

Dojčenie a spokojný spánok dieťaťa



Na základe množstva informácií podávaných lekármi, publikovaných v tlači a dostupných na internete, by sa mohlo zdať, že už každý človek vie o dôležitosti materského mlieka. Túto domnienku podporuje všetko, okrem štatistických čísiel... Kým v momente prepustenia z pôrodnice 86 percent matiek dojčí, ich podiel k 3. mesiacu klesne na 60 percent a v 6. mesiaci dojčí už iba menej ako polovica – 41 percent z nich.

Pritom je materské mlieko ešte dokonalejšie než si myslíme. Už dávnejšie je známe, že obsahuje aj nukleotidy, ktoré sú súčasťou dedičnej hmoty, DNA a RNA, a ktoré tiež hrajú dôležitú úlohu v bunkách pri výrobe energie a regulujú činnosť niektorých metabolických procesov.

Nové je však zistenie, že určité druhy tejto nepostrádateľnej hmoty obsiahnuté v materskom mlieku sú zodpovedné za spokojný spánok dojčiat! Jeden z troch hlavných „mliečnych“ nukleotidov, 5'AMP, stimuluje tvorbu uspávacieho neurotransmiteru, GABA v mozgu. Ďalší z nich, 5'GMP, zvyšuje sekréciu melatonínu, regulátora „vnútorných hodín“ organizmu, kým tretí, 5'UMP, má priamy vplyv na mechanizmy koordinácie REM a non-REM fáz spánku.

Ako Christina Sanchez ukázala v časopise *New Scientist*, koncentrácia 5'CAMP v materskom mlieku výrazne rastie na začiatku noci, zatiaľ čo koncentrácia 5'GUMP a 5'UMP je najvyššia v neskorých večerných a skorých ranných hodinách. To môže vysvetliť známy fenomén, že deti, ktoré dostávajú na noc mlieko odstriedané v priebehu dňa, majú horší spánok než ich rovesníci dojčení cez deň ale aj v noci. Na overenie pozorovania bolo vzápätí vytvorené „experimentálne“ mlieko, pri ktorom pridali do štandardnej mliečnej formuly „uspávajúce“ nukleotidy 5'CAMP a 5'UMP. A s úspechom! Dojčatá, ktoré dostávali cez deň štandardnú a na noc „experimentálnu“ formulu, spali oveľa lepšie.

Je to samozrejme prísne kontrolovaný experiment a vôbec neznamená, že by sme mali dojčatám podávať akékoľvek artefciálne zlúčeniny kvôli spánku. Na druhej strane by sme však mali dbať na to, aby dojčatá nedostávali na noc mlieko odstriedané cez deň a odložené do večera do chladničky, ale boli priamo dojčené „nočným“ mliekom. A možno snaha výživového priemyslu napodobňovať ženské mlieko bude viesť časom k výrobe špeciálnej „nočnej“ formuly na lepší spánok dieťaťa... A hlavne by sa malo dosiahnuť, aby viac ako 30 percent matiek na Slovensku nekončilo s dojčením a pokračovalo v dennom aj nočnom dojčení aj po treťom mesiaci – nie v poslednom rade pre spokojný spánok svojho dieťaťa...!

prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH

Pediatrica pre prax

Ročník 11, 2010, číslo 1, vychádza 6 × ročne

Predsedá redakčnej rady:

prof. MUDr. László Kovács, DrSc., MPH

Podpredsedá redakčnej rady:

prof. MUDr. Vladimír Mihál, CSc.

Odborný editor:

prof. MUDr. Ľudmila Podracká, CSc.

Redakčná rada:

MUDr. Eva Antonyová, prof. MUDr. František Bauer, CSc., doc. MUDr. Marta Benedeková, PhD., doc. MUDr. Olga Červeňová, CSc., doc. MUDr. Peter Čiznár, CSc., prof. MUDr. Zdeněk Doležel, CSc., Mgr. Jaroslava Fendrychová, MUDr. Pavel Frühauf, CSc., MUDr. Josef Grym, MUDr. Josef Gut, MUDr. Karel Goldemund, CSc., MUDr. Nora Hradská, doc. MUDr. Darina Chovancová, CSc., prof. MUDr. Karol Kráľinský, PhD., MUDr. Alena Machovcová, MBA, doc. MUDr. Jozef Mašura, CSc., doc. MUDr. Ivan Novák, CSc., MUDr. Jana Rašková, MUDr. Katarína Šimovičová, MUDr. Pavol Šimurka, prof. MUDr. Jiří Šnajdauf, DrSc., doc. MUDr. Branislav Spišák, CSc., mim. prof., MUDr. Alena Staníková, PhD., doc. MUDr. Peter Stanko, PhD., MUDr. Ján Šuba, doc. MUDr. Dalibor Sedláček, CSc., MUDr. Jarmila Seifertová, doc. MUDr. Pavol Sýkora, CSc., doc. MUDr. Ján Trnka, CSc.

Vydavateľ:

SOLEN, s. r. o.

SOLEN
MEDICAL EDUCATION

Adresa redakcie:

SOLEN, s. r. o., Lovinského 16, 811 04 Bratislava, www.solen.eu
tel.: 02/5465 1381, fax: 02/5465 1384, redakcia@solen.sk

Redaktorka:

Ing. Jana Repiská,
02/5413 1381, 0911 900 599, repiska@solen.sk

Šéfredaktor vydavateľstva:

Mgr. Roman Jazudek, jazudek@solen.sk

Grafická úprava a sadzba:

Martin Michalík, michalik@solen.sk

Obchodné oddelenie:

Helena Machánková, 02/5465 0647, machankova@solen.sk

Predplatné na rok 2010:

Cena predplatného za 6 čísiel na rok 2010 je 18 €. Časopis si môžete objednať na www.solen.sk, e-mailom: predplatne@solen.sk, faxom: 02/5465 1384.

Vydavateľ v ČR:

SOLEN, s. r. o., Lazická 297/51, 779 00 Olomouc

Redaktorka v ČR:

Mgr. Iva Daňková, dankova@solen.cz

Všetky publikované články prechádzajú recenziou.

Registrácia MK SR pod číslom EV3579/09

ISSN 1336-8168

Časopis je indexovaný v Bibliographia Medica Slovaca (BMS).

Citácie sú spracované v CiBaMed.

Citačný index: *Pediatr. prax*

Vybrané články z časopisu *Pediatrica pro praxi*, ktorý vydáva spoločnosť Solen, s. r. o., Česká republika, sú vydávané v Slovenskej republike na základe licencie poskytnutej spoločnosťou Solen, s. r. o., Česká republika.

Spoločnosť Solen, s. r. o., Slovenská republika, má výhradné právo na publikáciu článkov z časopisu *Pediatrica pro praxi* a z ďalších časopisov spoločnosti Solen, s. r. o., Česká republika. Akákoľvek časť obsahu *Pediatrica pro praxi* nesmie byť kopírovaná alebo rozmnožovaná s cieľom ďalšieho rozširovania akýmkoľvek spôsobom a v akejkoľvek forme (mechanickej, fotografickej, xerografickej či elektronickej) bez písomného súhlasu spoločnosti Solen, s. r. o., ako vlastníka autorských práv na území Slovenskej republiky. O zhotovovanie a zasielanie kópií stránok či jednotlivých článkov publikovaných v časopisoch spoločnosti Solen možno žiadať výlučne redakciu alebo spoločnosť Solen.

Vydavateľ nenesie zodpovednosť za údaje a názory autorov jednotlivých článkov či inzerátov.