

GABRIELA GRUSZKA, *WIOLETTA WAKSMAŃSKA

Wiedza rodziców dzieci w wieku do 12. miesiąca życia przebywających w szpitalu pediatrycznym na temat żywienia matki w trakcie karmienia piersią

The knowledge of the parents of children aged up to 12 months staying in the paediatric hospital about mother's nutrition during breastfeeding

Katedra Zdrowia Publicznego, Wydział Nauk o Zdrowiu, Akademia Techniczno-Humanistyczna w Bielsku-Białej

Dziekan Wydziału: dr hab. n. med. Rafał Bobiński, prof. ATH

Summary

Introduction. In order to promote natural breastfeeding and increase awareness of this matter number of initiatives have been taken. However, the aspect of mother's nutrition during lactation has been overlooked too frequently.

Aim. The aim of this paper was an analysis of the parents' of children aged up to 12 months staying in the Paediatric Hospital knowledge of mother's nutrition during breastfeeding. Also, the subject of an analysis was an issue whether gender, age, place of residence or education of parents had influenced the knowledge of mother's nutrition during breastfeeding.

Material and methods. The research was conducted in the Paediatric Hospital. The original questionnaire consisting of 18 questions regarding the mother's nutrition principles during breastfeeding was used as a research tool.

Results. Parents who participated in the research have a knowledge of woman's nutrition during lactation. Women more frequently than men are aware of advised water requirements for breastfeeding mother generally. Some of the surveyed parents expressed a belief that some groups of products should be eliminated from the diet of breastfeeding women.

Conclusions. 1. There is an unfounded belief expressed by the respondents that some groups of food should be absolutely avoided during lactation (legume, products that cause flatulence, fried products and spicy food). 2. Gender, age, place of residence as well as parent's education do not influence the knowledge of the breastfeeding mother's diet. 3. Too frequent, unfounded restricting a diet may lead to resignation from natural breastfeeding by young mother. 4. It is crucial to take educational measures addressed to all people planning to become parents.

Keywords

diet, woman, lactation, recommendation, dietary rules

WSTĘP

Pokarm naturalny jest uznany za najbardziej wartościowy i właściwy dla prawidłowego wzrostu i rozwoju niemowląt. Polskie Towarzystwo Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci jednoznacznie zaleca wyłącznie karmienie naturalne do momentu ukończenia przez dziecko 6. miesiąca życia. Jednocześnie wskazuje się na możliwość wydłużenia okresu karmienia mlekiem kobiecym do czasu ukończenia przez

dziecko 12. miesiąca życia, pod warunkiem równoległego wprowadzenia posiłków uzupełniających (1).

Według dostępnych danych, w pierwszych dwóch dobach życia około 90% dzieci jest karmionych piersią. W momencie opuszczania szpitala po porodzie 88% kobiet kontynuuje karmienie piersią, jednak ponad 10% z tej grupy nie karmi wyłącznie pokarmem naturalnym. Przez kolejne 4 miesiące życia niemowlęcia już tylko 76% matek deklaruje karmienie naturalne jako sposób żywienia dziecka, zaś

po upływie tego czasu prawie połowa kobiet wybiera mleko modyfikowane (2).

Podejmowane są liczne inicjatywy w celu rozpropagowania karmienia naturalnego i zwiększenia świadomości na ten temat (3). Zbyt często pomijany jest jednak aspekt żywienia matki w okresie laktacji. Dezinformacja i przekonanie o konieczności wprowadzenia ograniczeń dietetycznych to jedne z głównych czynników wywołujących problemy z karmieniem piersią, a nawet będących przyczyną zaprzestania tej praktyki i podjęcia decyzji o żywieniu niemowlęcia mlekiem modyfikowanym (2). Prawidłowe odżywianie w okresie karmienia piersią zapewnia dobrostan fizyczny i psychiczny matki karmiącej, a co za tym idzie – sprzyja powodzeniu laktacji. Kobieta nie powinna w tym szczególnym okresie wprowadzać restrykcyjnych ograniczeń, lecz stosować się do ogólnie przyjętych zaleceń żywieniowych (4, 5).

