

Α.Τ.Ε.Ι. ΗΠΕΙΡΟΥ
ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΒΡΕΦΟΝΗΠΙΟΚΟΜΙΑΣ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

« ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ »



ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ:

ΠΑΠΑ ΔΙΚΑΤΕΡΙΝΗ

ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:

ΚΟΤΑΝΙΔΟΥ ΧΡΥΣΗ

ΣΑΡΑΝΤΗ ΒΑΣΙΛΙΚΗ

Ιωάννινα, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2012

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Στην παρούσα πτυχιακή εργασία με θέμα τον «Μητρικό Θηλασμό», τονίζεται ο ανεκτίμητος χαρακτήρας του θηλασμού, ο οποίος εδώ και 40 χιλιάδες χρόνια παραμένει αναντικατάστατος. Προβάλλοντας την αξία και την υπεροχή του μητρικού γάλακτος, στην συνέχεια, παρουσιάζονται όλοι εκείνοι οι παράγοντες που συμβάλλουν στην επιτυχή διαδικασία του θηλασμού, καθώς και οι λόγοι-πλεονεκτήματα- που πρέπει να οδηγήσουν την μητέρα ανεπιφύλακτα στην επιλογή του θηλασμού.

Ειδικότερα, η εργασία τιτλοφορείται «Μητρικός Θηλασμός» και χωρίζεται σε επτά κεφάλαια, των οποίων προηγείται η εισαγωγή και έπεται ο επίλογος και η βιβλιογραφία.

Το πρώτο κεφάλαιο «Το Μητρικό Γάλα», αφού δίνει μια σύντομη περιγραφή του στήθους και του τρόπου με τον οποίο παράγεται το μητρικό γάλα μέσω αυτού, τονίζει την υπεροχή του, έναντι του γάλακτος της αγελάδας και του εμπορίου, με σκοπό να προβληθεί η μοναδικότητα του μητρικού γάλακτος.

Το δεύτερο κεφάλαιο «Μητρικός Θηλασμός» παρουσιάζει από τα αρχαία χρόνια μέχρι σήμερα την ιστορική πορεία και εξέλιξη του θηλασμού. Στη συνέχεια, τονίζεται η ανεκτίμητη και αναντικατάστατη ιδιότητα του μετά τους πρώτους έξι μήνες, όπου εκεί πια δεν είναι μόνο για τη θρέψη του βρέφους, αλλά αποτελεί ασπίδα του οργανισμού του, «φύλακας άγγελος» της ζωής του.

Το τρίτο κεφάλαιο αναφέρεται στη «Διαδικασία του Μητρικού Θηλασμού» παρέχοντας όλες τις πληροφορίες για τον πρώτο θηλασμό, την τεχνική, τις σωστές στάσεις που πρέπει να έχει η μητέρα όταν θηλάζει, καθώς επίσης, και για την συχνότητα του θηλασμού, πληροφορίες που θα βοηθήσουν την μητέρα να θηλάσει με επιτυχία. Ξεκινώντας από την προετοιμασία για τον θηλασμό, το κεφάλαιο κλείνει με συμβουλές για την σωστή διατροφή και υγιεινή της μητέρας στη διάρκεια του θηλασμού.

Το τέταρτο κεφάλαιο «Αντενδείξεις Θηλασμού» συγκεντρώνει τα προβλήματα, τις δυσκολίες, τις ασθένειες, τις μολύνσεις και γενικότερα όλους εκείνους τους παράγοντες που αναγκάζουν την μητέρα να αποφύγει, να διακόψει προσωρινά ή οριστικά την διαδικασία του θηλασμού. Οι αντενδείξεις αυτές μπορεί να υπάρξουν από το μέρος τόσο του βρέφους, όσο και της μητέρας.

Το πέμπτο κεφάλαιο «Πλεονεκτήματα Μητρικού Θηλασμού» παρουσιάζει και τονίζει τα οφέλη που θα αποκτήσει από τον μητρικό θηλασμό τόσο το βρέφος και η μητέρα, όσο η οικογένεια και κατ' επέκταση η κοινωνία. Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί για τους περισσότερους τη σημαντικότερη προσφορά της μητέρας στο παιδί της, αφού ο θηλασμός είναι ο ιδανικός τρόπος διατροφής του βρέφους για την σωματική, αλλά και για την ψυχική του ανάπτυξη.

Το έκτο κεφάλαιο «Απογαλακτισμός» αναφέρεται στο στάδιο εκείνο όπου με φυσικό τρόπο αρχίζει να λιγοστεύει το γάλα της μητέρας και πρέπει να γίνει η αλλαγή από το μητρικό στο ξένο γάλα. Στο παρών κεφάλαιο δίνονται πληροφορίες και οδηγίες για τον ομαλό και φυσικό απογαλακτισμό, καθώς και για την σταδιακή εισαγωγή του βρέφους στις στερεές τροφές.

Το έβδομο και τελευταίο κεφάλαιο της παρούσας πτυχιακής εργασίας αναφέρεται στη «Στήριξη του Μητρικού Θηλασμού». Μέσω αυτού του κεφαλαίου τονίζεται ο ρόλος του πατέρα και γενικότερα όλης της οικογένειας στη διαδικασία του μητρικού θηλασμού. Η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού είναι υποχρέωση όχι μόνο της οικογένειας, αλλά και της κοινότητας, των συστημάτων υγείας, της κυβέρνησης και της νομοθεσίας, του εργοδότη. Σημαντική βοήθεια για τον μητρικό θηλασμό αποτελεί ο Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού «La Leche League», καθώς επίσης και η δραστηριοποίηση της UNICEF και της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας (Π.Ο.Υ.).

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ	3
-----------------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ

1.α. Περιγραφή στήθους	6
β. Παραγωγή μητρικού γάλακτος	9
γ. Είδη μητρικού γάλακτος	12
δ. Σύνθεση μητρικού γάλακτος	14
ε. Διαφορές ανθρώπινου και αγελαδινού γάλακτος	17
στ. Υπεροχή μητρικού γάλακτος	21
ζ. Το μητρικό γάλα φάρμακο για σοβαρές ασθένειες ενηλίκων	24
η. Μοναδικότητα του μητρικού γάλακτος	25

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

2.α. Μητρικός θηλασμός κατά την αρχαιότητα	30
β. Αναπτυξιακά στάδια μητρικού θηλασμού	34
γ. Θηλασμός πέραν των έξι μηνών: Ανεκτίμητος και Αναντικατάστατος	37
δ. Ο θηλασμός δεν είναι μόνο για τη θρέψη	44
ε. Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός	48

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

3.α. Προετοιμασία για τον θηλασμό	53
β. Έναρξη της διατροφής	56
γ. Πρώτος θηλασμός. Τεχνική - Στάσεις θηλασμού	57
δ. Πρώτες ημέρες-Πόσο συχνά; Για πόση ώρα;	62
ε. Η τεχνική Marmet - Μασάζ στήθους	65
στ. Υγιεινή και διατροφή της μητέρας	68

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- 4.α. Από το μέρος του βρέφους 73
β. Από το μέρος της μητέρας 74

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- 5.α. Πλεονεκτήματα του βρέφους..... 90
β. Συναισθηματικά οφέλη 93
γ. Πλεονεκτήματα της μητέρας 95
δ. Κίνδυνοι για την υγεία σχετιζόμενοι με μη θηλασμό 98
ε. Κοινωνικά και οικονομικά οφέλη 100

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

- 6.α. Φυσικός απογαλακτισμός 102
β. Εισαγωγή στις στερεές τροφές 104
γ. Πρώτες τροφές 107

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΣΤΗΡΙΞΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- 7.α. Ο ρόλος του πατέρα στο θηλασμό 112
β. Κύκλοι υποστήριξης 116
γ. Η πρωτοβουλία «Νοσοκομεία Φιλικά προς τα βρέφη»..... 127
δ. Σύνδεσμος θηλασμού La Leche League 128

ΕΠΙΛΟΓΟΣ 131

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ 133

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο μητρικός θηλασμός είναι μια βιολογική διαδικασία γνωστή στο είδος του Homo Sapiens εδώ και 40.000 χρόνια, και υπήρξε η μόνη επιλογή των νεογέννητων του ανθρώπινου είδους για επιβίωση. Τις τελευταίες δεκαετίες η ανακάλυψη των τυποποιημένων γαλάτων και η χρήση τους στην βρεφική και παιδική διατροφή είναι τόσο ευρεία που φτάσαμε στο λυπηρό σημείο να θεωρείται αυτονόητη η τεχνητή διατροφή. Το μητρικό γάλα είναι τροφή υψηλής ποιότητας και αναντικατάστατο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει τον Μητρικό θηλασμό ως την ιδανική και πλήρη διατροφή για τους πρώτους 6 μήνες ζωής. Ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται και μετά την προσθήκη στερεών τροφών μέχρι 12-24 μηνών και μπορεί να συνεχιστεί για όσο διάστημα το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί. Η ενημέρωση, η ενθάρρυνση και η υποστήριξη των γυναικών για μητρικό θηλασμό ιδανικά ξεκινά από τις πρώτες μέρες κύησης. Προκειμένου να είναι επιτυχής ο μητρικός θηλασμός, το μωρό μόλις γεννηθεί τοποθετείται γυμνό πάνω στο στήθος της μητέρας. Αρκεί το νεογέννητο να στεγνώνεται και να δίνεται αμέσως στη μητέρα του. Οποιαδήποτε ιατρική και νοσηλευτική πράξη για ένα υγιές τελειόμηνο μωρό θα πρέπει ν' ακολουθεί τον πρώτο μητρικό θηλασμό και τούτο γιατί ο μητρικός θηλασμός ξεκινά με την σωματική επαφή μητέρας - παιδιού την πρώτη ώρα από τον τοκετό. Κατ' αυτό τον τρόπο παράγεται στο σώμα της μητέρας η ορμόνη οξυτοκίνη η οποία διευκολύνει την ροή του μητρικού γάλακτος και ενισχύει την αγάπη της μητέρας για το μωρό της. Γι' αυτό και μητέρες που θηλάζουν δύσκολα, εγκαταλείπουν τα μωρά τους.

Το πρωτόγαλα ή πύαρ που είναι η πρώτη τροφή για το νεογέννητο, όχι άδικα χαρακτηρίζεται ως 'λευκό αίμα' ή 'υγρό χρυσάφι' ή 'πρώτος εμβολιασμός' γιατί είναι πλούσιο σε αντισώματα, ενεργά ανοσολογικά κύτταρα και πρωτεΐνες που προστατεύουν το μωρό στην έκθεση μικροβίων και αποφυγή πιθανών λοιμώξεων. Από την πρώτη στιγμή, λοιπόν, του μητρικού θηλασμού τα οφέλη για την μητέρα και το παιδί είναι μοναδικά και ανεκτίμητα, πράγμα που συνεχίζεται καθ'όλη την διάρκεια αυτού. Πολλές γυναίκες πάντως, επιλέγουν το βρεφικό γάλα του εμπορίου καθώς θεωρούν ότι το τσίγμα με το μπιμπερό τους διασφαλίζει περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθούν και με άλλες δραστηριότητες.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προβολή της αξίας του μητρικού θηλασμού, μέσω του οποίου το βρέφος έχει τη δυνατότητα να τραφεί με το γάλα της υψηλότερης ποιότητας και βρεφικής αξίας, το μητρικό γάλα. Το μητρικό γάλα είναι αυτό που δίνει ζωή στο βρέφος, αυτό που προστατεύει και μπορεί να «σώσει» τη ζωή του ανθρώπου. Γι' αυτό η προτροπή και η ενθάρρυνση, η υποστήριξη και η βοήθεια σε συνδυασμό με σωστή ενημέρωση είναι πολύ σημαντικοί παράγοντες οι οποίοι μπορεί να καθορίσουν ακόμη και την μελλοντική υγεία της μητέρας και του παιδιού. Για αυτόν και για άλλους πολλούς λόγους, έχουμε υποχρέωση να πείσουμε την μητέρα ότι ο μητρικός θηλασμός είναι απαραίτητο μητρικό καθήκον.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΡΩΤΟ

ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ

« Το μωρό ενός εκατομμυριούχου που δε θηλάζει, είναι φτωχότερο από ένα μωρό που τρέφεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα και η μητέρα του ανήκει στην φτωχότερη κοινωνική τάξη »

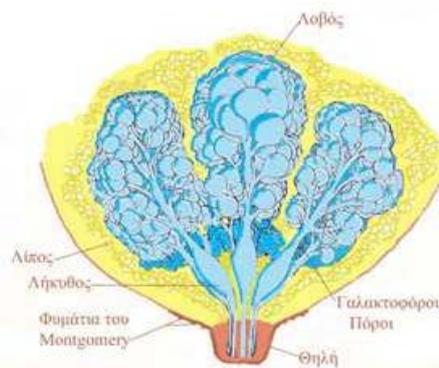
Καθηγητής J. Stewart Forsyth

Νοσοκομείο και Ιατρική Σχολή Ninewells,

Νταντί, Σκωτία, Ηνωμένο Βασίλειο 2006

1.α. ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Το στήθος εξωτερικά, διακρίνεται από τη θηλή, που από γυναίκα σε γυναίκα διαφέρει και μπορεί να είναι εξέχουσα, επίπεδη ή και εισέχουσα. Η περιοχή γύρω από τη θηλή ονομάζεται θηλαία άλω και έχει το χαρακτηριστικό σκούρο χρώμα, που κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γίνεται πιο έντονο και βοηθά, ώστε η θηλή να γίνεται πιο εύκολα ορατή από το μωρό. Ακόμα, στην περιοχή της θηλαίας άλου υπάρχουν μικροσκοπικοί αδένες, οι αδένες του Montgomery, οι οποίοι παράγουν μια λιπαρή ουσία, που κρατάει την επιδερμίδα στην περιοχή της θηλής στυλπη και ελαστική, ενώ παράλληλα η μυρωδιά της βοηθά το μωρό να βρει πιο εύκολα τη θηλή! Το σχήμα και το μέγεθος του στήθους, είναι και αυτό διαφορετικό από γυναίκα σε γυναίκα και εξαρτάται σχεδόν πάντα από το λίπος που υπάρχει στο στήθος και όχι τόσο από τον αδένιο του μαστού. Αυτό σημαίνει ότι και γυναίκες με μικρό στήθος, μπορούν να παράγουν αρκετό γάλα για το μωρό τους.



