**Historia karmienia piersią**

**Jak zmieniała się wiedza o karmieniu piersią na przestrzeni wieków.**

**Choć już w czasach antycznych pokarmem zalecanym dla niemowląt było przede wszystkim mleko kobiece , to prawdziwy przełom światopoglądowy nastąpił dopiero w XX wieku, a konkretnie w latach 70. Wtedy za sprawą badań odkryto w mleku kobiecym czynniki odpornościowe.**

Karmienie dziecka mlekiem matki to nie tylko najbardziej ekonomiczny sposób zapewnienia mu pożywienia, ale i najlepszy środek wspomagania jego rozwoju. **Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca karmienie niemowląt wyłącznie piersią aż do końca 6. miesiąca życia.** Pierwsze lata życia dziecka to bowiem okres, który ma fundamentalne znaczenie dla jego rozwoju teraz i w przyszłości. W tym czasie wciąż intensywnie rozwija się mózg dziecka, kształtuje się układ odpornościowy, dojrzewa układ pokarmowy i programuje się metabolizm. Dodatkowo w okresie pierwszych 6 miesięcy życia pokarm matki całkowicie pokrywa zapotrzebowanie energetyczne dziecka. Z badań wynika także, że karmienie pokarmem naturalnym wspomaga rozwój procesów poznawczych niemowląt[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftn1), natomiast w przypadku wcześniaków karmienie piersią zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań związanych z przedwczesnym porodem. Nie zawsze jednak matki mogły się oprzeć na wynikach rzetelnych badań naukowych. Jakie kwestie warunkowały więc w minionych wiekach ich wybór sposobu karmienia potomstwa?

**Instynkt macierzyński**

W czasach prehistorycznych decyzja o karmieniu piersią opierała się przede wszystkim na instynkcie matki. Żadna wiedza naukowa czy też uwarunkowania społeczno-kulturowe nie miały w tym czasie znaczenia**. Wyniki badań współczesnych naukowców sugerują, że w epoce kamienia dzieci były karmione piersią aż do 4., a nawet 6. roku życia**[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftn2). Czyli do chwili, w której wyżynały się im pierwsze zęby trzonowe. Prawdopodobnie zmiana nadeszła dopiero wraz z przekształceniem się trybu życia ludzi. Rozwój rolnictwa i co za tym idzie, odejście od zbieracko-łowieckiego trybu życia, wpłynęło na skrócenie okresu karmienia dziecka mlekiem matki. Potrzeba uczestnictwa kobiet w codziennych pracach rolniczych zmusiła je do ograniczenia czasu, który przeznaczony był wcześniej na wychowywanie dzieci.

**Rola mamki**

**Najstarsze znane obecnie naukowcom źródła pisane, poruszające temat karmienia piersią, pochodzą z bliskiego Wschodu i powstały 3000 lat p. n. e**[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftn3)**.** Zalecają one karmienie piersią dziecka do 2. lub 3. roku życia. W zależności od szerokości geograficznej od najdawniejszych czasów kobietom narzucano konieczność karmienia potomstwa piersią, jak na przykład w Sparcie, gdzie było to regulowane królewskim dekretem lub zachęcano je do podjęcia tego trudu – podobno cesarz Antoniusz Pius płacił matkom za karmienie piersią[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftn4). Jednocześnie w epoce starożytnej kobiety coraz częściej rezygnowały z karmienia piersią potomstwa. **Bogate patrycjuszki w Rzymie oraz kobiety wywodzące się z królewskich egipskich rodów nie karmiły piersią swoich dzieci**, **co przyczyniło się do wzrostu popularności tzw. mamek.** Ich postępowanie często spotykało się jednak z krytyką.

Instytucja mamki przetrwała setki lat. Stale zmieniały się jednak stawiane przed nimi wymagania. Zwracano uwagę na ich wygląd zewnętrzny oraz temperament. Soranus z Efezu, grecki filozof i jeden z prekursorów położnictwa, stawiał przed nimi następujące wymagania: „*Żądamy od mamki umiarkowania, wstrzymania się od spółkowania i wina, tudzież pozbycia się lubieżności, wszystkich innych przyjemności i wyuzdania. Spółkowanie psuje mleko, a (…) przez miłostki zanika miłość do dziecka*”.