Badania naukowe wskazują na nieuzasadnione stosowanie diet eliminacyjnych w celach profilaktycznych. Unikanie przez kobietę w okresie karmienia piersią produktów alergizujących (np. orzechy, cytrusy, nabiał) bez uzasadnionej przyczyny nie wpływa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia alergii u dziecka (1). Przekonanie, iż kobieta w okresie laktacji powinna zrezygnować także z innych produktów, np. wzdymających lub gazowanych, nie przekłada się na ochronne działanie przed wystąpieniem kolki u zdrowego dziecka (4). Pomimo iż udowodniono przenikanie kofeiny do mleka matki, przestrzeganie ilości maksymalnego dobowego spożycia kawy i herbaty i nie przekroczenie tej ilości nie ma wpływu na dziecko (4, 6).

Ogromne znaczenie dla prawidłowego przebiegu laktacji ma natomiast przyjmowanie przez kobietę odpowiedniej ilości płynów. Przeciętna, dobowa ilość wyprodukowanego przez kobietę mleka wynosi około 750 ml, z czego woda stanowi aż 87% – kobieta karmiąca piersią powinna wypijać więc około 2700 ml/dobę (7, 8).

CEL PRACY

Celem pracy była analiza wiedzy rodziców dzieci w wieku do 12. miesiąca życia przebywających w szpitalu pediatrycznym na temat żywienia matki w okresie karmienia piersią. Analizowano również, czy na wiedzę na temat żywienia matki w okresie karmienia piersią mają wpływ: płeć, wiek, miejsce zamieszkania czy wykształcenie rodziców.

MATERIAŁ I METODY

Badania przeprowadzono w okresie od 1 marca do 31 maja 2020 roku w Szpitalu Pediatrycznym w Bielsku-Białej na Oddziałach Ogólnopediatrycznym z Pododdziałem Gastroenterologii oraz Niemowlęcym. Kryterium zakwalifikowania do badania było posiadanie dziecka w wieku do 12. miesiąca życia, które w okresie przeprowadzania badania było hospitalizowane w ww. szpitalu. Jako narzędzie badawcze wykorzystano autorski kwestionariusz ankiety, zawierający tzw. metryczkę (wiek, płeć, miejsce zamieszkania, wykształcenie) oraz 18 pytań związanych z zasadami żywienia matki w okresie karmienia piersią.

Weryfikację występowania zależności pomiędzy posiadaniem wiedzy na temat żywienia matki w okresie karmienia piersią a wybranymi cechami badanych osób (płeć, wiek,

miejsce zamieszkania, wykształcenie) przeprowadzono przy wykorzystaniu testu chi-kwadrat. Jako poziom istotności przyjęto $p \leq 0,05$. Zmienne wyrażone na poziomie porządkowym lub nominalnym analizowano z wykorzystaniem testów opartych na rozkładzie chi-kwadrat. W przypadku tabel 2 x 2 stosowano poprawkę na ciągłość, natomiast gdy nie zostały spełnione warunki stosowania testu chi-kwadrat – wykorzystywano dokładny test Fishera z rozwinięciem dla tabel większych niż 2 x 2. Ze względu na zbyt małą liczebność grupy z wykształceniem podstawowym, w analizie statystycznej nie uwzględniono ww. osób.

Obliczenia statystyczne wykonano w środowisku statystycznym R wer. 3.6.0, programie PSPP oraz MS Office 2019. Analizę badanej grupy przedstawia tabela 1.

WYNIKI

Przeprowadzone badania wykazały, że dieta kobiety karmiącej piersią powinna opierać się na ogólnych zasadach zdrowego żywienia. Takiej odpowiedzi udzieliło ponad 80% respondentów, bez względu na sposób podziału badanych. Różnice w udzielanych odpowiedziach nie były jednak istotne statystycznie – nie istnieje więc zależność pomiędzy udzieloną odpowiedzią a płcią, wiekiem, miejscem zamieszkania i wykształceniem badanych (tab. 2). Jednocześnie 94,1% osób w wieku poniżej 25 lat oraz 91,3% osób z wykształceniem średnim uważało, że zasady żywieniowe stosowane przez matkę w okresie laktacji wpływają na stan zdrowia dziecka. Wśród mężczyzn, 21,2% uważało, że dieta matki w okresie laktacji nie ma wpływu na stan zdrowia dziecka (tab. 3).

Analizując odpowiedzi na pytanie o stosowanie przez kobietę karmiącą piersią diety eliminacyjnej (wykluczającej określoną grupę produktów), najczęściej udzielaną odpowiedzią było zastosowanie takiej diety w przypadku podejrzenia alergii (65,6%) lub innych dolegliwości u dziecka (41,7%).

