

## Годування після року

*Саллі Нейдел*

*Олд Бридж, Нью-Джерсі, США*

*Опубліковано в NEW BEGINNINGS, Vol. 6 No. 4, July-August 1990, pp. 99-103*

*Переклад Ірини Ігнат'євої*

Якось у бібліотеці я почула розмову двох мам з маленькими дітьми. Одна запитала: "Ти ще годуєш Райана?" Інша відповіла: "Ні, наш лікар сказав відлучати в рік, і я відлучила, хоча в мене серце краялося".

Я пам'ятаю схожу пораду свого педіатра, коли моїй старшій виповнився рік. Я наполягла на поясненні причин, і відповідь була такою: "Щоб вона вчилася незалежності". Я тоді проігнорувала цю пораду лише тому, що моя краща подруга з величезною любов'ю й ніжністю годувала дворічну дитину, і явно без негативних наслідків. Однак, не в усіх перед очима є позитивний приклад для наслідування, коли їм кажуть, що настав час відлучати дитину від грудей. Сумно спостерігати, скільки матерів кидають грудне вигодовування до того, як готові й мати й дитина, тільки через необґрунтовані безапеляційні поради.

Чому ж стільки лікарів рекомендують відлучення у рік? Недавно одна жінка задала запитання у колонці запитань-відповідей популярного журналу: "Коли відлучати дитину від грудей?" Відповідь педіатра відбиває загальноприйняті хибні уявлення. Лікар відповів: "Відлучайте в рік, тому що з цього віку дитині вже можна давати коров'яче молоко". Але дітей годують грудьми не тільки заради харчування, і не з почуття обов'язку, а тому що отримують величезне задоволення від процесу.

Для багатьох матерів питання полягає не в тому, як довго слід годувати, щоб це було корисно для здоров'я дитини, а в тому, чи існує вік, після якого грудне годування може якось нашкودити. Якщо такого обмеження за віком немає, можливо, матері самі повинні вирішувати, коли відлучати дитину? Чи існують докази необхідності відлучення в рік?

### **Що показують дослідження**

Дослідження говорять про користь грудної годування після року. Одне з переваг – поживна цінність. Дослідження показують, що на другому році життя дитини молоко з погляду поживної цінності за складом дуже схоже на молоко першого року (Victoria, 1984). Навіть після двох і більше років молоко залишається цінним джерелом білків, жирів, кальцію та вітамінів (Jelliffe and Jelliffe, 1978).

Друга перевага – імунітет до захворювань. Доведено, що концентрація імуноглобулінів у молоці збільшується з віком дитини й зі зменшенням числа годувань, у такий спосіб діти старшого віку отримують сильну імунну підтримку (Goldman et al, 1983). Дослідження в республіці Бангладеш показали, наскільки сильні ці імунні фактори. Було виявлено, що в умовах місцевої бідності відлучення дітей у віці від вісімнадцяти до тридцяти шести місяців подвоює ризик їхньої смерті (Briend et al, 1988). Такий результат пояснюється переважно дією імунних факторів грудного молока, хоча й поживна цінність має велике значення у цьому випадку. Звичайно, у розвинених країнах відлучення від грудей не є питанням життя й смерті, але тривале годування грудьми цілком може скоротити кількість візитів до лікаря.

Третя перевага – стійкість до алергій. Існує досить підтверджень того, що чим пізніше в раціон дитини потрапить коров'яче молоко й інші поширені алергени, тим менше ймовірність розвитку алергійних реакцій (Savilahti, 1987).

## **Психологічний аспект**

Кожній матері, яка годувала трішки старшу дитину, знайоме почуття ніжності й близькості, яке виникає від годування дитини, яка навіть може сама говорити про годування. Не потрібно читати медичні журнали, щоб дізнатися, що це приємно і мамі й дитині. Однак чи було хоч щось про це написано й опубліковано?