Ο αδένιος του στήθους μοιάζει με ένα δέντρο. Χωρίζεται σε πολυάριθμους λοβούς, οι οποίοι με τη σειρά τους αποτελούνται από χιλιάδες κυψελίδες, τα φύλλα του δέντρου μας. Οι κυψελίδες είναι ο τύπος παραγωγής του γάλακτος. Το γάλα μεταφέρεται από τις κυψελίδες προς τη θηλή, με τη βοήθεια των γαλακτοφόρων πόρων που μοιάζουν με κλαδιά. Ένα εκατοστό περίπου πίσω από τη θηλή και στην περιοχή της θηλαίας άλου, οι γαλακτοφόροι πόροι ενώνονται και διευρύνονται σχηματίζοντας τις ληκύθους, τον κορμό του δέντρου μας. Κάθε λήκυθος έχει στο

τελικό της άκρο ένα άνοιγμα στη θηλή, από όπου βγαίνει το γάλα. Το στήθος είναι φτιαγμένο έτσι ώστε να μπορεί να παράγει αρκετό γάλα και να θρέψει ένα μωρό.

Κάθε γυναίκα, εκτός ίσως από ελάχιστες εξαιρέσεις, έχει αυτό το δώρο, να μπορεί να παράγει αρκετό γάλα για το μωρό της. Αν και υπάρχει γάλα στους μαστούς από τον πέμπτο ή έκτο μήνα της εγκυμοσύνης, τα υψηλά επίπεδα ορμονών (προγεστερόνη και οιστρογόνο) εμποδίζουν το γάλα ν' απελευθερωθεί κατά την διάρκεια της περιόδου της κύησης. Κατά τον τοκετό τα επίπεδα αυτών των ορμονών πέφτουν απότομα. Αυτή η δράση ενεργοποιεί την παραγωγή μεγάλων ποσοτήτων προλακτίνης από την υπόφυση. Η ορμόνη προλακτίνη είναι υπεύθυνη για την έναρξη παραγωγής γάλακτος από τους μαστικούς αδένες.

Κατά την διάρκεια της κύησης και τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό (πριν εκκριθεί γάλα) οι μαστοί απελευθερώνουν κολόστρο. Το κολόστρο είναι ένα αραιό, κιτρινωπό υγρό που αποτελείται συνήθως από λευκά αιμοσφαίρια και ορό από το αίμα της μητέρας. Είναι πλούσιο σε αντισώματα, αλάτι, λευκώματα και λίπος. Το κολόστρο έχει επίσης καθαρτική δράση και βοηθά το νεογνό ν' αποβάλει το πυκνό μυκόνιο του εντέρου του. Την τρίτη περίπου ημέρα μετά τον τοκετό οι μαστοί γίνονται ζεστοί, μαλακοί και γεμίζουν από γάλα και λέμφο. Οι κυψελίδες είναι λοβία στο μαστό τα οποία περιέχουν γαλακτοπαραγωγά κύτταρα. Αρχίζουν να λειτουργούν σαν αποτέλεσμα της προλακτίνης και κυανόασπρο γάλα αντικαθιστά το κολόστρο. Η επιτυχία της παροχής αρκετής ποσότητας γάλακτος εξαρτάται από το αντανακλαστικό 'κατάβασης', μια απελευθέρωση γάλακτος από τις κυψελίδες.



Καθώς το νεογνό θηλάζει, ο οπίσθιος λοβός της υποφύσεως απελευθερώνει οξυτοκίνη μέσα στο σύστημα της μητέρας προκαλώντας την συστολή των κυψελίδων. Το γάλα ρέει μέσα στα κυρίως κοιλώματα κάτω από την θηλή και απελευθερώνεται από τους πόρους στη θηλή και τη θηλαία άλω του μαστού. Αν και ο θηλασμός είναι μια φυσιολογική λειτουργία, μια θετική σίγουρη συμπεριφορά είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία του. Η μητέρα πρέπει να είναι ήρεμη και χαλαρή την ώρα που θηλάζει αλλιώς θα εμποδίσει το αντανακλαστικό κατάβασης. Ο φόβος, ο πόνος ή άλλες πιέσεις προκαλούν την απελευθέρωση αδρεναλίνης σε όλο το σώμα, κάνοντας έτσι τα αιμοφόρα αγγεία να συσταλούν τα οποία εμποδίζουν την ορμόνη οξυτοκίνη να φτάσει στις κυψελίδες (η απελευθέρωση οξυτοκίνης μπορεί να προκαλέσει υστερόπονους για μερικά λεπτά αφ' ότου αρχίσει ο θηλασμός). Πολύ σημαντικό είναι σε κάθε γεύμα, να προσφέρονται και οι δύο μαστοί καθώς η κένωσή τους προκαλεί παραγωγή γάλακτος αλλά αποτρέπεται και η συμφόρηση (υπερχείληση). ([http:// www.thilasmos.gr/stithos.htm](http://www.thilasmos.gr/stithos.htm))

1.β. ΠΩΣ ΠΑΡΑΓΕΤΑΙ ΤΟ ΓΑΛΑ;

Αμέσως μετά την έξοδο του πλακούντα, μόλις ο τοκετός τελειώσει, παράγονται και εκκρίνονται 2 ορμόνες από την υπόφυση (αδένας που βρίσκεται στον εγκέφαλο): η Προλακτίνη και η Ωκυτοκίνη, οι οποίες βοηθούν στην παραγωγή του γάλακτος. Το μωρό είναι εκείνο που με τον θηλασμό δίνει την εντολή για να κατέβει το γάλα.

- Το μωρό δίνει εντολή στον εγκέφαλο με τον θηλασμό.
- Η Προλακτίνη και η Ωκυτοκίνη εκκρίνονται από την υπόφυση και φθάνουν στο στήθος δια μέσου της κυκλοφορίας.
- Η Προλακτίνη παράγει το γάλα και η Ωκυτοκίνη το μεταφέρει από τους γαλακτοφόρους πόρους στη θηλή.

Ο συχνός θηλασμός βοηθά να κατέβει σύντομα το πύαρ, το πρωτόγαλα, το γάλα. Η επιθυμία του μητρικού θηλασμού είναι σημαντική για την παραγωγή και την ποσότητα του γάλακτος που θα προκύψει σε συνδυασμό με την καλή διατροφή, την ξεκούραση και την καλή ψυχική υγεία της λεχώνας κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Το μητρικό γάλα χάρη στην ειδική βιολογική σύνθεσή του είναι πιο εύπεπτο και θρεπτικό. Περιέχει σε ειδική αναλογία θρεπτικά συστατικά όπως λευκώματα, βιταμίνες, σάκχαρο, λίπος, άλατα και αντισώματα. Επίσης, περιέχει ειδικά ένζυμα τα οποία διευκολύνουν την πέψη του μωρού. Γι' αυτό δεν υπάρχουν μωρά που να μην μπορούν να χωνέψουν και να ανεχθούν το γάλα της μητέρας τους, γεγονός που συχνά παρατηρείται σε μωρά τεχνητής διατροφής.

Το μητρικό γάλα περιέχει αντισώματα, στοιχεία άμυνας ενάντια σε μικρόβια, τα οποία προφυλάσσουν το νεογέννητο από τις διάφορες μολυσματικές ασθένειες και τα ανοσοποιούν. Ακόμη κι αν τύχει να αρρωστήσει το μωρό του μητρικού θηλασμού, η ασθένεια θα έχει καλύτερη έκβαση από το μωρό που σιτίζεται με ξένο γάλα. Η ανοσία αυτή διαρκεί 6 μήνες μετά τον απογαλακτισμό του μωρού. (Πως παράγεται το γάλα; - LoveBaby Εγκυμοσύνη, Μωρό, Νήπιο, Παιδί, Οικογένεια [<http://www.lovebaby.gr/component/catalog/node/213.html>])

Το στήθος της μητέρας προσφέρεται απ' ευθείας στο στόμα του μωρού της, χωρίς να μεσολαβεί βρασμός και αποστείρωση. Έτσι δεν καταστρέφονται τα θρεπτικά

συστατικά και οι πολύτιμες βιταμίνες μένουν αναλλοίωτες. Είναι λοιπόν, καθαρό και άσηπτο μικροβίων το μητρικό γάλα, επειδή δεν έχουν γίνει ζυμώσεις.

Με το θηλασμό δυναμώνουν οι μύες και τα ούλα του μωρού, χάρη στη θηλαστική κίνηση, ενώ τα δόντια του βγαίνουν πιο γερά και χωρίς μελλοντικά προβλήματα, τόσα όσα μπορεί να εμφανίσουν στατιστικά τα μωρά που σιτίζονται με τεχνητή διατροφή.

Μετά το θηλασμό το βρέφος τρέμει και κοιμάται πιο ικανοποιημένο, χάρη στην ουσία καλεομορφίνη που εμπεριέχει το μητρικό γάλα και ανήκει στην κατηγορία των ενδομορφιών - φυσικό αναλγητικό που παράγει ο ίδιος ο οργανισμός. Η έλλειψή τους αποτελεί βασική αιτία πονοκεφάλου. Οι ουσίες αυτές μπορεί να καταστραφούν από κάποια ένζυμα.

Στην εποχή μας είναι σημαντικό να κατανοήσουν τα ζευγάρια πόσα οφέλη μπορούν να έχουν, εάν καταφέρουν να αποφύγουν την σίτιση του μωρού τους με ξένο γάλα.

➤ **OPMONEΣ** : Οι ρυθμιστές του θηλασμού.

Οι ορμόνες που παίζουν βασικό ρόλο στο θηλασμό είναι δύο: η προλακτίνη και η οξυτοκίνη. Η πρώτη ελέγχει την παραγωγή του γάλακτος και η δεύτερη την απελευθέρωσή του.

- Προλακτίνη: Η ορμόνη της μητρότητας.

Η παραγωγή του γάλακτος στο στήθος ελέγχεται από την ορμόνη προλακτίνη. Αμέσως μετά τον τοκετό και την αποβολή του πλακούντα, απελευθερώνεται η παραγωγή της στον οργανισμό της μητέρας. Κάθε φορά που πραγματοποιείται ο θηλασμός, απελευθερώνεται στον οργανισμό της μητέρας ένα κύμα από αυτή την ορμόνη, που με τη σειρά του «διατάζει» το στήθος να παράγει αρκετό γάλα για τον επόμενο θηλασμό. Έτσι, όσο πιο συχνά θηλάζει η μητέρα τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται στο στήθος και η ποσότητα αλλά και η ποιότητα του γάλακτος προσαρμόζεται κάθε φορά στις ανάγκες του μωρού.

- Οξυτοκίνη: Η ορμόνη της αγάπης.

Ένας ακόμα πολύτιμος βοηθός στο θηλασμό είναι η οξυτοκίνη. Η ορμόνη αυτή βοηθά στην απελευθέρωση του γάλακτος από το στήθος. Η λειτουργία αυτής της ορμόνης, που δίκαια ονομάζεται και ορμόνη της αγάπης, είναι πραγματικά θαυμαστή. Η πρώτη συνάντηση γίνεται στην ερωτική πράξη. Είναι η ορμόνη που εκκρίνεται και στα δύο φύλα κατά τον οργασμό και παίζει ρόλο στη συναισθηματική σύνδεση του ζευγαριού. Η οξυτοκίνη είναι και η βασική ορμόνη στον τοκετό, επιδρώντας στη μήτρα και κάνοντάς την να συσπάται κατά τις ωδίνες. Κατά την περίοδο της γαλουχίας παράγεται, όταν το μωρό θηλάζει στο στήθος, αλλά ακόμα και στο άκουσμα του κλάματος του μωρού. Αυτό ονομάζεται αντανακλαστικό έκλυσης της οξυτοκίνης. Η θαυμαστή αυτή ορμόνη, παίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο στο θηλασμό. Βοηθά το γάλα να ρέει και να απελευθερώνεται από τον αδένα του στήθους. Χωρίς αυτή δε θα ήταν δυνατόν να θηλάσει κανείς, γιατί το γάλα θα παράγονταν μεν, αλλά δεν θα μπορούσε να φτάσει στο παιδί.

Η οξυτοκίνη είναι η ορμόνη της αγάπης. Εντείνει τα συναισθήματα αγάπης και στοργής προς το παιδί και το κάνει ευκολότερο για την μητέρα να προσαρμοστεί στην νέα κατάσταση και να αντιμετωπίσει με μεγαλύτερη υπομονή τις δυσκολίες. Εκτός από την επίδρασή της στο θηλασμό, η οξυτοκίνη βοηθά τη μήτρα να συσπάται και να επιστρέψει στην αρχική της θέση πριν την εγκυμοσύνη. Ο φόβος, το άγχος και ο πόνος αναστέλλουν την παραγωγή της, γι' αυτό συχνά όταν ο θηλασμός είναι επώδυνος, το γάλα δεν ρέει. Η ζεστασιά, η χαλάρωση ή ένα ελαφρύ μασάζ στην πλάτη ή το στήθος, συντελούν στην παραγωγή της. Αυτό είναι σημαντικό στην περίπτωση που το στήθος είναι πολύ γεμάτο ή όταν το γάλα δεν ρέει. (<http://www.thilamos.gr/ormones.htm>)

1.γ. ΕΙΔΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Το μητρικό γάλα καλείται να καλύψει όλες τις θρεπτικές ανάγκες του βρέφους από τη στιγμή της γέννησης του μέχρι και το μήνα που εισάγονται οι στερεές τροφές στη διατροφή του. Η σύστασή του αλλάζει σταδιακά έτσι ώστε να προσαρμόζεται στις ανάγκες του παιδιού και να εξασφαλίζει την υγεία και τη σωστή ανάπτυξή του. Για τους ίδιους λόγους, η σύσταση του γάλακτος διαφέρει από μητέρα σε μητέρα όπως επίσης διαπιστώνεται διαφορά στη σύσταση του γάλακτος των μητέρων που γεννούν πρόωρα από το γάλα των μητέρων που γεννούν τελειόμηνα. Το πρόωρο γάλα ιδιαίτερα τις πρώτες 3-4 μέρες παρουσιάζει υψηλότερη περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες (20%) Na, Cl, λίπος και IgA ανοσοσφαιρίνη ενώ τα επίπεδα λακτόζης διαπιστώνονται χαμηλότερα. Η περιεκτικότητά του σε Ca, Mg, P, Cu, Fe, Zn βρίσκεται περίπου στα ίδια επίπεδα με το γάλα για τα τελειόμηνα. Άλλη διαφορά διαπιστώνεται στο ρυθμό αλλαγής της σύνθεσης των συστατικών όπου το πρόωρο γάλα εμφανίζει αλλαγή στη σύνθεση μέσα σε 3-5 εβδομάδες σε αντίθεση με το γάλα για τα τελειόμηνα που αλλάζει σε διάστημα 3-5 ημερών τη σύνθεσή του.