Tab. 1. Charakterystyka badanej grupy

Płeć	N	%
Kobieta	73	68,90
Mężczyzna	33	31,10
Wiek	N	%
Poniżej 25 lat	17	16,00
25-35 lat	58	54,70
Powyżej 35 lat	31	29,30
Miejsce zamieszkania	N	%
Wieś	47	44,30
Miasto	59	55,70
Wykształcenie	N	%
Podstawowe	3	2,80
Średnie	46	43,40
Wyższe	57	53,80

Tab. 2. Przedstawienie wyników analizy zależności między opinią na temat zasad żywienia przez kobietę karmiącą piersią a zmiennymi: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie badanych

Dieta matki karmiącej piersią		Płeć		Wiek w latach			Miejsce zamieszkania		Wykształcenie	
		Kobieta	Mężczyzna	Poniżej 25	25-35	Powyżej 35	Wieś	Miasto	Średnie	Wyższe
Nie ma żadnych zasad dotyczących żywienia kobiety w okresie karmienia piersią	N	7	6	0	8	5	4	9	6	6
	%	9,7	20,0	0,0	14,3	16,7	8,9	15,8	14,0	10,5
Kobieta powinna uwzględniać ogólne zasady racjonalnego żywienia	N	65	24	16	48	25	41	48	37	51
	%	90,3	80,0	100,0	85,7	83,3	91,1	84,2	86,0	89,5
Wynik testu		$\chi^2 = 1,193$ $df = 1$ $p = 0,275$		$\chi^2 = 2,871$ $df = 2$ $p = 0,238$			$\chi^2 = 0,546$ $df = 1$ $p = 0,460$		$\chi^2 = 0,045$ $df = 1$ $p = 0,833$	

χ^2 – statystyka testu; df – stopnie swobody; p – istotność statystyczna

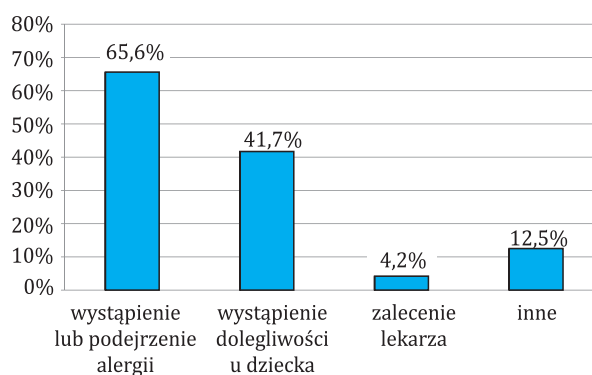
Tab. 3. Przedstawienie wyników analizy zależności między wpływem stosowanych przez kobietę karmiącą piersią zasad żywienia na stan zdrowia dziecka a zmiennymi: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie badanych

Zasady żywienia stosowane przez matkę karmiącą piersią wpływają na stan zdrowia dziecka		Płeć		Wiek w latach			Miejsce zamieszkania		Wykształcenie	
		Kobieta	Mężczyzna	Poniżej 25	25-35	Powyżej 35	Wieś	Miasto	Średnie	Wyższe
Nie	N	8	7	1	8	6	6	9	4	10
	%	11,0	21,2	5,9	13,8	19,4	12,8	15,3	8,7	17,5
Tak	N	65	26	16	50	25	41	50	42	47
	%	89,0	78,8	94,1	86,2	80,6	87,2	84,7	91,3	82,5
Wynik testu		$\chi^2 = 1,213$ $df = 1$ $p = 0,271$		$\chi^2 = 1,654$ $df = 2$ $p = 0,437$			$\chi^2 = 0,007$ $df = 1$ $p = 0,933$		$\chi^2 = 1,027$ $df = 1$ $p = 0,311$	

χ^2 – statystyka testu; df – stopnie swobody; p – istotność statystyczna

4,2% rodziców uważa, że konieczne jest wyeliminowanie konkretnych grup produktów, jeżeli takie zalecenie wyda lekarz. 12,5% ankietowanych udzieliło innych odpowiedzi, wskazując np. wcześniactwo dziecka bądź wystąpienie choroby przewlekłej (ryc. 1).