Лікар-психіатр Л. Валецьки (Waletzky, 1979) у своїй роботі рекомендує природне припинення годування. Вона вважає, що раннє насильне відлучення емоційно травмує дитину, і більша частина рекомендацій педіатрів по відлученню "ґрунтуються на їхніх особистих почуттях і забобонах, а не на медичних фактах". Вона пише: "Раптове й передчасне позбавлення дитини можливості одержувати найвище емоційне задоволення з відомих йому може одразу ж викликати глибокий і тривалий стрес. Такий підхід розглядає грудне вигодовування виключно джерело молока і не визнає його значення як засобу втішання, спілкування та джерела позитивних емоцій для матері й дитини". Добре сказано! Хоча стаття Валецьки ґрунтується на її професійному досвіді психіатра, а не на дослідженнях.

Звіт про дослідження психологічного аспекту грудного вигодовування вкрай мало. Одне дослідження, у ході якого стежили саме за дітьми, яких годували довше року, показало істотний зв'язок між тривалістю годування та подальшою соціальною адаптацією в 6-8-літньому віці за оцінками учителів і матерів (Ferguson et al, 1987). За словами дослідників: "Статистично виявлена тенденція зниження рівня проблем поведінки зі збільшенням тривалості грудного годування". Автори з великою обережністю трактують результати, підкреслюючи, що в дослідженні не враховувалися особливості взаємин між матір'ю й дитиною в групах грудничків та дітей на штучному вигодовуванні, які могли вплинути на різницю в подальшій соціальній адаптації. Але, по суті, незначна різниця, чим викликане поліпшення поведінки дітей – власне грудним вигодовуванням чи поведінкою матері, притаманною жінкам, готових годувати після року. Важливий результат, а він свідчить, що діти, яких годували довше, потім показали кращу соціальну адаптацію. У порівнянні з оцінкою вчителів, зв'язок між тривалістю годування та соціальною адаптацією простежувався сильніше і послідовніше, коли поведінку дітей оцінювали їхні матері (хоча зв'язок був значно виражений в обох групах), це свідчить про те, що матері, які довго годують, схильні оцінювати своїх дітей позитивніше, аніж матері, які не годують після року.

Думаю, багато хто погодяться, що годування допомагає нам більш позитивно ставитися до дітей, підтримує почуття близькості й любові, що особливо важливо в період, коли доводиться витримувати ірраціональні вимоги й емоційні вибухи малят після року. Наскільки напруженою я б не була, коли сідаю годувати свого молодшого, практично завжди до кінця годування ми обоє розслаблюємося, і настрої помітно поліпшуються.

## **Культура й суспільна думка**

Чи всі лікарі спираються у своїх порадах по відлученню від грудей на медичні дослідження? Вочевидь, ні, оскільки жодних негативних наслідків годування після року наукою не виявлено, навпаки, позитивні результати підтверджено безліччю свідчень. Тоді на що спирається така популярна порада "Відлучайте в рік"?

Можливо, тут відіграють роль кілька факторів. Одним з них може бути культурний стереотип і, як висловилася д-р Валецьки, "особисті забобони". Лікарі, як і всі ми, піддаються впливу прийнятих у суспільстві стереотипів. А в наш час серед батьків модно очікувати від дітей передчасного розвитку й ранньої незалежності. Акцент на раннє відлучення від грудей

непогано вписується в загальний напрям, який заохочує в дітях ранню самостійність. Однак, саме передчасне насильне відлучення може спровокувати затримку емоційного розвитку і посилити залежність від батьків, на думку д-ра Валецьки та багатьох інших.

Іншим фактором, що впливає на думки про строки відлучення, може бути прискорюваний ритм життя сучасного суспільства. Необмежене годування не здається сумісним із сучасним способом життя. Багато статей про відлучення апіорі припускають, що матері прагнуть припинити годування, як тільки зможуть це зробити, не шкодячи харчуванню дитини.

Ще одна з можливих причин упередженого ставлення лікарів, як і інших людей, у тому, що сучасна культура сприймає жіночі груди у першу чергу як сексуальний стимул. Можливо, дитина, яка вже вміє говорити, вважається надто дорослою, щоб отримувати фізичне задоволення в материнських грудях.

Як би там не було, сучасній культурі не притаманне годування довше року, тому припускається, що мати сама захоче відлучити дитину, якій вже більше року.

