih prepoznanih pozitivnih kratkoročnih in dolgoročnih učinkov na zdravje otroka, matere in družin in zaradi skrbnejšega odnosa do okolja ostaja prva izbira načina hranjenja dojenčka.

Ali veste?

Svetovna zdravstvena organizacija in UNICEF priporočata, da se:

- novorojenček pristavi k prsim v prvi uri po rojstvu;
- dojenček izključno doji od rojstva do šestega meseca;
- dojenje nadaljuje do dveh let otrokove starosti ali dalj, dojenček pa po zaključku šestih mesecev svoje starosti dobiva hranilno primerno in varno dopolnilno mešano hrano.

2. Kako dojijo matere v Sloveniji in kakšna je prva hrana, ki jo poleg mleka užijejo dojenčki pri nas?

Leta 2014 je konzorcij osmih sodelujočih organizacij – Nacionalni inštitut za javno zdravje; Inštitut Jožef Stefan; Univerzitetni klinični center Ljubljana, Pediatrična klinika; Univerza v Ljubljani, Biotehniška fakulteta; Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta; Inštitut za nutricionistiko; Univerza na Primorskem, Fakulteta za vede o zdravju in Univerza v Mariboru, Fakulteta za zdravstvene vede – začel izvajati skupino nacionalnih prehranskih raziskav, ki smo jih poimenovali SI.Menu 2017/18. SI.Menu 2017/18 je del vseevropske raziskave o prehranskih navadah, prehranskih vnosih in zaužitih količinah živil pri posameznih skupinah prebivalstva. Z rezultati raziskave SI.Menu 2017/18 smo pridobili pomembne podatke o prehranskih vedenjih in prehranskem vnosu na ravni posameznika za različne populacijske skupine. Prvič v Sloveniji smo raziskovali prehrano dojenčkov in malčkov na nacionalni ravni, zato so podatki še posebej dragoceni.

Z izsledki raziskave SI.Menu 2017/18 odgovarjamo tudi na dve zanimivi in vedno aktualni vprašanji: kako dojijo matere v Sloveniji in kako pri naših dojenčkih poteka spoznavanje novih okusov, vonjev in tekstur hrane.

Dojenje v Sloveniji

Rezultati naše raziskave kažejo, da se prehrana večine dojenčkov v Sloveniji prvih dneh začne z dojenjem (90,2 %).⁷ S starostjo odstotek dojenih dojenčkov hitro upada. Doji se nekaj več kot polovica (54,6 %) šestmesečnih dojenčkov. Matere dojijo malce več kot petino dvanajstmesečnih dojenčkov (22,3 %). Podatki o doseženi stopnji izobrazbe mater nakazujejo, da doji več mater z višjo ali visoko stopnjo izobrazbe kot mater z nižjo stopnjo izobrazbe. Največ nedojenih ali delno dojenih otrok začne dobivati mlečni nadomestek že med prvim in tretjim mesecem. V prvih treh mesecih dojenčkove starosti več mater iz vzhodnega dela Slovenije dodaja nadomestek v primerjavi z materami iz zahodnega dela Slovenije.

»Ugotavljamo, da večina mater v Sloveniji svojega novorojenčka začne dojiti in da se več kot polovica dojenčkov hrani pri materinih prsih še po šestem mesecu starosti, kar sta razveseljiva podatka,« je poudarila Vida Fajdiga Turk z NIJZ. Na področju dojenja ostaja nekaj izzivov: prizadevamo si za višji delež izključno dojenih otrok v prvih mesecih njihove starosti, če je le mogoče, do zaključka otrokovega šestega meseca. Mati naj nadaljuje z dojenjem ob mešani pestri prehrani do prvega leta ali dlje; odločitev, kdaj z dojenjem zaključiti, je odvisna od matere in otroka. Za navedene dobre prakse dojenja matere potrebujejo kakovostne informacije, praktično podporo in pomoč ter ustrezne pogoje.

Ali veste?

Dolgoročni učinki dojenja na zdravje⁸:

- pri ženskah: znižuje tveganja za raka na prsih in jajčnikih, znižuje tveganje za povišan krvni tlak; če si ženska želi dojiti in dojenje (s)teče brez večjih težav, to krepi njeno duševno zdravje;
- pri otrocih: pomaga pri obrambi pred okužbami, znižuje pojavnost hujših drisk, znižuje tveganja za bolezni dihal in vnetja srednjega ušesa, preprečuje karies, omogoča skladen telesni razvoj in razporeditev zobovja; s pomočjo tesnega telesnega stika in neposrednega očesnega stika prispeva k otrokovim občutkom varnosti in zaupanja, kar mu prinaša psihične in razvojne prednosti.

⁷ Po podatkih Perinatalnega informacijskega sistema NIJZ je pri nas v letu 2019 ob odpustu iz porodnišnic dojilo 96,6 % mater, podatek pa zajema polno in delno dojenje. Nacionalni inštitut za javno zdravje. (2020).

Perinatalni informacijski sistem RS 2002 – 2019. Ljubljana, Slovenija: izpis iz baze podatkov.