Odpowiedzi respondentów dotyczące unikania przez kobietę karmiącą piersią wybranych produktów spożywczych były bardzo zróżnicowane. Według 66% mieszkańców wsi i 40,7% mieszkańców miast oraz 71,7% osób z wykształceniem średnim i 35,1% z wykształceniem wyższym kobieta karmiąca piersią powinna unikać spożywania roślin strączkowych. Równocześnie 69,6% osób z wykształceniem średnim w porównaniu z 36,8% z wykształceniem wyższym uważało, że kobieta karmiąca piersią nie powinna spożywać produktów wzdymających. 84,4% mieszkańców wsi i 62,7% mieszkańców miast zwiększyłoby w okresie laktacji dobowe spożycie kalorii. Analizując spożycie nabiału,

**Ryc. 1.** Przedstawienie odpowiedzi respondentów na pytanie: „Kiedy kobieta karmiąca w sposób naturalny powinna zastosować dietę eliminacyjną (wykluczając określoną grupę produktów)?”

większość respondentów uważała, że kobieta karmiąca piersią nie powinna go unikać w diecie. Odpowiedziało tak aż 93,3% badanych w wieku powyżej 35 lat. Różnice we wszystkich tych odpowiedziach były istotne statystycznie, co oznacza, że zmienne, takie jak płeć, wiek, miejsce zamieszkania czy wykształcenie, miały wpływ na udzielaną odpowiedź. Pozostałe odpowiedzi respondentów różniły się pod względem liczebności, jednak nie były istotne statystycznie. Na uwagę zasługuje fakt, że ponad 90% respondentów bez względu na sposób analizowania odpowiedzi uważało, że kobieta w trakcie karmienia piersią powinna unikać w diecie żywności wysoko przetworzonej i z wysoką zawartością cukru (tab. 4).

Analizując zalecane dobowe spożycie wody dla kobiet karmiących piersią, stwierdzono istotne statystycznie różnice w odpowiedziach w zależności od płci i wieku badanych. Kobiety (61,6%) istotnie statystycznie częściej niż mężczyźni (48,5%) znały prawidłową odpowiedź, podobnie jak osoby poniżej 25. roku życia – 88,2% prawidłowych odpowiedzi. Świadomość zwiększonego zapotrzebowania na wodę w okresie laktacji posiadało 54,3% osób z wykształceniem średnim i 61,4% z wyższym (tab. 5).

DYSKUSJA

Dieta matki karmiącej piersią ma istotny wpływ na samopoczucie kobiety, a przez to na przebieg laktacji. Zalecenia Instytutu Żywności i Żywienia jasno wskazują, że kobieta w trakcie karmienia piersią powinna kierować się zasadami racjonalnego żywienia (5). W pierwszych 6 miesiącach karmienia piersią niezbędne jest zwiększenie dobowej podaży białka o dodatkowe 21 g (9). Jednocześnie należy pamiętać, że niezależnie od diety matki ilość białka w mleku kobiecym utrzymuje stałą wartość około 1 g/100 ml (10). Zwiększenie udziału tłuszczów w diecie kobiety karmiącej piersią powinno być adekwatne do wzrostu całkowitego zapotrzebowania energetycznego (4, 10). Szczególną uwagę zwraca się na zawartość w diecie kwasu dokosaheksaenowego (DHA), który ma istotne znaczenie w rozwoju widzenia u dziecka, a u matki wpływa na zmniejszenie ryzyka wystąpienia depresji poporodowej (11). Podaż węglowodanów, jako głównego źródła energii w diecie, nie powinna być niższa niż 55% dobowego zapotrzebowania na energię (10). Istotne znaczenie w żywieniu matki karmiącej piersią mają witaminy i składniki mineralne, ze szczególnym uwzględnieniem witaminy D niezbędnej w procesie mineralizacji kości i pracy układu nerwowego oraz kwasu foliowego odpowiedzialnego za funkcjonowanie układu krwiotwórczego i nerwowego (7, 11, 12).

Przeprowadzone badania własne wykazały, że 90,3% kobiet oraz 80% mężczyzn uważa, że kobieta w trakcie karmienia piersią powinna uwzględniać zasady racjonalnego żywienia. Ponad połowa respondentów zastosowałaby dietę eliminacyjną w konkretnych sytuacjach, np. wystąpienia alergii u dziecka. Pomimo tego, 70% rodziców uważa, że kobieta w trakcie karmienia piersią powinna wprowadzić ograniczenia dietetyczne poprzez eliminowanie wybranych produktów spożywczych z diety. Przekonania te dotyczą wszystkich rodziców, bez względu na wiek, płeć, wykształcenie czy miejsce zamieszkania.