Τα είδη του μητρικού γάλακτος είναι τα παρακάτω:

- i. **Πύαρ:** Το πρώτο γάλα του βρέφους αμέσως μετά τον τοκετό είναι το πύαρ. Είναι παχύρευστο με κίτρινο χρώμα λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς του σε καροτενοειδή και συγκεκριμένα σε β-καροτίνη και εκκρίνεται για 4-7 μέρες από τη στιγμή του τοκετού. Στις 3 πρώτες μέρες η ποσότητα του πύατος αυξάνεται πολύ γρήγορα, δηλαδή από 7-122,5 ml/24ωρο την πρώτη μέρα, σε 98-775 ml/24ωρο την τρίτη μέρα. Το πύαρ είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε πρωτεΐνες και ανοσοσφαιρίνες κυρίως σε εκκριτική IgA. Επίσης, σε υψηλά επίπεδα βρίσκονται οι λιποδιαλυτές βιταμίνες, το Cl, Na, K, τα άλατα και ιχνοστοιχεία, ενώ σε χαμηλά επίπεδα το λίπος και η λακτόζη. Η ενεργειακή του πυκνότητα είναι 55-58 kcal/dl. Το πύαρ είναι ιδιαίτερα θρεπτικό για το βρέφος και καλύπτει όλες του τις ανάγκες, το προστατεύει από μικρόβια και ιούς, ευνοεί την ανάπτυξη γαλακτοβακίλλου, την εγκατάσταση ευεργετικής εντερικής χλωρίδας και βοηθά στην αποβολή μηκωνίου.

- ii. **Μεταβατικό:** Το γάλα που παράγεται τη δεύτερη και τρίτη εβδομάδα μετά τον τοκετό, ονομάζεται μεταβατικό. Διαφέρει σε σύσταση από το πύαρ, δηλαδή η περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ανοσοσφαιρίνες μειώνεται και αυξάνεται η περιεκτικότητα της λακτόζης, του λίπους και των υδατοδιαλυτών βιταμινών. Κατά συνέπεια, αυξάνεται και η απόδοση ενέργειας.
- iii. **Ωριμο γάλα:** Από την 21^η μέρα και μετά παράγεται το ονομαζόμενο ώριμο γάλα το οποίο παρουσιάζει επιβραδυνόμενη αλλαγή στη σύνθεσή του και ολοκληρώνεται πλήρως μέχρι τον πρώτο μήνα. (<http://www.ivf-embryo.gr/gynaikologia/toketos/mitrikos-thilasmos/mitrikos-thilasmos-odigies>)

1.6. ΣΥΝΘΕΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Νερό:

Το μεγαλύτερο μέρος του μητρικού γάλακτος αποτελείται από νερό, γι' αυτό ακόμα και στις πιο ζεστές μέρες δεν υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης για το μωρό, εφόσον η μητέρα πίνει αρκετά υγρά. Έτσι ακόμα και το καλοκαίρι το γάλα αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού και δεν χρειάζονται συμπληρώματα όπως το τσάι ή το νερό. Τα κυριότερα συστατικά του γάλακτος είναι όπως και στη διατροφή των ενηλίκων, οι πρωτεΐνες, οι υδατάνθρακες και τα λίπη.

Πρωτεΐνες:

Το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, η σχέση και η σύσταση των οποίων είναι ιδανική για το ανώριμο ακόμα πεπτικό σύστημα του μωρού. Οι πρωτεΐνες του μητρικού γάλακτος απορροφώνται εξ' ολοκλήρου από το έντερο του μωρού, ενώ αυτές του ξένου όχι. Ένα μεγάλο μέρος τους, αποβάλλεται άπεπτο με τα κόπρανα. Δεν είναι τυχαίο ότι τα μωρά που τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα, έχουν μαλακές, σχεδόν υδαρείς κενώσεις, ενώ αυτά που τρέφονται με ξένο γάλα, έχουν σφικτά κόπρανα και υποφέρουν πιο συχνά από κωλικούς. Τα παραπάνω έχουν σαν αποτέλεσμα, τα μωρά που θηλάζουν να χρειάζονται μικρότερες ποσότητες γάλακτος για να πάρουν βάρος, απ' ότι αυτά που δεν θηλάζουν, μια και δεν μπορούν ν' απορροφήσουν στο μέγιστο τις πρωτεΐνες και τα άλλα συστατικά του. Μέσω της ειδικής σύνθεσης των πρωτεϊνών του μητρικού γάλακτος, τα νεφρά και το ήπαρ του μωρού δεν επιβαρύνονται στην λειτουργία τους.

Το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε νουκλεοτίδια, τα οποία έχουν ανακαλυφθεί σχετικά πρόσφατα. Τα νουκλεοτίδια ενισχύουν το αμυντικό σύστημα του μωρού και παίζουν σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του και κυρίως στην ανάπτυξη του εντέρου. Τα νουκλεοτίδια είναι ιδιαίτερα σημαντικά για τα μωρά που έχουν έρθει πρόωρα στον κόσμο. Στις πρωτεΐνες του γάλακτος ανήκουν και όλα τα αντισώματα που περνούν από τη μητέρα στο μωρό και το προστατεύουν από μολύνσεις.

Ένα ακόμα πολύ σημαντικό είδος πρωτεϊνών είναι τα ένζυμα, τα οποία παίζουν βασικό ρόλο σε πολλές αντιδράσεις κατά την πέψη του γάλακτος, έτσι ώστε τα συστατικά του να μπορούν ν' αξιοποιηθούν στο έπακρο. Τα αντισώματα και τα

ένζυμα είναι ουσίες πολύπλοκες που δεν μπορούν να κατασκευαστούν από την βιομηχανία, είναι αναντικατάστατες!

Υδατάνθρακες:

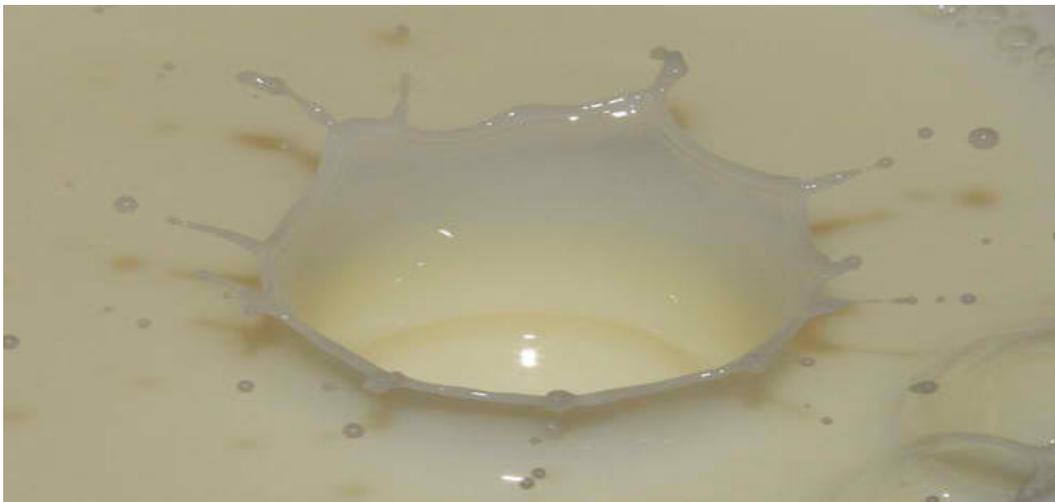
Το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε λακτόζη, που είναι μετά το λίπος, η κυριότερη πηγή ενέργειας για το μωρό. Σε αντίθεση, το γάλα της αγελάδας είναι φτωχό σε λακτόζη, σε σχέση με το ανθρώπινο, πράγμα που «διορθώνεται» από την βιομηχανία με την προσθήκη ζάχαρης. Ακόμα, το μητρικό γάλα περιέχει το ένζυμο λακτάση, που βοηθά στη διάσπαση της λακτόζης στο έντερο του μωρού και κάνει το μητρικό γάλα ακόμα πιο εύπεπτο. Το μητρικό γάλα περιέχει όμως και ένα άλλο είδος υδατανθράκων, τον παράγοντα Bifidus. Αυτοί οι υδατάνθρακες, ευνοούν την ανάπτυξη των γαλακτοβακίλων στο έντερο του μωρού. Οι γαλακτοβάκιλοι είναι ένα είδος «καλών» βακτηριδίων, που προστατεύουν το έντερο από την ανάπτυξη άλλων βλαβερών βακτηριδίων, που προκαλούν κωλικούς και γαστρεντερίτιδες. Αυτό γίνεται με την δημιουργία ενός όξινου περιβάλλοντος, που είναι εχθρικό για την ανάπτυξη των βλαβερών μικροβίων. Τα μωρά που δεν θηλάζουν έχουν αλκαλικό ή ουδέτερο περιβάλλον στο έντερό τους που με την πρώτη ευκαιρία, ευνοεί την ανάπτυξη των βλαβερών μικροβίων.

Λίπη :

Αποτελούν την κυριότερη πηγή ενέργειας για το μωρό και παίζουν ουσιαστικό ρόλο στην απορρόφηση των λιποδιαλυτών βιταμινών, στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και στην καλή λειτουργία της όρασης. Τα λίπη του μητρικού γάλακτος είναι μακρά πολυακόρεστα λίπη, έχουν δηλαδή, τέτοια σύνθεση που τα κάνει πιο εύπεπτα από αυτά του αγελαδινού γάλακτος. Το ένζυμο λιπάση βοηθά στην διάσπασή τους και δεν περιέχεται στο τροποποιημένο γάλα αγελάδας. Εκτός από αυτό, τα μακρά πολυακόρεστα λίπη παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος που σε αυτή την περίοδο μεγαλώνουν με ραγδαίους ρυθμούς και χρειάζονται πολύ ενέργεια. Έτσι ο θηλασμός όπως αποδεικνύεται από πολλές έρευνες, έχει μακροχρόνια επίδραση στη δυνατότητα μάθησης και στην ευφυΐα του παιδιού!

Το ποσοστό των λιπών στο μητρικό γάλα διαφέρει, όχι μόνο από μητέρα σε μητέρα, αλλά ακόμα και στην ίδια γυναίκα, είναι διαφορετικό από ώρα σε ώρα. Για

παράδειγμα, κατά τις πρωινές ώρες, το μητρικό γάλα είναι πλουσιότερο σε λίπος, από ότι κατά τις βραδινές. Επίσης, στην αρχή του θηλασμού, το γάλα είναι πλούσιο σε υδατάνθρακες και περιέχει λιγότερο λίπος, ενώ προς το τέλος του γεύματος είναι πολύ πλούσιο σε λίπος. Εκτός από τα παραπάνω, το μητρικό γάλα περιέχει βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία, αλλά και ζωντανά κύτταρα. Μια σταγόνα γάλακτος περιέχει 4000 ζωντανά κύτταρα με διαφορετικές λειτουργίες, όπως η καταστροφή βακτηριδίων και η μεταφορά σημαντικών, για την άμυνα του οργανισμού, αντισωμάτων! Ακόμη περιέχει πολλές ορμόνες όπως οι προσταγλανδίνες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην πέψη.(<http://www.thilasmos.gr/mitriko%20gala.htm>)



1.ε. ΔΙΑΦΟΡΕΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕ ΤΟ ΑΓΕΛΑΔΙΝΟ ΓΑΛΑ

Υπάρχουν πολλές διαφορές μεταξύ του μητρικού γάλακτος και του αγελαδινού. Το αγελαδινό γάλα δεν συστήνεται για μωρά μέχρι αυτά να γίνουν τουλάχιστον 10 με 12 μηνών και άνω (συζητήστε το με τον παιδίατρό σας). Είναι πολύ πιο δύσκολο για το πεπτικό σύστημα του μωρού να το χωνέψει και δεν είναι διατροφικά ίδιο με το μητρικό. Αυτό ισχύει για όλους τους τύπους του αγελαδινού γάλακτος, ανεξάρτητα από το αν αυτό είναι φρέσκο, πλήρες, με χαμηλά λιπαρά, σε σκόνη, άπαχο ή οποιαδήποτε άλλη μορφή. Οι διαφορές εξηγούνται παρακάτω:

Μητρικό γάλα:

- **Αντισώματα.** Το μητρικό γάλα βοηθάει το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού σας, το δυναμώνει απέναντι στα βακτήρια και τους ιούς. Αν εσείς ή το μωρό σας εκτεθείτε σε κάποιον ιό ή βακτήριο το μητρικό γάλα αμέσως παράγει τα κατάλληλα αντισώματα.
- **Νερό.** Το μητρικό γάλα περιέχει ακριβώς το νερό που χρειάζεται για να ικανοποιήσει την δίψα του μωρού σας και μπορεί να ρυθμίζεται ανάλογα με τις εκάστοτε ανάγκες του.
- **Λιπαρά.** Το μητρικό γάλα περιέχει περισσότερα λιπαρά από το αγελαδινό και απορροφάται πιο εύκολα από το μωρό σας. Αυτός είναι ένας από τους λόγους που τα θηλάζοντα μωρά έχουν διαφορετικά κόπρανα από τα μωρά που τρέφονται με γάλα φόρμουλα. Δεδομένου ότι το μωρό δεν απεκκρίνει καθόλου κάποια από αυτά τα λιπαρά, τα κόπρανά του έχουν ένα κίτρινο χρώμα σαν μουστάρδας με μια ελαφρώς γλυκιά μυρωδιά.
- **Πρωτεΐνες.** Οι πρωτεΐνες που χρειάζεται ο οργανισμός του μωρού σας για να αναπτυχθεί και να μεγαλώσει, βρίσκονται ακριβώς στην κατάλληλη ποσότητα και στην πιο εύκολη απορροφήσιμη μορφή.
- **Υδατάνθρακες.** Το μητρικό γάλα περιέχει περισσότερους υδατάνθρακες από το αγελαδινό γάλα φόρμουλα, που παρέχουν μια πολύ σημαντική πηγή ενέργειας.
- **Βιταμίνες και μέταλλα.** Όσο εσείς, η μητέρα, έχετε μια ισορροπημένη διατροφή, το μητρικό σας γάλα μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του μωρού σας σε βιταμίνες και άλατα μέχρι αυτό να γίνει περίπου 6 μηνών.

