

Dłuższe karmienie piersią w okresie noworodkowym i niemowlęcym może wpływać na późniejszy przebieg stwardnienia rozsianego (SM)

Według badania przeprowadzonego w Turcji, dłuższe karmienie piersią w okresie niemowlęcym może opóźnić u osób karmionych w ten sposób wystąpienie stwardnienia rozsianego (SM) i spowolnić jego postęp, jeżeli choroba rozwinie się w późniejszym wieku.

Badanie, opublikowane w czasopiśmie *Acta Neurologica Belgica* pod tytułem „Association between breastfeeding duration and disability in multiple sclerosis”, objęło 105 osób z rozpoznaniem SM w klinice neurologicznej w Turcji w okresie od lipca do grudnia 2023 roku. 70% uczestników stanowiły kobiety, a średni wiek wynosił 38,7 lat. Średni wynik w Rozszerzonej Skali Niepełnosprawności (EDSS) wyniósł 2,02, co wskazuje na minimalną niepełnosprawność.

Wszyscy uczestnicy byli karmieni mlekiem matki w okresie niemowlęcym, choć czas karmienia był różny: 58% przez ponad 12 miesięcy, 24% od 6 do 12 miesięcy, a 18% krócej niż 6 miesięcy. Wyniki badania wskazują, że czas trwania karmienia piersią był istotnie powiązany z ciężkością choroby. Osoby karmione krócej niż 6 miesięcy wykazywały wyższy poziom niepełnosprawności w porównaniu z tymi karmionymi dłużej niż 6 lub 12 miesięcy.

Po uwzględnieniu czynników takich jak wiek, czas trwania choroby, rodzaj SM i historia leczenia, czas karmienia piersią pozostawał niezależnie związany z wynikami w skali EDSS. Wyniki te sugerują, że dłuższe karmienie piersią może wiązać się ze zmniejszonym ryzykiem wystąpienia chorób autoimmunologicznych, w tym prawdopodobnie również SM.

Jednocześnie badacze zaznaczają, że ze względu na ograniczoną liczebność próby konieczne są dalsze badania, aby potwierdzić te obserwacje.

Źródło: Michela Luciano, *Multiple Sclerosis News Today*, 19.02.2026
www.multiplesclerosisnewstoday.com

Motywacyjny wywiad w opiece laktacyjnej

Anya Kleinman, Gold Lactation Conference 2025

Wywiad motywacyjny (Motivational Interviewing, MI) to **partnerski styl rozmowy**, który wspiera osoby w dokonywaniu zmian w zachowaniach zdrowotnych. W opiece laktacyjnej MI pozwala na **wspieranie matek w rozpoczęciu i kontynuowaniu karmienia piersią**, szanując ich autonomię i indywidualne decyzje.

Czym jest motywacja?

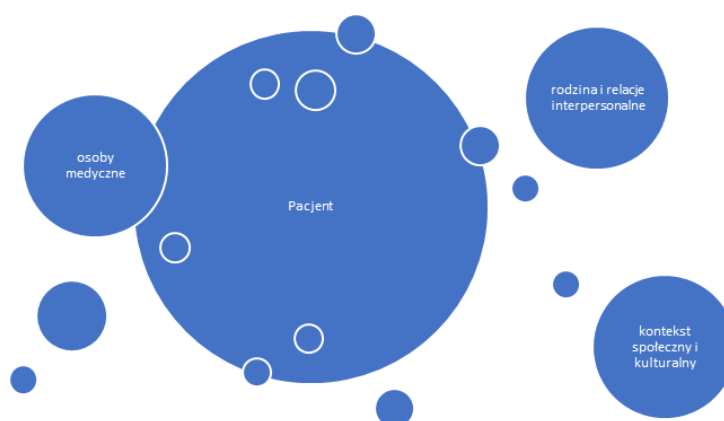
Motywacja to **wewnętrzny stan gotowości do zmiany**, który może wiązać się z ambiwalencją — np. równoczesnym pragnieniem karmienia piersią i obawą przed trudnościami. Wywiad motywacyjny pomaga klientce **odkryć własne powody i zasoby**, które ułatwiają podjęcie i utrzymanie zmiany.

Transteoretyczny model zmiany

MI jest często powiązany z modelem etapów zmiany:

1. **Prekontemplacja** – brak zainteresowania zmianą, czasem z własnym uzasadnieniem „dlaczego nie warto”.
2. **Rozważanie** – pojawia się myśl o zmianie, choć wciąż mogą występować obawy.
3. **Przygotowanie** – planowanie zmiany i wybór strategii wsparcia.
4. **Działanie** – aktywne wprowadzanie zmian z wykorzystaniem dostępnych narzędzi.
5. **Utrzymanie** – kontynuacja nowego zachowania i unikanie powrotu do starych wzorców.

Rola osoby medycznej prowadzącej MI to **partner, przewodnik i współodkrywca** – pomaga klientce znaleźć własne motywacje i strategie, zamiast narzucać gotowe rozwiązania.