W badaniu Kidd i wsp. większość kobiet karmiących piersią była przekonana, że ich dieta ma wpływ na występowanie u dziecka niepokojących objawów, takich jak płacz czy ból brzucha (13). Eksperci sugerują, by nie rezygnować z karmienia piersią z powodu wystąpienia u dziecka niepokojów brzusznych, gdyż nie ma dowodów na związek pomiędzy nimi a dietą matki (4, 5, 7). Nie ma również wskazań do prewencyjnego wprowadzania diety eliminacyjnej przez matkę karmiącą piersią. Wykluczenie produktów alergizujących z diety nie zmniejsza ryzyka wystąpienia alergii lub nietolerancji pokarmowej u dziecka (1).

Dieta eliminacyjna jest wskazana jedynie w przypadku, gdy alergia lub nietolerancja pokarmowa u dziecka lub u matki już wystąpiły.

Gajewska i Królak-Olejnik w badaniach na grupie 250 kobiet wykazały, że matki karmiące piersią unikają konkretnych grup produktów, a jako jeden z powodów wymieniono, że takie działanie pomaga zapobiegać alergii. Respondentki deklarowały również unikanie produktów wzdymających (65%), ostrych przypraw (54%) i potraw ciężkostrawnych (53%) (14). 35% kobiet karmiących piersią i biorących udział w badaniu przeprowadzonym w Nowej Zelandii zadeklarowało unikanie niepasteryzowanego mleka i przetworów mlecznych w celu zmniejszenia ryzyka wystąpienia u dziecka alergii czy kolki (15). Pomimo iż przekonanie o konieczności rezygnacji ze spożywania roślin strączkowych, potraw wzdymających, ostrych czy smażonych przez kobietę karmiącą piersią jest silnie ugruntowane, w dostępnej literaturze nie znaleziono dowodów potwierdzających słuszność takiego działania (1, 14, 15). Instytut Żywności i Żywienia zaleca, aby w diecie każdego człowieka, nie tylko kobiety karmiącej piersią, ograniczyć spożycie żywności wysoko przetworzonej, żywności z dużą zawartością cukru, soli oraz dań typu fast-food (5, 7).

W okresie laktacji zdecydowanie zwiększa się zapotrzebowanie na wodę, które wynosi około 2,7 l/dobę (7). W tym okresie wzrasta również zapotrzebowanie energetyczne. Jednak badania Mojskiej i wsp. wykazały, że wartość energetyczna posiłków spożywanych przez matki karmiące jest niższa niż rekomendowane zapotrzebowanie na energię i wynosi średnio 2154 kcal/dobę. W badaniu tym autorzy wykazali również, że zawartość wapnia, potasu, witamin E, B₆, C i folianów w diecie matek karmiących piersią nie pokrywa dobowego zalecanego spożycia, natomiast zawartość fosforu, sodu, witaminy A w diecie jest zbyt duża (16).

WNIOSKI

1. Wśród respondentów istnieje nieuzasadnione przekonanie o konieczności unikania w okresie laktacji pewnych grup żywności (roślin strączkowych, produktów wzdymających, smażonych i ostrych przypraw).
2. Płeć, wiek, miejsce zamieszkania i wykształcenie rodzica nie mają wpływu na posiadaną wiedzę na temat diety matki karmiącej piersią.
3. Zbyt częste, nieuzasadnione wprowadzanie ograniczeń dietetycznych może prowadzić do rezygnacji przez młode matki z karmienia naturalnego.
4. Niezbędne jest podjęcie działań edukacyjnych skierowanych do wszystkich osób planujących posiadanie potomstwa.