- **Γεύση.** Το μητρικό γάλα αλλάζει στη γεύση ανάλογα με τα τρόφιμα που καταναλώνει η μητέρα. Έτσι είναι πολύ πιθανόν τα θηλάζοντα μωρά να είναι σε θέση να δεχτούν πιο εύκολα τις πρώτες στερεές τροφές όταν αυτές θα εισαχθούν στη διατροφή τους (μετά το πρώτο 6μηνο) από τα μωρά που τρέφονται με γάλα φόρμουλα κι αυτό γιατί το γάλα φόρμουλα είναι πάντοτε το ίδιο, ενώ το μητρικό περιέχει και γεύσεις από άλλες τροφές.

Αγελαδινό γάλα

- **Αντισώματα.** Το αγελαδινό γάλα δεν περιέχει αντισώματα και ούτε αυτά μπορούν να παραχθούν τεχνητά.
- **Νερό.** Η ποσότητα του νερού που υπάρχει στο αγελαδινό γάλα φόρμουλα δεν μπορεί να αλλάξει ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού σας.
- **Λιπαρά.** Τα λιπαρά στο γάλα φόρμουλα είναι πολύ διαφορετικά από αυτά του μητρικού γάλακτος και το μωρό σας δεν μπορεί εύκολα να τα απορροφήσει.
- **Πρωτεΐνες.** Η ποσότητα των πρωτεϊνών που περιέχονται στο γάλα φόρμουλα είναι τουλάχιστον διπλάσια απ' ό τι στο μητρικό και είναι διαφορετικού τύπου και λιγότερο απορροφήσιμη από το μωρό.
- **Υδατάνθρακες.** Το γάλα φόρμουλα περιέχει πολύ λιγότερους υδατάνθρακες.
- **Βιταμίνες και Μέταλλα.** Ορισμένες βιταμίνες και μέταλλα περιέχονται περισσότερο στο γάλα φόρμουλα και κάποιες άλλες λιγότερο, απ' ό τι στο μητρικό γάλα. Αυτή δεν είναι η σωστή ποσότητα για το μωρό σας.

Υπάρχουν πάνω από 100 συστατικά στο μητρικό γάλα που δεν περιέχονται στο αγελαδινό γάλα φόρμουλα ακόμα και στους καινούριους τύπους με ενίσχυση DHA(λιπαρών οξέων). Το γάλα φόρμουλα προορίζεται ως υποκατάστατο του μητρικού γάλακτος όταν αυτό δεν είναι διαθέσιμο, αλλά δυστυχώς δεν μπορεί ούτε καν να το πλησιάσει.

- ✓ Το αγελαδινό γάλα έχει διπλάσια αναλογία σε λεύκωμα, είναι δύσπεπτο και παχυντικό.
- ✓ Το λεύκωμα στο αγελαδινό γάλα είναι μικρότερης βιολογικής αξίας, ενώ το λεύκωμα στο μητρικό γάλα περιέχει το αμινοξύ ταυρίνη που συμβάλει στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και του αμφιβληστροειδούς.

- ✓ Στο μητρικό γάλα η πέψη του λίπους διευκολύνεται και αρχίζει νωρίτερα με την βοήθεια της λιπάσης που περιέχει.
- ✓ Στο αγελαδινό γάλα περιέχεται μισή αναλογία υδατανθράκων σε σχέση με το μητρικό.
- ✓ Στο αγελαδινό γάλα περιλαμβάνονται τριπλάσιες ποσότητες αλάτων.
([Http://goneispaidia.com/2010/03/12/whats_the_difference_between_breastmilk_and_cowsmilk/](http://goneispaidia.com/2010/03/12/whats_the_difference_between_breastmilk_and_cowsmilk/))

❖ Διαφορές μεταξύ του Μητρικού Γάλακτος, του Αγελαδινού και Τροποποιημένου Γάλακτος Αγελάδας.

	Ανθρώπινο Γάλα	Αγελαδινό Γάλα	Τροποποιημένο Γάλα Αγελάδας
Πρωτεΐνη	Σωστή περιεκτικότητα, εύπεπτο	Υπερβολική ποσότητα, δύσπεπτο	Μερικώς διορθωμένη
Λίπος	Επαρκής περιεκτικότητα στοιχειωδών λιπαρών οξέων, 90% απορρόφηση λόγω ύπαρξης λιπάσης.	Έλλειψη στοιχειωδών Λιπαρών οξέων. έλλειψη λιπάσης	Έλλειψη στοιχειωδών Λιπαρών οξέων. έλλειψη λιπάσης
Βιταμίνες	Επαρκείς	Ανεπαρκείς βιταμίνες Α και C	Προσθήκη βιταμινών
Μέταλλα	Σωστή περιεκτικότητα	Υπερβολική περιεκτικότητα	Μερικώς διορθωμένη
Σίδηρος	Μικρή ποσότητα, ευαπορρόφητη	Μικρή ποσότητα, δυσαπορρόφητη	Προσθήκη σιδήρου, δυσαπορρόφητη
Νερό	Επαρκές	Ανεπαρκές	Περίπου επαρκές
Αντιφλεγμονώδες Παράγοντες	Υπάρχουν	Δεν υπάρχουν	Δεν υπάρχουν
Αυξητικοί Παράγοντες	Υπάρχουν	Δεν υπάρχουν	Δεν υπάρχουν

([http://www.\[pdf\] Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος.gr](http://www.[pdf] Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος.gr))



1.στ. ΥΠΕΡΟΧΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Το καλύτερο γάλα για κάθε νεογέννητο είναι το γάλα του είδους του, δηλαδή το γάλα της μάνας του. Για τον άνθρωπο το καλύτερο γάλα είναι το γάλα της γυναίκας, δηλαδή το γάλα το μητρικό. Για το μοσχαρακι το γάλα της αγελάδας. Για το ελαφάκι το γάλα της ελαφίνας κ.ο.κ.

Το γυναικείο γάλα δεν είναι μόνο αναντικατάστατη τροφή, αλλά φάρμακο και προφύλαξη από πολλές αρρώστιες. Τα βρέφη που θηλάζουν, σπάνια παθαίνουν γαστρεντερίτιδες, ωτίτιδες, βρογχίτιδες και είναι περισσότερο ανθεκτικά σε ορισμένους ιούς. Μελέτες και έρευνες σε όλο τον κόσμο απέδειξαν ότι με το μητρικό γάλα ελαττώθηκε πολύ η νοσηρότητα και η θνησιμότητα των παιδιών. Το μητρικό γάλα δεν έχει μικρόβια, γιατί το παιδί το παίρνει απ' ευθείας από το μαστό της μητέρας του. Δεν θέλει προετοιμασία. Είναι έτοιμο κάθε στιγμή που το χρειάζεται το μωρό.

Έχει ειδικές ουσίες που αποτελούν το αμυντικό σύστημα του γάλακτος και προφυλάσσουν το μωρό από πολλές αρρώστιες. Το ώριμο γάλα είναι ισότονο με το πλάσμα και το 50% της οσμωτικής του πίεσης οφείλεται στην περιεχόμενη λακτόζη. Οι κυριότερες πρωτεΐνες του γάλακτος είναι η α και β-λακτοσφαιρίνη και η καζεΐνη. Τα βασικά αμινοξέα τα παίρνει από τη μητέρα, ενώ τα υπόλοιπα συντίθεται μερικώς μόνο από το μαζικό αδένα.

Τα **λευκώματα** του μητρικού γάλακτος είναι ανώτερης βιολογικής αξίας. Τα **λίπη** του είναι ευκολοχώνευτα, γιατί κυριαρχούν τα ακόρεστα λιπαρά οξέα. Οι **υδατάνθρακες**, του γυναικείου γάλακτος είναι μοναδικοί. Προσφέρουν ενέργεια αλλά παίζουν και σπουδαίο ρόλο στην προφύλαξη του παιδιού από αρρώστιες του εντέρου και στη φυσιολογική ανάπτυξη του νευρικού συστήματος. Τα **άλατα**, ασβέστιο, φώσφορος, σίδηρος είναι λιγότερα από ότι στο αγελαδινό, -και αναφέρουμε το αγελαδινό, γιατί στην τεχνητή διατροφή χρησιμοποιείται το γάλα αγελάδας- αλλά απορροφούνται πιο εύκολα και χρησιμοποιούνται καλύτερα από το βρεφικό οργανισμό. Γι' αυτό η αναιμία, η ραχίτιδα, η τετανία είναι πιο σπάνιες αρρώστιες στα μωρά που θηλάζουν. Οι **βιταμίνες** εξαρτώνται από το διαιτολόγιο της μητέρας. Οι Α και C είναι περισσότερες απ' ότι στο αγελαδινό και προστατεύουν τα

μωρά από διάφορες αρρώστιες, οι ανοσοσφαιρίνες IgA,(90%) IgG, και IgM, σε φθίνουσα περιεκτικότητα μετά την πρώτη εβδομάδα, λευκά αιμοσφαίρια και κυρίως μακροφάγα, μονοκύτταρα και T και B- λεμφοκύτταρα.

Για το πρόωρο νεογνό το γάλα της μητέρας του είναι η μοναδική, η ιδανική τροφή. Τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι το γάλα των μητέρων που γεννούν πρόωρα έχει σημαντικά μεγαλύτερη περιεκτικότητα λευκωμάτων από το γάλα των μητέρων που γεννούν κανονικά. Αλλεργικές εκδηλώσεις όπως το συνάχι, άσθμα, έκζεμα, διάρροιες είναι σπανιότερες σε παιδιά που θηλάζουν. Για το άρρωστο και προβληματικό παιδί το μητρικό γάλα είναι σωτήριο.

Ο μητρικός θηλασμός είναι το θεμέλιο της ψυχικής υγείας του παιδιού και σφυρηλατεί γερούς δεσμούς ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Την ώρα που το παιδί θηλάζει εκτός από τις πολύτιμες ουσίες που παίρνει για την θρέψη του, δέχεται και πάρα πολλά ερεθίσματα. Έρχεται σε στενή επαφή με το δέρμα και τη ζεστασιά της μητέρας του, μυρίζει τον μαστό της και τον χαϊδεύει, ακούει τους κτύπους της καρδιάς της, την κοιτάζει κατάματα.

Ανακεφαλαιωτικά το μητρικό γάλα υπερέχει στα εξής:

- Χωνεύεται πιο εύκολα από άλλες ξένες ουσίες που περιέχονται στο τυποποιημένο γάλα.
- Δεν προκαλεί αλλεργίες όπως οι πρωτεΐνες του αγελαδινού γάλακτος στη τεχνητή διατροφή.
- Σχηματίζει μικρότερη κρούστα στο στομάχι του μωρού και είναι πιο εύπεπτη από την πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος.
- Περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού.
- Περιέχει αντισώματα που προστατεύουν το παιδί από τις λοιμώξεις και υπάρχουν σε μεγάλη αναλογία στο πύαρ δηλαδή το πρωτόγαλα και είναι πολύ σημαντικό για τις πρώτες μέρες της ζωής του.
- Πίνεται άβραστο και έτσι δεν καταστρέφεται καμία από τις βιταμίνες, που περιέχει, ενώ βράζοντας το γάλα της αγελάδας καταστρέφεται ένα μέρος από αυτές.

Μια πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό Lancet (Φεβρ.1992) δείχνει ότι τα πρόωρα μωρά που πήραν το γάλα της μητέρας τους είχαν σημαντικά υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης σε ηλικία 7 - 8 χρονών, από τα παιδιά που πήραν τυποποιημένο γάλα. ([Http://www.\[pdf\] Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος.gr](http://www.[pdf] Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος.gr))

1.5 ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ ΦΑΡΜΑΚΟ ΓΙΑ ΣΟΒΑΡΕΣ ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ ΕΝΗΛΙΚΩΝ

Θαυματουργό φάρμακο αποδεικνύεται το μητρικό γάλα και για σοβαρές ασθένειες των ενηλίκων, όπως ο καρκίνος. Ομάδα σουηδών ερευνητών ανακάλυψε ότι το μέγεθος όγκων της ουροδόχου κύστεως μειώθηκε μόλις πέντε ημέρες μετά τη χορήγηση ορού μητρικού γάλακτος σε ενέσιμη μορφή στους ασθενείς. Η επιστημονική ομάδα από το Πανεπιστήμιο του Γκέτενμπουργκ μελετούσε τις αντιβιοτικές ιδιότητες του μητρικού γάλακτος, όταν ένας ερευνητής παρατήρησε ότι καρκινικά πνευμονικά κύτταρα σε δοκιμαστικό σωλήνα πέθαναν ερχόμενα σε επαφή με το μητρικό γάλα. Αυτό τους οδήγησε στην απομόνωση μιας βασικής ουσίας, της πρωτεΐνης άλφαλακταλμπουμίνης.

Μεταγενέστερες δοκιμές έδειξαν ότι η συγκεκριμένη ουσία σκοτώνει τα καρκινικά κύτταρα μόνο όταν έρχεται σε επαφή με οξύ και έτσι οι επιστήμονες τη συνδύασαν με ολεϊκό οξύ, δημιουργώντας έναν ορό που ονόμασαν HAMLET (human alphalactalbumin made lethal to tumour cells, « η ανθρώπινη λακταλμπουμίνη γίνεται θανατηφόρα για τα καρκινικά κύτταρα»). Οι έρευνες της ομάδας, με επικεφαλής την καθηγήτρια **Καταρίνα Σβάνμποργκ**, έδειξαν ότι ο ορός επιτίθεται σε 40 είδη καρκινικών όγκων προκαλώντας κυτταρική απόπτωση, έναν φυσιολογικό μηχανισμό κυτταρικής αυτοκτονίας.