⁸ Več na <https://www.nijz.si/sl/svetovni-teden-dojenja-1-do-7-avgust-2018/>

Kako starši dojenčke v Slovenji seznanjajo z mešano prehrano?⁹

Predhodne raziskave so že pokazale, da redke matere prično z uvajanjem mešane prehrane pred četrtnim mesecem dojenčkove starosti, kar ugotavljamo tudi v naši raziskavi. V starosti od četrtega do šestega mesecev starši (ali drugi odrasli, ki skrbijo za otroka) dojenčkom najprej kot dopolnilno hrano najpogosteje ponudijo zelenjavo (61,8 %) in sadje (46,4 %); v prehrano dojenčka vključujejo tudi krompir in riž (39,8 %), meso (21,8 %) ter kruh in testenine 12,0 %. Najmanj staršev (9,5 %) pa v tem obdobju ponudi mleko in mlečne izdelke v manjših količinah.

Med šestim in desetim mesecem starosti največ staršev v prehrano dojenčkov doda kruh in testenine (62,8 %), sledijo meso (58,6 %), krompir in riž (51,3 %) ter mleko in mlečni izdelki v manjših količinah (45,4 %). V tem obdobju dojenčki že tudi uživajo mleko ali mlečne izdelke kot samostojni obrok (30,8 %). Mešano prehrano dojenčkov v tem obdobju starši dopolnjujejo z jajci (42,6 %) in z morskimi ribami (30,8 %). Med starši skoraj četrtnina (23,0 %) otroku ponudi žita za zajtrk z dodanim sladkorjem. Maščobna živila, kot so olja, margarina in maslo, v prehrano dojenčkov največ staršev (41,4 %) začne dodajati prav v tem starostnem obdobju.

V starosti nad deset mesecev 57,3 % staršev dojenčkom/malčkom že ponudi izdelke s sladkorjem (čokolado, kekse, sladoled, puding, bombone, sladice), polovica (50,7 %) staršev pa prvič ponudi mesne izdelke, kot so hrenovke ali paštete. Mešani prehrani dojenčka se pridružijo med (45,5 % staršev dodaja med), slani prigrizki (43,6 %), morske ribe (39,9 %), oreščki (lešniki, orehi, mandlji) (37,3 %) in arašidi (25,5 %). V prehrano dojenčkov največ staršev uvede sladkor (39,9 %) in sol (36,0 %) v tem starostnem obdobju.

Zdravstveni strokovnjaki z informacijami in nasveti podpirajo starše pri skrbi za otrokovo zdravje, njegovo rast in razvoj tudi na področju prehrane dojenčkov. Kot je pojasnila Vida Fajdiga Turk z NIJZ, se znanost o prehranjevanju dojenčkov hitro razvija, na voljo so novi pomembni izsledki raziskav, zato interdisciplinarna skupina slovenskih strokovnjakov že pripravlja prenovljena in posodobljena priporočila.

Več izsledkov raziskave SI.Menu 2017/18 najdete na:

<https://www.nijz.si/sl/publikacije/razlicni-vidiki-prehranjevanja-prebivalcev-slovenije>

3. Kje najti sodobne in preverjene informacije o laktaciji in dojenju ter nasvete za prehod z dojenja oziroma hranjenja s nadomestki materinega mleka na mešano prehrano?

Na NIJZ smo pripravili gradivo, namenjeno bodočim staršem oziroma staršem novorojenčkov in dojenčkov, še posebej pa doječim materam. Če pričakujete dojenčka ali če se vam je pravkar pridružil, vas vabimo, da si preberete gradiva o nosečnosti, porodu in dojenčku, med njimi

⁹ Poleg izraza mešana prehrana najdemo v literaturi tudi izraze dopolnilna, komplementarna in čvrsta prehrana.

tudi o laktaciji in dojenju, o prehrani doječe matere in prehodu na mešano hrano, ki so objavljena na spletni strani www.zdaj.net.

Izbor kratkih besedil za čas nosečnosti, poroda in zgodnjega starševstva smo oblikovali v vodnik Pričakujemo dojenčka. Njegova elektronska različica je prosto dostopna na: <https://zdaj.net/nosecnost/priprava-na-prihod-dojencka/pricakujemo-dojencka/>

4. Dojenje in pandemija COVID-19

Na spletni strani ZDAJ objavljamo aktualne informacije in priporočila v zvezi z dojenjem in epidemijo COVID-19.

<https://zdaj.net/koronavirus-nosecnost-in-porod/obvestilo-covid-19-nosecnost-in-porod/>

V izrednih razmerah, kot je na primer pandemija COVID-19, je še posebej pomembno, da smo pozorni na ranljive družine z dojenčki. Ne glede na to, ali so ti otroci dojeni ali hranjeni z mlečnimi nadomestki, njihova prehrana mora ustrezati razvojnim potrebam. Matere oziroma starši v takih okoliščinah navadno potrebujejo več podpore in pomoči, da bi zmogli dobro poskrbeti za kakovostno prehrano svojih otrok.