Tab. 4. Przedstawienie wyników analizy zależności między opinią badanych na temat spożywania wybranych pokarmów oraz ilości kilokalorii przez matkę karmiącą piersią a płcią, wiekiem, miejscem zamieszkania i wykształceniem

Kobieta w trakcie laktacji powinna:	Płeć		Wiek w latach		Miejsce zamieszkania		Wykształcenie		Wynik testu
	Kobieta	Mężczyzna	Poniżej 25	25-35	Wieś	Miasto	Średnie	Wyższe	
unikac spożywania roślin strączkowych	N	38	8	30	16	35	13	37	$\chi^2 = 5,722$ $df = 1$ $p = 0,017^*$
	%	52,1	47,1	51,7	41,9	34,0	59,3	28,3	
unikac produktów wzdymających	N	37	8	30	12	15	35	14	$\chi^2 = 6,824$ $df = 1$ $p = 0,009^*$
	%	50,7	47,1	51,7	38,7	31,9	59,3	30,4	
unikac spożywania ostrych przypraw i smażonych potraw	N	36	9	28	19	32	24	32	$\chi^2 = 0,089$ $df = 1$ $p = 0,765$
	%	49,3	52,9	48,3	61,3	68,1	40,7	69,6	
unikac spożywania nabiału	N	31	6	23	14	18	25	15	$\chi^2 = 1,936$ $df = 1$ $p = 0,164$
	%	43,1	35,3	40,4	45,2	38,3	43,1	32,6	
unikac spożywania cytrusów, truskawek, orzechów, kakao	N	41	11	34	17	29	33	31	$\chi^2 = 1,045$ $df = 1$ $p = 0,307$
	%	56,9	64,7	59,6	54,8	61,7	56,9	67,4	
unikac spożywania żywności wysoko przetworzonej, z wysoką zawartością cukru	N	61	11	47	28	41	45	36	$\chi^2 = 0,227$ $df = 1$ $p = 0,634$
	%	84,7	64,7	81,0	93,3	87,2	77,6	78,3	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	11	6	11	2	6	13	10	$\chi^2 = 0,432$ $df = 1$ $p = 0,511$
	%	15,3	35,3	19,0	6,7	12,8	22,4	21,7	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	43	9	38	13	28	32	24	$\chi^2 = 0,158$ $df = 1$ $p = 0,691$
	%	61,4	56,3	66,7	44,8	63,6	55,2	57,1	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	27	7	19	16	16	26	18	$\chi^2 = 0,226$ $df = 1$ $p = 0,635$
	%	38,6	43,8	33,3	55,2	36,4	44,8	42,9	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	5	1	5	1	2	5	3	$\chi^2 = 4,964$ $df = 1$ $p = 0,026^*$
	%	6,8	5,9	8,6	3,2	4,3	8,5	6,5	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	68	16	53	30	45	54	43	$\chi^2 = 0,045$ $df = 1$ $p = 0,832$
	%	93,2	94,1	91,4	96,8	95,7	91,5	93,5	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	23	6	13	10	7	22	13	$\chi^2 = 2,042$ $df = 2$ $p = 0,360$
	%	32,4	37,5	22,4	33,3	15,6	37,3	28,9	
zwiększyć dobową ilość kilokalorii	N	48	10	45	20	38	37	32	$\chi^2 = 0,026^*$ $df = 1$ $p = 0,832$
	%	67,6	62,5	77,6	66,7	84,4	62,7	71,1	

 χ^2 – statystyka testu; df – stopnie swobody; p – istotność statystyczna, *różnice istotne statystycznie

Tab. 5. Przedstawienie wyników analizy zależności między ilością wypijanej wody przez kobietę karmiącą piersią a zmiennymi: płeć, wiek, miejsce zamieszkania, wykształcenie badanych

Ile wody dziennie powinna wypijać kobieta w trakcie laktacji		Płeć		Wiek w latach			Miejsce zamieszkania		Wykształcenie	
		Kobieta	Mężczyzna	Poniżej 25	25-35	Powyżej 35	Wieś	Miasto	Średnie	Wyższe
Około 2,7 litra	N	45	16	15	31	15	30	31	25	35
	%	61,6	48,5	88,2	53,4	48,4	63,8	52,5	54,3	61,4
Około 2 litry	N	21	7	2	16	10	10	18	14	12
	%	28,8	21,2	11,8	27,6	32,3	21,3	30,5	30,4	21,1
Tyle na ile ma ochotę	N	7	10	0	11	6	7	10	7	10
	%	9,6	30,3	0,0	19,0	19,4	14,9	16,9	15,2	17,5
Wynik testu		$\chi^2 = 7,255$ $df = 2$ $p = 0,027^*$		$\chi^2 = 8,465$ $df = 4$ $p = 0,076^*$			$\chi^2 = 1,492$ $df = 2$ $p = 0,474$		$\chi^2 = 1,189$ $df = 2$ $p = 0,552$	