Περαιτέρω πειράματα σε ποντίκια έδειξαν ότι έπειτα από επτά εβδομάδες οι όγκοι ενός εξαιρετικά επιθετικού καρκίνου του εγκεφάλου, του γλοιοβλαστώματος, ήταν επτά φορές μικρότεροι στα πειραματόζωα στα οποία χορηγήθηκε ο ορός. Επιπλέον ο HAMLET, σε μορφή κρέμας, δοκιμάστηκε σε 20 εθελοντές και βρέθηκε ότι μειώνει το μέγεθος των όζων (που εμφανίζουν τις ίδιες ιδιότητες ανάπτυξης με τους όγκους) κατά 75%. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι αυτό θα βοηθήσει στη θεραπεία του καρκίνου του τραχήλου της μήτρας, ο οποίος οφείλεται στον ιό των ανθρώπινων θηλωμάτων, τον HPV. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι ιδιότητες του μητρικού γάλακτος προστατεύουν τα μωρά από πολλές ασθένειες, δημιουργώντας μια ευεργετική ασπίδα και για τη διάρκεια της ενήλικης ζωής τους. Πολλοί άνθρωποι οι οποίοι πάσχουν από ασθένειες του ανοσοποιητικού συστήματος, όπως ο ιός HIV, η λευχαιμία και η ηπατίτιδα, αλλά και ασθενείς με καρκίνο κάνουν χρήση μητρικού γάλακτος με την ελπίδα ότι θα επιβραδυνθεί η πρόοδος της ασθένειας.

[[Http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr\(goneispaidia.com/category/θηλασμός/page/3/\)](http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr(goneispaidia.com/category/θηλασμός/page/3/))]

1.η. ΜΟΝΑΔΙΚΟΤΗΤΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Γιατί ο μητρικός θηλασμός είναι ανυπέρβλητος; Γιατί δε θα φτιαχτεί ποτέ επεξεργασμένο γάλα αγελάδας για βρέφη που να μοιάζει έστω στο ελάχιστο στο μητρικό; Μία από τις παραμέτρους που καθορίζουν την ανωτερότητα του μητρικού γάλακτος είναι η μοναδικότητά του σε κάθε χωροχρονική στιγμή.

Το μητρικό γάλα έχει ένα θαυμαστό τρόπο να εξατομικεύεται κάθε φορά σε κάθε παιδί και να αλλάζει, ανάλογα με την κατάσταση, πάντα προς το μέγιστο δυνατό όφελος για την υγεία του μωρού. Το επεξεργασμένο γάλα αγελάδας για βρέφη παραμένει ίδιο για κάθε παιδί, για κάθε μέρα σε διάστημα έξι ή δώδεκα μηνών. Το ξένο γάλα αποτελεί μονότονο φαστ-φουντ, σε σύγκριση με την αξεπέραστη ποικιλία του μητρικού. Συγκεκριμένα, το μητρικό γάλα είναι εντελώς διαφορετικό σε σύσταση και ιδιότητες:

1. Από παιδί σε παιδί.

Κάθε μαμά παράγει διαφορετικό γάλα και η ποικιλία της σύστασης από γυναίκα σε γυναίκα είναι μεγάλη. Στους επιστήμονες είναι από καιρό γνωστή η τεράστια ποικιλία από γυναίκα σε γυναίκα στα ποσοστά λιπαρών, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κλπ. Η συγκεκριμένη διαφοροποίηση υπηρετεί και «ταιριάζει» στις ανάγκες του συγκεκριμένου παιδιού.

2. Από παιδί σε παιδί της ίδιας μητέρας.

Το γάλα της πρωτοτόκου διαφέρει από εκείνο της πολυτόκου. Διαφορές στη σύσταση μητρικού γάλακτος έχουν ανιχνευθεί ακόμα και σε δίδυμα, ανάλογα με τις ανάγκες του καθενός!

3. Ανάλογα με το φύλο του παιδιού.

Έχει βρεθεί ότι μητέρες που έχουν αγοράκι παράγουν γάλα με 25% περισσότερη ενέργεια σε σύγκριση με εκείνες που έχουν κοριτσάκι, προφανώς για να ικανοποιηθούν μεγαλύτερες ανάγκες!

4. Ανάλογα με την ηλικία του μωρού.

Το γάλα της μητέρας που γέννησε πρόωρα έχει έξτρα πρωτεΐνες, θερμίδες, λίπος, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως και αμυντικούς και αυξητικούς παράγοντες, ώστε να υποστηρίξει το πρόωρο.

Το πρωτόγαλα, δηλαδή το γάλα των πρώτων ημερών, είναι στην ουσία ένα ισχυρό εμβόλιο γεμάτο κύτταρα, αντισώματα, ορμόνες και ένζυμα για το εύθραυστο παιδί που έρχεται στον κόσμο.

Μετά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής το γάλα της μαμάς γίνεται μεν λιγότερο σε ποσότητα, είναι περισσότερο όμως χορταστικό – τουλάχιστον κατά 50%, περιέχοντας λίπος που μπορεί να φτάνει κάποιες φορές και το 28%!

Το γάλα του μακροχρόνιου θηλασμού προσφέρει συμπυκνωμένη ενέργεια, σταθερή ποσότητα αντισωμάτων, περισσότερη καζεΐνη για να δημιουργεί αίσθημα κορεσμού στο παιδί, μεγάλες ποσότητες σε βιταμίνες όπως η βιταμίνη C και η B12, όπως και πολύτιμους αυξητικούς παράγοντες για τον εγκέφαλο, όπως η χοληστερόλη και η σεροτονίνη που λείπουν ή βρίσκονται σε ελάχιστα ποσά στα γάλατα του εμπορίου.

5. Ανάλογα με αυτά που τρώει η μητέρα.

Το βρέφος που θηλάζει απολαμβάνει ποικιλία στη γεύση της τροφής του, ανάλογα με το φαγητό που κατανάλωσε η μητέρα την κάθε φορά. Πιο απλά, το μητρικό γάλα έχει γεύση από σκόρδο, αν η μαμά έφαγε σκόρδο ή πράσο αν η μαμά έφαγε πράσο! Εκτίθεται σε γεύσεις διαφορετικών τροφών που περνούν στο μητρικό γάλα και μπορεί να συνηθίσει ευκολότερα τη στερεά τροφή όταν, κατά τους έξι μήνες της ζωής, έρθει η ώρα να τη δοκιμάσει. Αντίθετα με την λανθασμένη κοινή αντίληψη, ο μητρικός θηλασμός είναι το απαραίτητο συμπλήρωμα κατά την έναρξη στερεών τροφών, δεν αντικαθιστά τις κρέμες και δεν πρέπει να αντικαθίσταται από ξένο γάλα. Τα μωρά που θήλασαν τρώνε φαγητό από το τραπέζι της οικογένειας και τείνουν να μην «κολλάνε» σε βρεφικές κρέμες και αλεσμένα.

6. Ανάλογα με την ώρα της ημέρας.

Το γάλα της μητέρας τείνει να έχει περισσότερο όγκο το πρωί, πιο πολλή λακτόζη και νερό. Όσο προχωράει η ημέρα προς το βράδυ το γάλα λιγοστεύει σε ποσότητα,

αλλά και συγκεντρώνει περισσότερο λίπος. Το βράδυ το μητρικό γάλα εμφανίζει σημαντικά ποσά μελατονίνης, μιας ορμόνης του σώματος που φέρνει ύπνο! Περιλαμβάνει επίσης σημαντικές ποσότητες φυσικών οπιοειδών του σώματος που ηρεμούν το μωράκι.

7. Από στήθος σε στήθος της ίδιας μητέρας.

Σχεδόν όλες οι λεχώνες διαπιστώνουν διαφορά στην παραγωγή γάλακτος ανάμεσα στο δεξί και αριστερό στήθος, με το δεξί να βγάζει συνήθως -αλλά όχι πάντα- περισσότερο. Μια ακόμα ιδιαιτερότητα που αυξάνει την ποικιλία στη φυσιολογική βρεφική διατροφή! Ένα μωρό ενός έτους διασκεδάζει επιλέγοντας κάθε φορά το στήθος που επιθυμεί και συχνά πηγαίνοντας από το ένα στο άλλο εν είδη παιχνιδιού!

8. Κατά τη διάρκεια του ίδιου γεύματος.

Μόλις το μωρό πιάσει τη θηλή και ξεκινήσει να τρώει, το γάλα της μαμάς είναι υδαρές και γλυκό. Όσο προχωράει το γεύμα του οι τελευταίες ρουφηξιές γίνονται χορταστικές, γεμάτες λίπος!

9. Ανάλογα με την εποχή του χρόνου.

Το καλοκαίρι, για να ανταπεξέλθει στη ζέστη, το μωρό θηλάζει πιο συχνά τη μητέρα του. Με τον τρόπο αυτό παίρνει περισσότερο από το πρώτο γάλα, στην αρχή του γεύματος, το οποίο, όπως είπαμε πριν, είναι πιο υδαρές. Το χειμώνα αντίθετα, τα γεύματά του στο στήθος τείνουν να είναι πιο μεγάλης διάρκειας και αραιότερα, επομένως με περισσότερο λίπος και λιγότερο νερό.

10. Όταν το μωρό κρυολογήσει.

Κάθε φορά που το παιδί παθαίνει μια λοίμωξη, έκθεση στο συγκεκριμένο ιό ή μικρόβιο υπάρχει ταυτόχρονα και για τη μητέρα, επειδή ζει στο ίδιο περιβάλλον. Η μητέρα καταπολεμά τη λοίμωξη καλύτερα, δεν εκδηλώνει συμπτώματα ή εκδηλώνει ελάχιστα, φτιάχνει γρήγορα ειδικά αντισώματα και παράγοντες άμυνας, οι οποίοι φτάνουν στο παιδί μέσα από το γάλα της. Κάθε φορά που το μωρό αρρωσταίνει το μητρικό γάλα ανταποκρίνεται με αλλαγές στη σύστασή του και γεμίζει με προστασία.

Τα παραπάνω συνιστούν δέκα λόγους για τους οποίους καμία εταιρία στον κόσμο δε θα καταφέρει ποτέ να «μιμηθεί» το ανθρώπινο γάλα. Η αλήθεια είναι ότι δεν υπάρχει ένα γάλα της μαμάς αλλά *χιλιάδες, εκατομμύρια*. Η έννοια του στάνταρ ανθρώπινου γάλακτος είναι ανύπαρκτη. Το να προσπαθήσεις να παράγεις κάτι που μοιάζει με το μέσο όρο από εκατομμύρια διαφορετικά πράγματα αποτελεί ματαιότητα και πλάνη. Κάθε συγκεκριμένη μητέρα βρίσκεται σε συνεχή χημική επικοινωνία με το συγκεκριμένο μωρό της, που καθορίζει με δυναμικό τρόπο την εκάστοτε σύσταση του γάλακτος που θα προσφέρει στο μωρό. Το μητρικό γάλα είναι ένα δυναμικό, ζωντανό υγρό, όχι νεκρό και στατικό όπως είναι η χημική σούπα – συνονθύλευμα του επεξεργασμένου γάλακτος για βρέφη.

Κάθε φορά που βάζετε το παιδί σας στο στήθος θυμηθείτε: κάνετε το καλύτερο δυνατό για την συγκεκριμένη στιγμή, ώρα της ημέρας, για τις συγκεκριμένες ανάγκες που έχει αυτή τη στιγμή το παιδί σας. [[Http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr\(goneis paidia.com/category/θηλασμός/page/2/\)](http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr(goneis paidia.com/category/θηλασμός/page/2/))]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ



2.α. ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΑΠΟ ΤΑ ΑΡΧΑΙΑ ΧΡΟΝΙΑ ΜΕΧΡΙ ΣΗΜΕΡΑ

Επί εκατομμύρια χρόνια η μοναδική τροφή του νεογέννητου και βρέφους ήταν το μητρικό γάλα και σ' αυτό στηρίχθηκε η διαίωσιση του ανθρώπινου είδους. Στους αρχέγονους λαούς η μάνα έχει την πρώτη θέση γιατί γύρω της σχηματίστηκε η πρώτη κοινωνία από τα παιδιά της. Οι μητέρες θήλαζαν τα παιδιά τους και η Μητρότητα λατρεύονταν απ' όλους τους λαούς και ήταν θέμα έμπνευσης για καλλιτέχνες όλων των εποχών.

Ανθρωπολογικές έρευνες είναι γεμάτες περιγραφές για το πώς οι κοινωνίες αντιμετώπιζαν το νεογέννητο του οποίου η μητέρα ήταν άρρωστη, είχε πεθάνει ή το γάλα της δεν ήταν ακόμα αρκετό. Ο πιο συνηθισμένος τρόπος ήταν να τρέφεται από κάποια συγγενή, ή από κάποια γυναίκα η οποία θήλαζε το δικό της παιδί. Δεν είναι λίγες οι φορές που η γιαγιά από τη μητέρα, θήλαζε το παιδί της κόρης της και «κατέβαζε» γάλα. Είναι πολλές οι μαρτυρίες που λένε ότι και η αδελφή της άρρωστης μητέρας θήλασε το μωρό ακόμη και αν αυτή, στις περισσότερες περιπτώσεις, δεν είχε γεννήσει και ήταν ακόμα παρθένα. Είναι επιστημονικά καταξιωμένο ότι οι γυναίκες που δεν γεννούν μπορούν να γαλακτοφορήσουν, διεγείροντας το μαστό τους με το θηλασμό. Επίσης από διάφορες πηγές αποδεικνύεται ότι οι μητέρες που ανήκουν σε υψηλές κοινωνικοοικονομικές τάξεις συχνά δεν θήλαζαν οι ίδιες τα παιδιά τους αλλά άλλες μητέρες (τροφοί) που συνήθως ήταν σκλάβες.

Σε πολλά αρχαία συγγράμματα και σε παπύρους αναφέρονται οδηγίες για την αύξηση παραγωγής του γάλακτος, τη διατροφή της μητέρας που θηλάζει, τη χαλάρωση, το συχνό θηλασμό και την σπουδαιότητα του μητρικού γάλακτος. Στην εποχή του Ομήρου ο θεσμός της τροφού ήταν συχνός. Οι τροφοί είχαν σημαντικές υπευθυνότητες και τον πρώτο ρόλο στην επίβλεψη των υπηρετών και σκλάβων του σπιτιού. Συχνά συνέχιζαν να φροντίζουν τα παιδιά που θήλαζαν μέχρι να ενηλικιωθούν. Στην περίοδο των Πτολεμαίων η Ελληνική επίδραση είχε αποτέλεσμα την αύξηση της χρησιμοποίησης των δούλων σαν τροφούς οι οποίες θήλαζαν τα παιδιά για έξι μήνες ή περισσότερο και μετά τους έδιναν γάλα αγελάδας. Ο Ιπποκράτης αναφέρει για το μητρικό θηλασμό ότι «το γάλα της δικής του μάνας για το μωρό είναι ωφέλιμο ενώ για τα άλλα βλαβερό».

