

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**



**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**Η ΣΧΕΣΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΜΕ ΤΗΝ  
ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΚΑΙ  
ΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ**

**Μαρία Ιωάννου 2010950699**

Ακαδημαϊκό Έτος

2013-2014

ΛΕΜΕΣΟΣ

**ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΥΠΡΟΥ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**Πτυχιακή Εργασία**

**Η Σχέση του Μητρικού Θηλασμού με την Παχυσαρκία  
σε Παιδιά Προσχολικής και Σχολικής Ηλικίας**

**ΕΠΙΒΛΕΠΟΥΣΑ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ : Παναγιώτα Ταμανά**

**Μαρία Ιωάννου 2010950699**

**Ακαδημαϊκό Έτος**

**2013-2014**

**ΛΕΜΕΣΟΣ**

## **Πνευματικά Δικαιώματα**

Copyright © Μαρία Ιωάννου, 2014

Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος, All rights reserved.

Η έγκριση της πτυχιακής διατριβής από το τμήμα Νοσηλευτικής του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου δεν υποδηλώνει απαραίτητως και αποδοχή των απόψεων του συγγραφέα εκ μέρους του Τμήματος.

## **ΕΥΧΑΡΙΣΤΙΕΣ**

Φθάνοντας στο τέλος, κρίνω απαραίτητο να ευχαριστήσω θερμά την καθηγήτρια μου κυρία Παναγιώτα Ταμανά για την πολύτιμη καθοδήγηση, τις πολύτιμες γνώσεις που μου πρόσφερε και τον πολύτιμο χρόνο που μου αφιέρωσε για να μπορέσω να διεκπεραιώσω την παρούσα εργασία.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω την οικογένεια μου και τους φίλους μου για την ψυχολογική στήριξη και συμπαράσταση που μου παρείχαν όλη την περίοδο που χρειάστηκε για την συγγραφή της πτυχιακής μου εργασίας.

*“ Το μωρό ενός εκατομμυριούχου που δεν θηλάζει, είναι φτωχότερο από ένα μωρό που τρέφεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα και η μητέρα του ανήκει στην φτωχότερη κοινωνική τάξη.”*

*Stewart Forsyth 2006*

## ΠΕΡΙΛΗΨΗ

**Εισαγωγή** : Η παιδική παχυσαρκία σήμερα έχει αυξηθεί δραματικά σε παγκόσμιο επίπεδο, ιδίως στα παιδιά προσχολικής και σχολικής ηλικίας. Η αύξηση του επιπολασμού της παιδικής παχυσαρκίας είναι ανησυχητική λόγω του κινδύνου τα παχύσαρκα παιδιά να γίνουν παχύσαρκοι ενήλικες. Η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία είναι πολύ συχνή και κατά συνέπεια αποτελεί μια πρόκληση για τους νοσηλευτές που εργάζονται σε αυτό το τομέα.

**Σκοπός** : Σκοπός της παρούσας ερευνητικής εργασίας είναι η ανασκόπηση της διεθνούς βιβλιογραφίας, με πρωταρχικό στόχο, τη διερεύνηση της συσχέτισης της επίδρασης του μητρικού θηλασμού σε σχέση με τη μείωση της παχυσαρκίας στην προσχολική και σχολική ηλικία.

**Υλικό και Μέθοδος** : Η μέθοδος που χρησιμοποιήθηκε ήταν η αναζήτηση της σχετικής ελληνικής και αγγλικής βιβλιογραφίας σε βάσεις δεδομένων (PubMed, Medline, Cinahl, Google Scholar), με τις λέξεις κλειδιά (μόνες τους ή σε συνδυασμό) breastfeeding, breastfeeding and obesity, nursing and obesity, breast feeding and obesity childhood, lactation. Με χρονολογικό κριτήριο από το 2001 – 2013.