Kluczowe zasady MI

W większości przypadków opieki zdrowotnej „opieka” wydaje się wiązać z zapewnieniem pacjentowi czegoś, czego sam nie posiada (np. wiedzy, umiejętności, interwencji), ale cała koncepcja wywiadu motywacyjnego opiera się na:

- **Szacunku dla autonomii pacjentki** – każda decyzja należy do niej, nawet jeśli różni się od opinii specjalisty.
- **Współpracy zamiast edukacji** – zakłada, że klientka posiada już zasoby i kompetencje, a celem rozmowy jest ich odkrycie i wzmocnienie.
- **Pracy z ambiwalencją** – opór czy wahania klientki nie są przeszkodą, lecz źródłem wglądu i motywacji.

MI a karmienie piersią

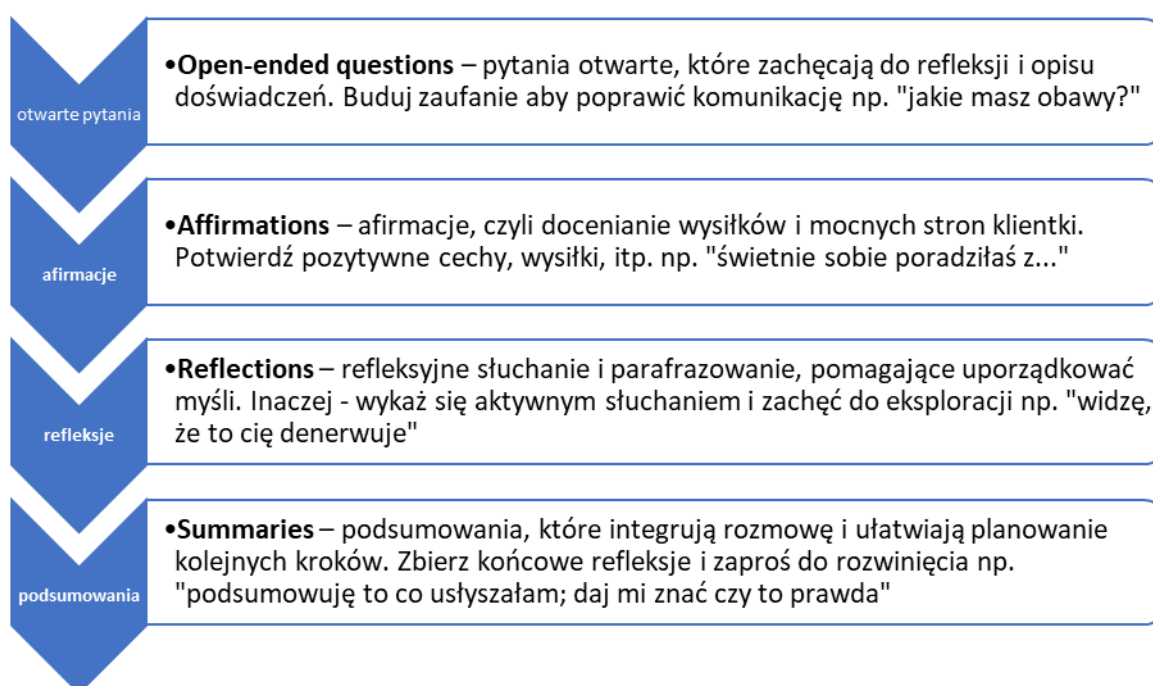
W kontekście laktacji MI może wspierać:

- rozpoczęcie karmienia piersią,
- kontynuację i utrzymanie karmienia,
- wzmocnienie pewności siebie i umiejętności radzenia sobie z trudnościami.

Techniki stosowane w MI w rozmowach o laktacji obejmują:

- pytanie o pozwolenie,
- pytania otwarte,
- refleksyjne słuchanie,
- afirmacje i wzmocnianie zasobów,
- normalizowanie doświadczeń,
- udzielanie informacji zwrotnej z poszanowaniem decyzji klientki.

OARS – cztery podstawowe umiejętności MI



Wywiad motywacyjny to **praktyka oparta na dowodach**, która respektuje klientkę, wykorzystuje ambiwalencję jako źródło motywacji i wspiera zmianę w sposób współpracujący i indywidualny. W opiece laktacyjnej MI jest narzędziem, które może zwiększyć skuteczność wsparcia oraz satysfakcję matek z karmienia piersią.

Nadchodzące konferencje laktacyjne online:

4.03 – 4.06.2026 iLactation www.ilactation.com

30.03. – 31.07.2026 Gold Lactation www.goldlactation.com

18 – 19.10.2026 La Leche League International Conference 2026 www.llli.com/events/llli-conference-2026/

Opracowała: Paulina Nowińska, IBCLC, CDL

Redakcja: Katarzyna Asztabska, IBCLC, CDL