Στην Σπάρτη, η γυναίκα ακόμα και αν ήταν η βασίλισσα απαιτείτο να θηλάσει τον πρωτότοκο γιο της ενώ οι πληβείες φρόντιζαν και θήλαζαν όλα τα υπόλοιπα παιδιά.

Ο Πλούταρχος αναφέρει ότι ο δεύτερος γιός του βασιλιά Θέμιστου κληρονόμησε το βασίλειο της Σπάρτης μόνο επειδή θήλαζε από το στήθος της μητέρας του. Ο πρωτότοκος γιός ανατράφηκε από μία ξένη γυναίκα και επομένως έχασε τον θρόνο.

Κατά την ρωμαϊκή περίοδο, ο Σορανός που ήταν γιατρός και θερμός υποστηρικτής του Μητρικού Θηλασμού πίστευε ότι ο θηλασμός δεν πρέπει να ξεκινά πριν από την τρίτη εβδομάδα μετά την γέννηση έτσι ώστε η μητέρα να προλαβαίνει να ξεκουράζεται μετά τον τοκετό. Μόνο τότε μπορεί να παράγει πλήρες γάλα. Σ' αυτό το διάστημα θα πρέπει να προσλαμβάνεται μια τροφός και μερικές φορές ο Σορανός πίστευε ότι η τροφός έπρεπε να υπάρχει σ' όλο το διάστημα που το νεογέννητο θηλάζει. Το μητρικό γάλα είναι καλύτερο, γι' αυτό σε στιγμές που η μητέρα αδυνατεί να θηλάσει και προκειμένου να χρησιμοποιηθούν υποκατάστατα όπως το μέλι με νερό ή κατσικίσιο γάλα, καλό θα είναι να υπάρχει τροφός. Η επιλογή της τροφού έπρεπε να γίνεται με μεγάλη προσοχή. Δεν έπρεπε να είναι μικρότερη από είκοσι ούτε μεγαλύτερη από σαράντα χρονών, ούτε να έχει γεννήσει πάνω από δυο ή τρεις φορές και να είναι υγιής.

Κατά την βυζαντινή περίοδο, παρ' όλο ότι δεν υπάρχουν πολλά βιβλιογραφικά δεδομένα, από τα ελάχιστα γραπτά κείμενα φαίνεται ότι οι μητέρες έπρεπε να τρέφουν τα παιδιά τους αποκλειστικά με το γάλα τους, όχι μόνο για θρεπτικούς και υγιεινούς λόγους αλλά και για προστασία του νεογέννητου από τις δυσμενείς εξωτερικές επιδράσεις.

Το 1472 σε παιδιατρικό εγχειρίδιο γραμμένο από τον Paul Bagellardus και τυπωμένο στην Ραδονα περιγράφουν τα χαρακτηριστικά μιας καλής τροφού. Το 1612 ο Jaques Gillemeau, διακεκριμένος Γάλλος μαιευτήρας στο βιβλίο του «Φροντίδα - Διατροφή του νεογνού» γράφει: « δεν υπάρχει διαφορά ανάμεσα σε μια γυναίκα που αρνείται να θηλάσει το παιδί της και σε κάποια που το σκοτώνει αμέσως μετά την σύλληψη». Το 1662 η κόμισσα του Lincoln Dowager έγραψε το βιβλίο « Ο Μητρικός Θηλασμός είναι καθήκον κάθε μητέρας για τα παιδιά της». Η ίδια είχε δεκαοκτώ παιδιά που όλα τράφηκαν από τροφούς. Όταν η γυναίκα του γιού της γέννησε και θήλασε, η κόμισσα κατάλαβε το λάθος της και αυτό ήταν το κίνητρο για να γράψει το βιβλίο της, στο οποίο αναφέρει το παράδειγμα από τη βίβλο που η Εύα θήλασε μητέρες να μην κάνουν το ΔΙΚΟ ΤΗΣ ΛΑΘΟΣ. Γράφει: «Μην απαρνιέστε τη φύση σας, ώστε να διώξετε μακριά τα παιδιά σας. Μην είστε τόσο σκληρές, ώστε να ριψοκινδυνεύσετε ένα τρυφερό μωρό, σ' ένα λιγότερο τρυφερό στήθος». Από την σύντομη αυτή ιστορική αναδρομή φαίνεται πως τα νεογέννητα και βρέφη τρέφονται

αποκλειστικά και μόνο με μητρικό γάλα είτε απευθείας από τις μητέρες τους είτε από τροφούς.

Στην Γαλλία του 18^{ου} αιώνα, η διατροφή του βρέφους ήταν μητρικός θηλασμός, θηλασμός από τροφό, τεχνητή διατροφή με γάλα ζώων ή διατροφή με χυλό. Τα περισσότερα παιδιά κυρίως στο Παρίσι τρέφονταν από τροφούς γιατί οι μητέρες ήθελαν να διατηρήσουν την ομορφιά τους.

Το 1705 θεσπίστηκαν νόμοι για την προστασία των παιδιών και τα δικαιώματα των τροφών. Εκτός από τα δικά τους παιδιά θα έπρεπε να θηλάζουν μόνο δυο ξένα παιδιά. Το κάθε παιδί να έχει την κούνια του και ποτέ να μην τα παίρνουν στο κρεβάτι τους για τον κίνδυνο της ασφυξίας. Το 1718 ο Dionis γράφει ότι, όχι μόνο οι αριστοκράτες και οι πλούσιοι, αλλά και οι κατώτερες τάξεις έχουν ξεχάσει το μητρικό θηλασμό. Ο θεσμός της τροφού έγινε ένα επικερδές επάγγελμα ιδιαίτερα για τις γυναίκες της χαμηλής κοινωνικοοικονομικής τάξης. Ο χρόνος όμως απέδειξε και αρνητικά αποτελέσματα αυτής της τακτικής. Πολλές νέες γυναίκες για να γίνουν τροφοί έμεναν έγκυες και εγκατέλειπαν τα δικά τους παιδιά με αποτέλεσμα στις μεγάλες πόλεις να αυξηθεί η εγκατάλειψη, η νοσηρότητα και η θνησιμότητα των παιδιών. Έτσι άρχισε η καμπάνια εναντίον των τροφών και η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού από τις φυσικές μητέρες.

Στις αρχές του 20ου αιώνα οι τροφοί εξαφανίστηκαν αλλά εξαιτίας της αναγνώρισης της σπουδαιότητας του μητρικού γάλακτος για τα παιδιά που δεν μπορούσαν να τραφούν από την μητέρα τους, ιδρύθηκαν οι Τράπεζες Μητρικού Θηλασμού Γάλακτος σε πολλές μεγάλες πόλεις. Η πρώτη Τράπεζα Μητρικού Θηλασμού έγινε το 1910 στην Βοστώνη. Στο δεύτερο μισό του αιώνα μας οι γυναίκες φαίνονται να είναι καλά πληροφορημένες για τα πλεονεκτήματα του Μητρικού Θηλασμού και να επιλέγουν τον τρόπο που ταΐζουν τα μωρά τους.

Ο 20ος όμως αιώνας ατυχώς χαρακτηρίζεται από την εισαγωγή της τεχνητής διατροφής και τη παρακμή του Μητρικού Θηλασμού. Στα μέσα του αιώνα, η τεχνητή διατροφή μεσουρανά αλλά τα αρνητικά αποτελέσματα της, τόσο στις υποανάπτυκτες όσο και στις αναπτυγμένες χώρες δημιουργούν ένα διεθνές κλίμα επιστροφής στο μητρικό θηλασμό και η εποχή μας χαρακτηρίζεται από έκρηξη γνώσεων για το μητρικό γάλα.

Η αναπαραγωγή είναι η βιολογική μοίρα της γυναίκας που τη φέρνει κοντά στο θαύμα της δημιουργίας. Ο μητρικός θηλασμός είναι η ολοκλήρωση του κύκλου της

αναπαραγωγής. Από την φύση η θρέψη του παιδιού συνεχίζεται από την μητέρα του και μετά την γέννηση του. Αναρίθμητες ζωές σώθηκαν από την αρχαιότητα έως σήμερα χάριν του μητρικού γάλακτος, που είναι σημαντικότερο στοιχείο επιβίωσης. Είναι φυσική πηγή που συνεχώς ανανεώνεται και οι γυναίκες είναι οι μόνες που το παράγουν, οι μόνες που διατηρούν τη ζωή.

([Http://www.iatrikionline.gr/IB_100/23.htm](http://www.iatrikionline.gr/IB_100/23.htm))

2.β. ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΑ ΣΤΑΔΙΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Η ανάπτυξη του μωρού μας έρχεται σε στάδια. Κινητικά, πρώτα ελέγχει το κεφαλάκι του, έπειτα την πλατούλα του και κάθετα, έπειτα μπουσουλάει, κάνει βηματάκια, περπατάει, τρέχει. Στην επικοινωνία, αρχικά ακούει τη φωνή της μαμάς, κάνει φωνούλες, συλλαβίζει, προφέρει τις πρώτες του λεξούλες. Το παιδί που θηλάζει ωριμάζει μέσα από το θηλασμό, αναπτύσσεται νοητικά και κινητικά διαμορφώνοντας συγκεκριμένες συμπεριφορές πάνω στο στήθος της μαμάς του και ανά ηλικία. Αυτές περιγράφονται παρακάτω:

1^{ος} μήνας: Το μωρό μαθαίνει να θηλάζει. Περνάει μεγάλο μέρος του χρόνου του σε ανήσυχο ύπνο. Η διάρκεια των ταϊσμάτων στο στήθος μπορεί να είναι μεγάλη, μία ώρα και παραπάνω. Τα γεύματα είναι συχνά, έως και 16 φορές το 24ωρο.

2^{ος} μήνας: Το μωρό γίνεται πιο αποτελεσματικό στο θηλασμό. Είναι πιθανό να καταπίνει συνεχόμενα στο στήθος και να τελειώνει το γεύμα του πιο γρήγορα. Μπορεί να αραιώσει τα μεσοδιαστήματα ανάμεσα στα γεύματα, ιδιαίτερα το βράδυ. Το βρέφος ηρεμεί εύκολα και αμέσως με συχνό θηλασμό. Χρειάζεται επαφή δέρμα με δέρμα με τη μητέρα ή τον πατέρα του. Χαμογελά όταν του χαμογελούν.

3^{ος} μήνας: Το μωρό δείχνει περισσότερο ενδιαφέρον για τα πράγματα που το περιβάλλουν. Απαντάει με φωνούλες όταν του μιλούν. Κατά το θηλασμό, μπορεί να τον διακόψει για να κοιτάξει το μπαμπά ή άλλο γνωστό πρόσωπο που έρχεται στο δωμάτιο ή για να χαμογελάσει στη μαμά του.

4^{ος} μήνας: Το βρέφος δείχνει αυξανόμενο ενδιαφέρον στο περιβάλλον του. Απλώνει το χέρι για να πιάσει ένα παιχνίδι και να το φέρει στο στόμα του. Μπορεί να πιάσει ενεργητικά με τα χέρια του το στήθος κατά το θηλασμό. Συνεχίζει να απολαμβάνει συχνούς θηλασμούς και να ηρεμεί με αυτούς. Διακόπτει από μόνο του το θηλασμό για να παίξει ή να κοιτάξει. Για να θηλάσει ήρεμα και καλά, μπορεί να χρειαστεί να μεταφερθεί σε δωμάτιο ήσυχο και σκοτεινό, χωρίς ερεθίσματα.

5^{ος} μήνας: Χαμογελάει στον καθρέφτη. Μπορεί να θέλει να θηλάσει περισσότερο ανασηκωμένο. Γραπώνει το στήθος με τα χεράκια του. Γελάει δυνατά και

γαργαλιέται. Σταματά το θηλασμό για να χαμογελάσει στη μαμά του και να την κοιτάξει γλυκά ή να απαντήσει με φωνούλα.

6^{ος} μήνας: Του αρέσει να θηλάζει καθισμένο. «Παίζει» με τη φωνή του ή με τα σάλια του. Δείχνει αυξανόμενη επίγνωση για τα άτομα που το φροντίζουν σε σύγκριση με ξένους. Το γεύμα στο στήθος πριν τον βραδινό ύπνο κρατάει περισσότερο.

7^{ος} μήνας: Ξεκινάει στερεές τροφές, θηλάζει το ίδιο συχνά ή κάπως λιγότερο. Μιμείται ήχους ή κινήσεις. Μπορεί να κλαίει όταν φεύγει η μητέρα ή το άτομο που το φροντίζει. Μπορεί να θέλει να θηλάσει οποτεδήποτε και οπουδήποτε. Χρησιμοποιεί τα χεράκια του για να πιάσει το στήθος ή την άλλη θηλή.

8^{ος} μήνας: Γυρνάει στο όνομά του. Προσπαθεί ενεργά να φτάσει στο στήθος – για παράδειγμα, μπορεί να προσπαθεί να ανοίξει την μπλούζα της μαμάς ή να τρίβεται πάνω της.

9^{ος} μήνας: Απαντάει στο μη και όχι. Απολαμβάνει παιχνίδια όπως «κου πε πε» κλπ. Πολύ εύκολα αποσπάται η προσοχή του ενόσω βρίσκεται στο στήθος και διακόπτει συχνά το τάισμα. Ίσως έχει ανάγκη για συχνότερο θηλασμό την νύχτα σε σύγκριση με τους προηγούμενους μήνες.

10^{ος} μήνας: Αγχώνεται όποτε βλέπει νέα πρόσωπα ή βρίσκεται σε άγνωστες καταστάσεις και αποζητάει την αγκαλιά και το στήθος της μάνας του. Μπορεί να κρατάει με το ένα ή και με τα δύο χέρια το στήθος ενόσω θηλάζει.

11^{ος} μήνας: Ρίχνει αντικείμενα επίτηδες για να δει που πάνε και για να τα πάρει η μητέρα. Κάνει χειρονομίες όπως «γεια σου». «Παίζει» με τις θηλές τις μητέρας χρησιμοποιώντας επιδέξια τα χεράκια του.

12^{ος} μήνας: Μπορεί να ενδιαφέρεται για βιβλιάρια με εικόνες. Δοκιμάζει «ακροβατικά» στο θηλασμό: παίζει έχοντας τη θηλή στο στόμα του και δοκιμάζοντας ταυτόχρονα διαφορετικές στάσεις ή θέσεις.