### **Медичні помилки**

Деякі лікарі вважають, що грудне годування перешкодить дитині розвинути апетит до іншої їжі. Однак, не існує підтвердження тому, що груднички відмовляються від прикорму більше, ніж уже відлучені від грудей. Навпаки, більшість дослідників, які працюють у країнах третього світу, де недоїдання дітей може загрожувати їхньому життю, рекомендують продовжувати годувати грудьми навіть тих дітей, які суттєво недоїдають (Briend et al, 1988; Rhode, 1988; Shattock and Stephens, 1975; Whitehead, 1985). Вони радять допомогти недогодованій дитині не через відлучення, а розширюючи раціон матері, щоб підвищити поживну цінність її молока (Ahn and MacLean, 1980; Jelliffe and Jelliffe, 1978), при цьому пропонуючи дитині різноманітнішу та смачнішу їжу для поліпшення апетиту (Rohde, 1988; Tangermann, 1988; Underwood, 1985).

### **Як розмовляти з лікарем**

Оскільки деякі лікарі переконані, що для матері грудне вигодовування – швидше неприємний обов'язок, аніж задоволення, матері особливо важливо вчасно сказати лікареві, що вона хоче продовжувати годування. Лікар може припустити, що мати цікавлять тільки міркування харчування дитини і її власної зручності, якщо вона чітко і ясно не пояснить свою позицію.

Кращий спосіб вплинути на лікаря – впевнено висловити свою точку зору. Наприклад, можна сказати: "Ми з Мег обидві отримуємо величезне задоволення від годування. Їй воно явно йде їй на користь: вона завжди в гарному настрої й чудово росте". Порівняйте це з менш впевненою спробою: "Я не знаю, час мені відлучати Мег від грудей чи ні. Нібито грудне годування їй не шкодить... Як ви думаєте, може, варто продовжувати?" Який із цих прикладів має більше шансів отримати позитивну відповідь про продовження годування?

Не всі лікарі рекомендують відлучення в рік. Ті, які рекомендують, можуть дечому навчитися від матерів-ентузіасток природного закінчення годування. Багато-хто з нас не згадують про грудне годування при лікарях, щоб уникнути непотрібних порад, але якби ми більше говорили про свій позитивний досвід тривалого вигодовування, можливо, нам вдалося б змінити ставлення до питання у деяких представників медичного співтовариства. Для цього потрібні впевненість і сміливість, але інформація про те, що дослідження підтримують

природне закінчення годування, допомогла мені набути впевненості, що це правильно і з медичної, і з емоційної точок зору.

### **Література**

- Ahn, C H and MacLean, W C. Growth of the exclusively breastfed infant. *Am J Clin Nutr* 1980; 33:183-92.
- Briend, A. et al. Breast feeding, nutritional state, and child survival in rural Bangladesh. *Br Med J* 1988; 296:879-82.
- Ferguson, D. M. et al. Breastfeeding and subsequent social adjustment in six- to eight-year-old children. *J Child Psychol Psychiatr Allied Discip* 1987; 28:378-86.
- Goldman, A. S. et al. Immunologic components in human milk during the second year of lactation. *Acta Paediatr Scand* 1983; 722:133-34.
- Guilick, E. E. Effects of Breastfeeding on Infant Health. *Pediatr Nurs* 1986; 12(1): 51-54.
- Jelliffe, D. B. and Jelliffe, E. F. P. The volume and composition of human milk in poorly nourished communities. A review. *Am J Clin Nutr* 1978; 31:492-509.
- Rohde, J. E. Breastfeeding beyond twelve months. *Lancet* 1988; 2:1016.
- Savilahti, V. M. et al . Prolonged exclusive breast feeding and heredity as determinants in infantile atopy. *Arch Dis Child* 1987; 62 269-73.
- Shattock, F M. and Stephens, A. J. H. Duration of breastfeeding. *Lancet* 1975; 1:113-14.
- Tangermann, R. H. et al. Breastfeeding beyond twelve months. *Lancet* 1988; 2:1016.
- Underwood, B. A. Weaning practices in deprived environments: the weaning dilemma. *Pediatr* 1985; 75:194-98.
- Victoria, C. G. et al. Is prolonged breastfeeding associated with malnutrition? *Am J Clin Nutr* 1984; 39:307-14.
- Waletzky, L. R. Breastfeeding and weaning: some psychological considerations. *Primary Care* 1979; 6:341-55.
- Whitehead, R. G. The human weaning process. *Pediatr* 1985; 75: 189-93.