**Karmienie piersią a literatura**

W średniowieczu dziewczynki były karmione piersią przez około 2-3 lata, a chłopcy 3-4 lata. Często decyzja ta podejmowana była w oparciu o ludowe wierzenia czy autorytet kościoła. **W 2. połowie XV wieku wydrukowany został natomiast pierwszy tekst dotyczący laktacji.** W tym czasie na dworach królewskich mamki cieszyły się dużym szacunkiem. Nie tylko karmiły królewskie dzieci, ale i mogły w związku z tym liczyć na różnorodne przywileje oraz wysokie wynagrodzenie. **Z czasem posiadanie mamki coraz częściej utożsamiane było z wysokim statusem społecznym.** Stale zyskiwało więc na popularności. Nie spowodowało to jednak zaniku krytyki zjawiska rezygnacji z karmienia swojego potomstwa. Między innymi polski pisarz renesansowy Mikołaj Rej wyraził swoje stanowisko dotyczące karmienia piersią, pisząc: „*panie matki, a zwłaszcza te, które są przyrodzenia dobrego, bardzo by dobrze było, aby same dziatki swe karmiły i wychowywały*”. Rej nie był jednak jedynym twórcą literatury pięknej, który poświęcił uwagę tematowi karmienia. Także wybitny francuski filozof Jean-Jacques Rousseau w swojej książce zatytułowanej „Emil, czyli o wychowaniu” (opublikowanej w 1762 roku) zalecał powrót do natury, co w kwestii macierzyństwa oznaczało między innymi karmienie dziecka piersią.

**Postęp nauki**

Wiek XIX to okres początku rozwoju bakteriologii, która przyczyniła się do prac nad powstaniem sztucznych mieszanek. Przełom nastąpił jednak w latach 70. XX wieku, gdy na łamach prasy specjalistycznej pojawiły się pierwsze publikacje potwierdzające obecność w kobiecym mleku substancji i związków o właściwościach odpornościowych. Od tej pory systematycznie wzrasta świadomość tego, jak wartościowy dla dziecka jest pokarm matki. W 1982 roku stwierdzono w nim obecność długołańcuchowych wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (LCPUFA), a w 1994 dostrzeżono krótko- i długołańcuchowe oligosacharydy. Wyniki ostatniego badania opinii dotyczącego karmienia piersią, przeprowadzonego w ramach edukacyjnego programu „1000 pierwszych dni dla zdrowia”, pokazują, że kobiety w większości deklarują chęć karmienia piersią swojego potomstwa i mają coraz większą świadomość tego, jak bardzo ich mleko jest wartościowe dla rozwoju dziecka. Niemal 90% badanych uważa, że karmienie piersią to najlepszy możliwy pokarm, jaki mogą dostarczyć swojemu dziecku oraz sposób budowania więzi i poczucia spełnienia w roli mamy. Jednocześnie wyniki badania pokazują, że jedynie 57% mam dzieci do 6. miesiąca karmi je wyłącznie piersią. Uzmysławia to, że mimo znacznego wzrostu stanu wiedzy na temat składu i zalet mleka matki, kobiety wciąż jednak potrzebują wsparcia oraz edukacji w tym zakresie[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftn5).

[[1]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftnref1) A. Lucas,R. Morley,T.J. Cole, G. Lister, C. Leeson-Payne, *Breast milk and subsequent intelligence quotient in children born preterm*, Lancet, 1992, s. 261-264.

[[2]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftnref2) J. Piontek, L. Czerniak, *Prahistoria a paleodemografia. Próba określenia zadań i możliwości poznawczych prahistorii w badaniach nad demografią społeczeństw pradziejowych* [w:] *Szkice z antropologii ogólnej*. red. J. Piontek, Poznań, 1988, s. 103–140.

[[3]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftnref3) P. Stuart-Macadam, K. A.. Dettwyler*, Breastfeeding: biocultural perspectives. A ldine de Groyter*, New York, 1995.

[[4]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftnref4) D. Musiał-Morsztyn, G. Bogdał, B. Królak-Olejnik, *Karmienie piersią na przestrzeni dziejów. Część I – od starożytności do współczesności,* [w:] „Pielęgniarstwo i Zdrowie Publiczne Nursing and Public Health”, Rocznik 2014, tom 4, numer 1*,* s. 60-64.

[[5]](http://1000dni.biuroprasowe.pl/word/?hash=67369f529d5cd5fc7f4a4a39767ed4e2&id=25784&typ=epr#_ftnref5) Badanie przeprowadzone w maju 2016 roku na łącznej grupie 7 784 kobiet, z czego 5 306 stanowiły mamy, 1 361 kobiety w pierwszej ciąży 960 mamy w ciąży, a 157 - kobiety planujące ciążę. Badanie zostało przeprowadzone na stronie edukacyjnego programu 1000 pierwszych dni dla zdrowia www.1000dni.pl