**Αποτελέσματα** : Στο σύνολο των 8 ερευνητικών μελετών που μελετήθηκαν φάνηκε να υπάρχουν δύο διαφορετικές απόψεις σχετικά με τον ρόλο του μητρικού θηλασμού σε σχέση με την παχυσαρκία στην προσχολική και σχολική ηλικία. Οι 5 ερευνητικές μελέτες υποστηρίζουν ότι ο μητρικός θηλασμός μπορεί να μειώσει την παιδική παχυσαρκία με τις ευεργετικές ιδιότητες του μητρικού γάλακτος που παρέχετε από τις ίδιες τις μητέρες στα παιδιά τους. Ο άμεσος μητρικός θηλασμός μειώνει κατά 10 – 30% την παχυσαρκία στη μετέπειτα ενήλικη ζωή του παιδιού ( Disantis et al., 2011 ). Στις άλλες τρεις ερευνητικές μελέτες βρίσκουμε αντιφατικά αποτελέσματα σχετικά με τη προστατευτική σχέση του μητρικού θηλασμού και της παχυσαρκίας στην παιδική ηλικία. Υποστηρίζουν ότι υπάρχουν πολλοί άλλοι πιο ισχυροί παράγοντες για την ανάπτυξη ή όχι της παχυσαρκίας όπως το οικογενειακό ιστορικό, η διατροφικές συνήθειες και η φυσική δραστηριότητα.

**Συμπεράσματα** : Ο ρόλος του μητρικού θηλασμού σε σχέση με την ανάπτυξη της παιδικής παχυσαρκίας παραμένει αμφιλεγόμενος, αφού παρατηρήθηκε διαφωνία μεταξύ των ερευνητών. Ωστόσο, κανένας ερευνητής δεν απέρριψε την έστω και περιορισμένη συμβολή του μητρικού θηλασμού στη μείωση και τον περιορισμό της εμφάνισης της παιδικής παχυσαρκίας. Περαιτέρω, και δεδομένης της ανάγκης να περιοριστεί στο μέγιστο η εμφάνιση της παιδικής παχυσαρκίας, κάποιος θα μπορούσε να υποστηρίξει ότι είναι σημαντική η αξιοποίηση παραγόντων όπως ο μητρικός θηλασμός που μπορεί να συμβάλει σε κάποιο βαθμό θετικά προς το σκοπό αυτό. Ως εκ τούτου, είναι απαραίτητη η διεξαγωγή περαιτέρω μελετών έτσι ώστε να ξεκαθαριστεί πλήρως η σχέση του μητρικού θηλασμού με την ανάπτυξη της παχυσαρκίας στα παιδιά και περαιτέρω η ευαισθητοποίηση νέων μητέρων και των επαγγελματιών υγείας ως προς το θέμα αυτό.

**Λέξεις Κλειδιά** : Θηλασμός, θηλασμός και παχυσαρκία, ο θηλασμός και η παχυσαρκία στην παιδική ηλικία.

## **ABSTRACT**

**Introduction** : Children obesity today has increased dramatically at a global scale especially in preschool and school – aged children. The increasing prevalence of childhood obesity is concerning because of the risk that obese children will become obese adults. Obesity at childhood is very common and therefore it constitutes a challenge for nurses working in this field.

**Purpose**: The aim of this research paper is to review the international bibliography, with primary objective to investigate the correlation of the effect of breastfeeding in relation to reducing obesity in preschool and school age.

**Material and Method** : The method used was the search of any relevant Greek and English bibliography in databases. (PupMed, Medline, Cinahl, Google Scholar), with the keywords (alone or as a combination) breastfeeding, breastfeeding and obesity, nursing and obesity, breast feeding and obesity childhood, lactation. In chronological criteria from 2001-2013.

**Results** : In all 8 research studies that were studied appeared to have two different views on the role of breastfeeding in relation to obesity in preschool and school age. The five research studies suggest that breastfeeding may reduce childhood obesity with the beneficial properties of breast milk provided by the mother to their children. The immediate breastfeeding reduces by 10-30 % obesity in later adulthood children( Disantis et al., 2011 ). In the other three research studies we found contradictory results about the protective association of breastfeeding and obesity in childhood. They argue that there are many other more powerful factors for the development or not of obesity such as family history, dietary habits and physical activity.

**Conclusions** : The role of breastfeeding in relation to the development of childhood obesity remains controversial, since there are disagreements among researches. However, no researcher has rejected that there is even a small contribution of breastfeeding to reduce and limit the occurrence of childhood obesity. Furthermore given the need to limit to the maximum the occurrence of childhood obesity, one could argue that it is important to use factors such as breastfeeding in order to contribute to some extent at the most positive way. Therefore it is necessary to carry out further studies in order to fully clarify the relationship between breastfeeding and the development of obesity and health professionals regarding this issue.

**Keywords**: breastfeeding, breastfeeding and obesity, breastfeeding and obesity in childhood.