χ^2 – statystyka testu; df – stopnie swobody; p – istotność statystyczna, *różnice istotne statystycznie

Konflikt interesów Conflict of interest

Brak konfliktu interesów
None

Adres do korespondencji

*Wioletta Waksmańska
Wydział Nauk o Zdrowiu
Akademia Techniczno-Humanistyczna
w Bielsku-Białej
ul. Willowa 2, 43-309 Bielsko-Biała
tel.: +48 504-228-726
wwaksmanska@ath.bielsko.pl

Piśmiennictwo

1. Szajewska H, Socha P, Horvath A et al.: Zasady żywienia zdrowych niemowląt. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Przegląd pediatryczny 2021; 50: 1-21.
2. Szajewska H, Horvath A, Rybak A, Socha P: Karmienie piersią. Stanowisko Polskiego Towarzystwa Gastroenterologii, Hepatologii i Żywienia Dzieci. Standardy medyczne, Padiatria 2016; 13: 139-124.
3. World Health Organization and the United Nations Children's Fund (UNICEF): Protecting, promoting, and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services: the revised Baby-friendly Hospital Initiative 2018.
4. Borszewska-Kornacka MK, Rachtan-Janicka J, Wesołowska A et al.: Stanowisko Grupy Ekspertów w sprawie zaleceń żywieniowych dla kobiet w okresie laktacji. Standardy Medyczne, Padiatria 2013; 10: 265-279.
5. Instytut Żywności i Żywienia: <http://www.izz.waw.pl/> (dostęp z dnia: 7.04.2021).
6. Jeong G, Park SW, Lee YK et al.: Maternal food restrictions during breastfeeding. Korean Journal of Pediatrics 2017; 60(3): 70-76.
7. Jarosz M (red.): Normy żywienia dla populacji Polski. Instytut Żywności i Żywienia, Warszawa 2017.
8. Niemiec T, Karowicz-Bilińska A, Kotarski J et al.: Stanowisko Zespołu Ekspertów Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego. Znaczenie nawodnienia w prewencji chorób u kobiet w wieku prokreacyjnym. Ginekologia Polska 2011; 82: 943-945.
9. Marangoni F, Cetin I, Verduci E et al.: Maternal Diet and Nutrient Requirements in Pregnancy and Breastfeeding. An Italian Consensus Document. Nutrients 2016; 8: 629.
10. Weker H, Więch M: Suplementacja w żywieniu kobiet w okresie ciąży i laktacji – aktualne spojrzenie. Standardy Medyczne, Padiatria 2010; 7: 569-578.
11. Kominiarek MA, Rajan P: Nutrition Recommendations in Pregnancy and Lactation. Medical Clinics of North America 2016; 100(6): 1199-1215.
12. Rusińska A, Płudowski P, Walczak M et al.: Vitamin D Supplementation Guidelines for General Population and Groups at Risk of Vitamin D Deficiency in Poland – Recommendations of the Polish Society of Pediatric Endocrinology and Diabetes and the Expert Panel With Participation of National Specialist Consultants and Representatives of Scientific Societies – 2018 Update. Front Endocrinol (Lausanne) 2018; 9: 246.

13. Kidd M, Hnatiuk M, Barber J et al.: Something is wrong with your milk: Qualitative study of maternal dietary restriction and beliefs about infant colic. *Can Fam Physician* 2019; 65(3): 204-211.
14. Gajewska D, Królak-Olejnik B: Raport z badania „Ocena wdrażania praktyk laktacyjnych w ramach obowiązującego standardu opieki okołoporodowej oraz sposobu żywienia dzieci od urodzenia do 12. miesiąca życia”. Fundacja Nutricia 2015.
15. Brown K, von Hurst P, Rapson J, Conlon C: Dietary Choices of New Zealand Women during Pregnancy and Lactation. *Nutrients* 2020; 12: 2692.
16. Mojska H, Jasińska-Melon E, Bobiński R, Mikulska M: Składniki odżywcze w diecie kobiet karmiących piersią z województwa śląskiego. *Problemy Higieny i Epidemiologii* 2014; 95(2): 325-330.

nadesłano: 13.11.2020

zaakceptowano do druku: 8.12.2020