13 - 15 μηνών: Φεύγει λίγο από τη μητέρα του για να εξερευνήσει το περιβάλλον, σύντομα όμως επιστρέφει. Καταλαβαίνει πολλά. Μπορεί να λέει τις πρώτες του λεξούλες. Μπορεί να χρησιμοποιεί το χέρι του ενόσω θηλάζει για να παίξει: βάζει το

δάχτυλό του στο στόμα της μαμάς, παίζει με τα μαλλιά της, τσιμπάει ή τραβάει την άλλη θηλή, κάνει «μασάζ» με τα χεράκια του στο στήθος της μαμάς. Μπορεί να μουρμουρίζει ή να μιλάει ακαταλαβίστικα θηλάζοντας.

16 - 18 μηνών: Απομακρύνεται περισσότερο από τη μαμά αλλά βρίσκοντας δυσκολίες επιστρέφει. Δείχνει συναισθήματα και κάνει κρίσεις θυμού, αν για παράδειγμα η μαμά αρνηθεί να του δώσει στήθος. Όταν θέλει να θηλάσει, μπορεί να το εκφράζει ερχόμενο κοντά στη μαμά και χτυπώντας το θώρακά της. Εκφράζει λεκτικά την ανάγκη του για θηλασμό και μπορεί να έχει ένα συνθηματικό – μια κωδική λέξη που δίνει το σήμα στη μαμά ότι θα ήθελε να θηλάσει.

19 – 21 μηνών: Μπορεί να εκδηλώνει εκρήξεις θυμού εάν δεν γίνει το δικό του. Αντιγράφει συμπεριφορές των γονιών και καθημερινές συνήθειες. Εκφράζει τη χαρά του για το θηλασμό. Παίρνει τη μαμά από το χεράκι και την οδηγεί σε ένα αγαπημένο του σημείο για θηλασμό.

22 – 24 μηνών: Κάνει προτασούλες με δύο ή τρεις λέξεις. Μπορεί να θέλει να σηκωθεί όρθιο ενόσω θηλάζει. Παίζει θηλάζοντας, βάζει το σωματάκι του ανάποδα ή κάνει σβούρες. Μπορεί να τραγουδάει από μέσα του κατά το θηλασμό. Θηλάζει κυρίως σε περιστάσεις για συναισθηματική κάλυψη, εάν είναι άρρωστο, εάν χτυπήσει ή στενοχωρηθεί.

Άνω των 24 μηνών: Όταν του ζητείται από τη μητέρα του, έχει την υπομονή να περιμένει να θηλάσει αργότερα. Εκφράζεται όμορφα για το θηλασμό, εάν το ρωτήσεις μπορεί να στο περιγράψει ως το πιο υπέροχο πράγμα στον κόσμο! Το τάισμα πριν τον βραδινό ύπνο είναι συνήθως το τελευταίο γεύμα πριν τον αποθηλασμό.

Οι παραπάνω συμπεριφορές είναι τυπικές, αλλά αποκλίσεις υπάρχουν φυσιολογικά από παιδί σε παιδί, και στον τύπο συμπεριφοράς αλλά και στο χρόνο που αυτή θα εμφανιστεί. Μέσα από το θηλασμό τα μωρά ωριμάζουν θαυμαστά και χαριτωμένα. Κάθε μητέρα που θήλασε για καιρό έχει στην ψυχή της πολύτιμες εικόνες και ανεκτίμητα περιστατικά ευτυχισμένων, ευρηματικών και παιχνιδιάρικων στιγμών με το παιδί στο στήθος. [Http://www.Ariadni's blog..θηλασμος.gr (goneis- paidia.com/category/θηλασμός/), συντάκτης: **Παπαβέντσης Στέλιος** (Παιδίατρος, M.R.C.P.C.H., D.C.H. I.B.C.L.C.)]

2.γ. ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΠΕΡΑΝ ΤΩΝ ΕΞΙ ΜΗΝΩΝ: ΑΝΕΚΤΙΜΗΤΟΣ ΚΑΙ ΑΝΑΝΤΙΚΑΤΑΣΤΑΤΟΣ

Η Ελληνίδα που συνεχίζει να θηλάζει το 18 μηνών παιδί της έρχεται συχνά αντιμέτωπη με εχθρικές τοποθετήσεις από επαγγελματίες υγείας και από τον κοινωνικό της περίγυρο. «Μα το θηλάζεις ακόμα;», «το γάλα σου δεν προσφέρει πλέον τίποτα στο παιδί», «το κακομαθαίνεις» και πόσα άλλα.

Η επιστημονική αλήθεια βρίσκεται πολύ μακριά από τις παραπάνω πλανεμένες γνώμες. Η επιστημονική αλήθεια δεν έχει καμία σχέση με αυτές τις απαρχαιωμένες κοινωνικές αντιλήψεις που έχουν παγιωθεί στο μυαλό των περισσότερων γιατρών και γονιών, παρά τις αναρίθμητες σύγχρονες επιστημονικές αποδείξεις που τις αναιρούν. Η επιστημονική αλήθεια έχει να κάνει με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, σύμφωνα με τον οποίο: « Τα βρέφη συνιστάται να θηλάζουν αποκλειστικά για έξι μήνες, έπειτα να δοκιμάζουν στερεές τροφές συνεχίζοντας παράλληλα να θηλάζουν τη μάνα τους για τουλάχιστον δύο χρόνια ή για όσο επιθυμούν μητέρα και παιδί, χωρίς ανάγκη επιβολής κάποιου ανώτερου ορίου στη διάρκεια του θηλασμού». Η επιστημονική αλήθεια σήμερα έχει να κάνει με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας, σύμφωνα με την οποία: « Τα βρέφη συνιστάται να θηλάζουν αποκλειστικά για έξι μήνες, έπειτα να δοκιμάζουν στερεές τροφές συνεχίζοντας παράλληλα το θηλασμό για τουλάχιστον ένα χρόνο ή για όσο χρονικό διάστημα επιθυμούν μητέρα και παιδί ».

Υπάρχουν **δέκα** λόγοι για τους οποίους ο μητρικός θηλασμός συνεχίζει να είναι ανεκτίμητος και αναντικατάστατος για ένα παιδί άνω των έξι μηνών:

1. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες της ζωής του μωρού προστατεύει ακόμα περισσότερο μητέρα και παιδί από χρόνια σωματικά και ψυχικά νοσήματα.

Όλες οι ευεργετικές επιδράσεις του μητρικού θηλασμού είναι δόσοεξαρτώμενες. Πιο απλά, ένα παιδί που θήλασε για δώδεκα μήνες έχει μικρότερο κίνδυνο να πάθει σακχαρώδη διαβήτη σε σχέση με ένα άλλο που θήλασε για έξι μήνες. Μια μητέρα που θηλάζει το δύο χρονών κοριτσάκι της προστατεύεται πληρέστερα από τον καρκίνο μαστού σε σύγκριση με εκείνη που σταμάτησε τη γαλουχία στους έξι μήνες. Το ίδιο ισχύει για το δείκτη νοημοσύνης του παιδιού, για τη φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, για τη λευχαιμία και το λέμφωμα, για την παχυσαρκία, τη χοληστερίνη, το

άσθμα, τις αλλεργίες, τη δυσανεξία στη γλουτένη, την υγεία των δοντιών, την σωστή διαμόρφωση του προσώπου, το συναισθηματικό δέσιμο με τους γονείς, τον καρκίνο των ωοθηκών στη μητέρα, την παχυσαρκία της μητέρας, το μεταβολικό προφίλ της μητέρας και για πολλές άλλες καταστάσεις.

Τα νήπια που θηλάζουν είναι υγιή παιδιά με γερά δόντια, χωρίς τερηδόνα, που γίνονται πολύ ανεξάρτητα, συναισθηματικά ασφαλή, έξυπνα νήπια και φτιάχνουν πλήρεις σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

2. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες συμβάλλει σημαντικά στη θρέψη του παιδιού.

Ο θηλασμός κατά το δεύτερο χρόνο της ζωής – πρόσληψη μητρικού γάλακτος κατά μέσο όρο 450ml την ημέρα με ελεύθερο, ανεμπόδιστο θηλασμό κατά απαίτηση του παιδιού– προσφέρει στο παιδί, μεταξύ άλλων, το 30% της απαιτούμενης ενέργειας, το 45% των πρωτεϊνών που χρειάζεται, το 35% των απαιτήσεων σε ασβέστιο, το 75% των αναγκών σε βιταμίνη Α, το 95% της βιταμίνης Β12 και το 60% της αναγκαίας ποσότητας βιταμίνης C. Το γάλα της μαμάς γίνεται σταδιακά λιγότερο σε ποσότητα αλλά πιο παχύ και χορταστικό. Είναι πολύ πλούσιο σε ωφέλιμα λιπαρά, ουσίες εντελώς απαραίτητες για τη ραγδαία ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά τη νηπιακή ηλικία. Μπορεί να μας φαίνεται ότι το μητρικό γάλα είναι πλέον «λίγο», τα φαινόμενα όμως απατούν. Περιέχει κατά μέσο όρο 50% περισσότερο λίπος, ενώ υπάρχουν γεύματα που η περιεκτικότητά του σε λίπος φτάνει το 28% – σαν ένα πολύ παχύ τυρί! Συγκρίνετέ το με τα επεξεργασμένα γάλατα αγελάδας για βρέφη για αντίστοιχη ηλικία, που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά σε συγκέντρωση έως 3%. Τα μωρά έως δύο ετών πρέπει να παίρνουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών και περιορισμός σε λιπαρά δικαιολογείται μόνο μετά τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Το μωρό μετά τους έξι μήνες χρειάζεται να γνωρίσει σταδιακά τις στερεές τροφές. Ο θηλασμός δεν αντικαθιστά τα καινούργια τρόφιμα, το φαγητό του μωρού, αλλά το συμπληρώνει. Πολλοί γονείς δεν κατανοούν ότι ο απογαλακτισμός δεν σημαίνει αποθηλασμό, αλλά σταδιακή αύξηση της πρόσληψης τροφών πέραν των γαλακτοκομικών με σταδιακή μείωση της πρόσληψης μητρικού γάλακτος. Το ξένο γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας δεν είναι καθόλου απαραίτητο για το εννέα μηνών βρέφος που τρώει κατά τη διάρκεια της ημέρας κρεατάκι, πατατούλα και μπρόκολο, θηλάζοντας τις υπόλοιπες ώρες. Το φρέσκο αγελαδινό γάλα όπως και τα γαλακτοκομικά γενικότερα είναι ένα χρήσιμο – αλλά όχι κυρίαρχο – κομμάτι σε μια

μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων για το 18 μηνών παιδί που κατά τα άλλα συνεχίζει να θηλάζει τη μάνα του.

«Μα είναι μέρες που ο ενός έτους Άκης θηλάζει συνέχεια χωρίς να τρώει τίποτα». Εντελώς φυσιολογικό. Κάθε γονιός που έχει εμπειρία από βρέφη και νήπια γνωρίζει το στοιχειώδες, ότι η όρεξή τους δεν είναι καθόλου σταθερή, ότι συχνά επιστρέφουν στο γάλα, είτε είναι μητρικό είτε ξένο, όποτε αρρωστήσουν, βγάλουν δοντάκια, αισθανθούν άσχημα. Μετά από λίγες ημέρες συνήθως τρώνε παραπάνω από το συνηθισμένο, αναπληρώνοντας τα γεύματα που έχασαν κατά τη διάρκεια της αρρώστιας τους.

3. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες συνεχίζει να χτίζει την άμυνα του παιδιού.

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ανώριμο κατά τα πρώτα τρία με τέσσερα χρόνια της ζωής. Το γάλα της μαμάς προσφέρει τις κατάλληλες ορμόνες, ένζυμα, αυξητικούς παράγοντες, αντιφλεγμονώδεις ουσίες, αντισώματα και λεμφοκύτταρα για να συμπληρώσει την άμυνα του νηπίου και να δώσει ώθηση στην ωρίμανσή της.

4. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες προστατεύει άμεσα από τις λοιμώξεις της προσχολικής ηλικίας.

Ο παρθένος οργανισμός του παιδιού εκτίθεται ξαφνικά σε χιλιάδες ιούς, μικρόβια και άλλους βλαπτικούς παράγοντες. Η μητέρα εκτίθεται στο ίδιο περιβάλλον, αντιδρά άμεσα και πληρέστερα σε σύγκριση με το παιδί παράγοντας αντισώματα, τα οποία και προσφέρει στο παιδί της μέσα από το γάλα της. Το γάλα της μαμάς μετά τους πρώτους έξι μήνες εμφανίζει αυξημένες ποσότητες από ένα ισχυρό ένζυμο, τη λυσοζύμη, η οποία καταστρέφει, σκοτώνει τα μικρόβια. Ο θηλασμός αποτελεί σημαντική ασπίδα προστασίας για το νήπιο που πηγαίνει για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό, για το παιδί που έρχεται συνεχώς σε επαφή με τα μικρόβια που φέρνουν στο σπίτι τα μεγαλύτερα αδερφάκια του. Είναι αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά που θηλάζουν μακροχρόνια αρρωσταίνουν πολύ πιο σπάνια και λιγότερο σοβαρά.

[[Http://www.Ariadni'sblogθηλασμος.gr\(goneispaidia.com/category/θηλασμός/page/2/](http://www.Ariadni'sblogθηλασμος.gr(goneispaidia.com/category/θηλασμός/page/2/)), συντάκτης Παπαβέντσης Στέλιος (Παιδίατρος, M.R.C.P.C.H., D.C.H. I.B.C.L.C.)]

5. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες προσφέρει άμεση συναισθηματική κάλυψη στο μικρό παιδί που ανοίγεται στον άγνωστο κόσμο.

Όλη η προσχολική ηλικία προχωράει με δυο βήματα μπροστά, προς τον απέραντο έξω κόσμο, τον γεμάτο προκλήσεις και κινδύνους, ακολουθούμενα από ένα βήμα πίσω, προς την ασφάλεια του γνωστού και μικρού κόσμου της μαμάς και του σπιτιού. Κάθε φορά που ένα μικρό παιδί χτυπάει, έχει πυρετό, αλλάζει ξαφνικά περιβάλλον, αναστατώνεται για οποιονδήποτε λόγο, χρειάζεται μια άμεση επαναφορά στον γνωστό κόσμο της ασφάλειας. Το στήθος της μάνας προσφέρει μια θαυμαστή φωλιά, το παιδί δεν αφήνεται να κλάψει τόσο όσο να ραγίσει ο εσωτερικός του κόσμος. Οι σύγχρονες δυτικές αντιλήψεις απαρνοούνται αυτόν τον πολύ σημαντικό ρόλο του στήθους. Το παιδί που κλαίει πρέπει να «μάθει» να παρηγορείται μόνο του, να αφήνεται να κλαίει, να γίνει «ανεξάρτητο», με άλλα λόγια να απελπίζεται, κλείνεται στον εαυτό του, να ιδρυματοποιείται.

6. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες κάνει πιο εύκολη την έναρξη στερεών τροφών και την εγκατάσταση πλούσιου διαιτολογίου.

Η γεύση του μητρικού γάλακτος είναι διαφορετική, ανάλογα με το τι κατανάλωσε η μητέρα κάθε φορά. Αλλάζει από γεύμα σε γεύμα, από μέρα σε μέρα, από μήνα σε μήνα. Το μικρό λαμβάνει πλούσια ερεθίσματα και έτσι δέχεται καινούργιες τροφές πιο εύκολα. Πριν ακόμη δοκιμάσει το πραγματικό σκόρδο, το μαϊντανό, το βασιλικό, τα έχει ήδη γευτεί και συνηθίσει μέσα από το γαλατάκι της μαμάς του. Αν η μητέρα τρέφεται υγιεινά, το μωρό θα αποδεχθεί τις υγιεινές τροφές. Ταυτόχρονα, επειδή η πράξη του θηλασμού αφήνει την πρωτοβουλία στο μωρό, σε αντίθεση με ό,τι γίνεται με τη διατροφή με μπιμπερό, το παιδί που συνεχίζει να θηλάζει έχει μάθει να «ακούει» τα ένστικτά του, την πείνα και τη δίψα του, να παίρνει πρωτοβουλία και να καθορίζει το ίδιο τις ανάγκες του σε τροφή. Έτσι γίνεται ανεξάρτητο στο φαγητό πιο γρήγορα και μας απασχολεί στη διατροφή του πολύ λιγότερο. Τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής έχουν βρεθεί κρίσιμα για τη διαμόρφωση των διατροφικών μας προτιμήσεων. Αλλαγές επέρχονται δύσκολα μετά την ηλικία αυτή εάν ένα μωρό συνηθίσει σε φαγητό τύπου «φαστ φουντ» όπως οι γευστικά μονότονες βρεφικές κρέμες, οι γλυκαντικές ουσίες, τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα γευστικά μονότονα, ίδια και απαράλλακτα ξένα γάλατα για βρέφη.

7. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες δίνει περαιτέρω ώθηση στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού.

Το γάλα της μαμάς μετά τους πρώτους έξι μήνες περιέχει σε αυξημένες ποσότητες χοληστερόλη, σεροτονίνη και ωφέλιμα λιπαρά. Η χοληστερόλη αποτελεί απαραίτητο συστατικό του ραγδαία αυξανόμενου εγκεφάλου, δομικό υλικό στις μεμβράνες των νευρικών κυττάρων. Βρίσκεται στο ξένο γάλα αγελάδας σε πολύ μικρές ποσότητες. Η σεροτονίνη είναι ορμόνη που ως νευροδιαβιβαστής παίζει σπουδαίο ρόλο στην ωρίμανση του εγκεφάλου. Έλλειψή της αυξάνει προβλήματα όπως η υπερκινητικότητα και η ελλειμματική προσοχή. Λείπει εντελώς από τα ξένα γάλατα δεύτερης και τρίτης βρεφικής ηλικίας. Τα πολυακόρεστα λιπαρά θεωρούνται βασικής σημασίας για τη νοημοσύνη. Ακόμα και τα πολυακόρεστα λιπαρά με τα οποία έχουν εμπλουτιστεί ξένα γάλατα τελευταίας γενιάς είναι αμφιλεγόμενο κατά πόσο είναι ίδια ποιοτικά με εκείνα του μητρικού γάλακτος, κατά πόσο φτάνουν στον εγκέφαλο και ασκούν οποιαδήποτε θετική επίδραση. Η πραγματικότητα είναι ότι κάθε επιπλέον μήνας μητρικού θηλασμού αντανακλά θετικά στο δείκτη νοημοσύνης του μικρού παιδιού.

8. Ο μακροχρόνιος θηλασμός δημιουργεί παιδιά πιο ασφαλή και ανεξάρτητα σε βάθος χρόνου.

Η πρώιμη ανεξαρτητοποίηση των βρεφών έχει αρνητικό αντίκτυπο μακροπρόθεσμα. Το παιδί κάτω των δύο ετών που αφήνεται να κλαίει, που δεν το παίρνουν αγκαλιά για να μην το «κακομάθουν», έχει μια βασική ανάγκη, αυτήν της επαφής. Αν η παροδική ανάγκη του ικανοποιηθεί, περνάει. Αν η ανάγκη του – να θηλάσει και να έχει τη μαμά κοντά του για παράδειγμα – δεν ικανοποιηθεί, χώνεται βαθιά στο υποσυνείδητο, υποβόσκει και κάποια στιγμή στη διάρκεια της παιδικής ή και εφηβικής ηλικίας εκδηλώνεται με παθολογικό τρόπο. Προσπαθώντας να απομακρύνουμε όσο γίνεται το μωρό μας και να το πιέσουμε να γίνει ανεξάρτητο πριν εκείνο νιώσει έτοιμο, οδηγούμαστε στο αντίθετο αποτέλεσμα: δημιουργούμε ένα εξαρτημένο παιδί, με συναισθηματικές ανασφάλειες, με κενά και παλινδρομήσεις. Αντίθετα, το νήπιο δυόμιση ετών που καταφεύγει στο στήθος μετά τον παιδικό σταθμό και αποφασίζει εκείνο πότε θα σταματήσει το θηλασμό είναι πιο σίγουρο ότι θα γίνει ένα παιδί κοινωνικό, με πλούσιο συναισθηματικό κόσμο, ασφαλές και με αυτοπεποίθηση.

9. Ο μακροχρόνιος θηλασμός προσφέρει ανείπωτη απόλαυση στη μητέρα και το παιδί.

Προτελευταίο μα όχι λιγότερο σημαντικό! Δεν είναι ντροπή να νιώθεις πλήρωση επειδή είσαι μάνα και συνεχίζεις να θηλάζεις το παιδί σου! Στις μέρες μας έχουμε αντιστρέψει την πραγματικότητα και απαρνούμαστε τα αυτονόητα. Η μητέρα παίρνει ευχαρίστηση από το θηλασμό, αθροίζει εμπειρίες τόσο δυνατές που δύσκολα μπορεί να τις περιγράψει με λέξεις. Σύμφωνα με έρευνες αυτός είναι ο σημαντικότερος λόγος που δίνουν οι μητέρες για την συνέχιση της γαλουχίας στη νηπιακή ηλικία. Η απόλαυση της μητέρας δεν είναι κάτι κακό, αντιθέτως θα έπρεπε να προβάλλεται ως επιχείρημα υπέρ του θηλασμού. Δε γίνονται όλα μόνο για το καλό του παιδιού. Είναι απίστευτη η χαρά να δίνεις ό,τι έχεις για το παιδί σου, εκείνο να παίζει και να γελάει στο στήθος σου! Η γυναίκα νιώθει πραγματικά ολοκληρωμένη, συναισθηματικά απογειωμένη, ο πατέρας τυχερός πλάι της. Το μικρό παρηγορεί τη μητέρα μέσα από το θηλασμό στον ίδιο βαθμό που η μητέρα παρηγορεί εκείνο. Η γυναίκα νιώθει πιο δυνατή, με μεγαλύτερη υπομονή, μεταμορφώνεται με το μακροχρόνιο θηλασμό, γίνεται πιο δεκτική, πιο προσαρμόσιμη, εμποτισμένη για μήνες με τις ορμόνες της αγάπης. Τη βοηθά να αφουγκράζεται το νήπιό της, να το προστατεύει, να επικοινωνεί βαθιά μαζί του. Είναι εκλεκτό δώρο για τη μητέρα και τον πατέρα, όσο και για το παιδί. Δυστυχώς τα στεγανά και οι αρνητικές νοοτροπίες του κόσμου σχετικά με το μακροχρόνιο θηλασμό αποτρέπουν πολλές από τις οικογένειες που τον ενστερνίζονται να εκφραστούν για αυτόν ανοιχτά και να μεταδώσουν στην συνήθη οικογένεια των μπιμπερό την ευλογία του θηλασμού ως πράξης χαράς και παιχνιδιού.

10. Ο μακροχρόνιος θηλασμός δημιουργεί φαινόμενο ντόμινο, οδηγώντας άλλες οικογένειες, αλλά και τις νέες γενιές, στο θηλασμό.

Η γυναίκα που θηλάζει το πρώτο της παιδί τείνει να θηλάσει το δεύτερο για περισσότερο καιρό, το τρίτο για ακόμα περισσότερο κλπ. Η αλλαγή στη νοοτροπία διαφημίζει τη γαλουχία και δίνει το παράδειγμα, το πρότυπο σε άλλες μητέρες ώστε να επιλέξουν το θηλασμό, να ανταπεξέλθουν στις αρχικές δυσκολίες και να βιώσουν και αυτές το θαύμα της γαλουχίας και της παρατεταμένης γαλουχίας. Τα μεγαλύτερα παιδιά που θηλάζουν εμποτίζονται γλυκά με την εμπειρία και δημιουργούν την επόμενη γενιά απόλυτα εξοικειωμένων με το θηλασμό γονιών.

Τα παραπάνω επιστημονικά δεδομένα παραμένουν άγνωστα στη μέση ελληνική οικογένεια, αλλά δυστυχώς και στο μεγαλύτερο κομμάτι των επαγγελματιών που ασχολούνται με μικρά παιδιά. Η ευθύνη ανήκει στην πολιτεία, στο σύστημα υγείας και τους φορείς του. Αν ένα κοριτσάκι δεκαπέντε μηνών μιλάει ήδη φτιάχνοντας μικρές προτάσεις, πολλοί θα αποδώσουν την εξυπνάδα του στο φύλο του, αρκετοί στα γονίδια από τους έξυπνους γονείς του, άλλοι στα ερεθίσματα που παίρνει από το μεγαλύτερο αδερφάκι της, ελάχιστοι όμως θα αποδώσουν την εξυπνάδα της στο γεγονός ότι θήλασε αποκλειστικά για έξι μήνες και συνεχίζει έως σήμερα να απολαμβάνει το στήθος της μαμάς. Κι όμως αυτή τυχαίνει να είναι η πιθανή επιστημονική εξήγηση για την αλματώδη ψυχοκινητική της ανάπτυξη. [[Http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr\(goneis-paidia.com/category/θηλασμός/page/2/\)](http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr(goneis-paidia.com/category/θηλασμός/page/2/))], συντάκτης Παπαβέντσης Στέλιος (Παιδίατρος, M.R.C.P.C.H., D.C.H. I.B.C.L.C.)]

2.δ. Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΔΕΝ ΕΙΝΑΙ ΜΟΝΟ ΓΙΑ ΤΗ ΘΡΕΨΗ

Η κυρίαρχη κουλτούρα του μπιμπερό μας έχει μάθει να σκεφτόμαστε τη φροντίδα του μωρού ως απλή θρέψη – τάισμα. Όταν μια μητέρα θηλάζει το δεκαοκτώ μηνών αγόρι της, οι φίλες της την αποδοκιμάζουν λέγοντας: «το γάλα σου δεν προσφέρει πια τίποτα στο παιδί» ή ότι «είναι πολύ μεγάλος για να θηλάζει» ή «πάλι θα φάει;». Πίσω από αυτές τις τοποθετήσεις κρύβεται η λανθασμένη εντύπωση ότι ο θηλασμός αφορά μόνο το γάλα και από εκείνο μόνο τα θρεπτικά του συστατικά. Το να μικραίνει κανείς το θηλασμό στις πρωτεΐνες και το λίπος του μητρικού γάλακτος είναι σα να μικραίνει τον έρωτα στη συνουσία και τα σπερματοζώαρια.

Η γαλουχία δεν είναι μόνο φαγητό όπως θέλουν να μας κάνουν να πιστεύουμε οι εχθροί της και υπέρμαχοι των μπιμπερό. Το στήθος της μαμάς για ένα μωρό είναι το πρώτο και ιδανικότερο αντικείμενο εισαγωγής του στην εξωτερική πραγματικότητα. Το βρέφος σχηματίζει τον κόσμο και τον εαυτό του μέσα από αυτό. Εδώ πρόκειται για την ψυχική και συναισθηματική ωρίμανση του καινούργιου ανθρώπου, όχι απλώς για την περιεκτικότητα σε προβιοτικά. Ο θηλασμός παίζει τουλάχιστον έξι, εξίσου σημαντικούς ρόλους:

1. **Το ρόλο της ενυδάτωσης.** Το μητρικό γάλα είναι το νερό για το βρέφος, κυρίαρχα για τους πρώτους έξι μήνες αλλά και αργότερα. Περιέχει 90% νερό, επαρκεί πλήρως για την ενυδάτωση του μωρού, ακόμα και σε συνθήκες καύσωνα. Είναι η βρύση όπου το μωρό θα ξεδιψάσει όταν ιδρώσει αφού παίζει, όταν ζεσταθεί ένα μεσημέρι καλοκαιριού. Όποτε ζεσταίνεται ζητά το στήθος της μάνας συχνότερα κι εκείνη, λόγω της αυξημένης συχνότητας, προσφέρει το αραιό, γεμάτο νερό και σάκχαρα (σαν καρπούζι!) πρώτο γάλα της!
2. **Το ρόλο της θρέψης.** Προσφέρει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά στοιχεία για τους πρώτους έξι μήνες. Διατηρεί σημαντικό ρόλο στη θρέψη του παιδιού κι έπειτα, όταν καλύπτει το 30-40% των θερμιδικών αναγκών του μωρού έως ενός έτους, το 20-30% των θερμιδικών αναγκών του νηπίου ενός με δύο ετών. Αποτελεί φαγητό ανώτερης ποιότητας από οποιοδήποτε επεξεργασμένο γάλα αγελάδας για βρέφη (ΕΓΑΒ), γιατί όλα τα συστατικά του είναι εύπεπτα,

χρήσιμα και σε ισορροπία μεταξύ τους, σε αντίθεση με ό,τι συμβαίνει στο ΕΓΑΒ.

3. **Το ρόλο της άμυνας.** Θωρακίζει το μωρό με αντισώματα, κύτταρα, αντιφλεγμονώδεις παράγοντες, ένζυμα όπως η λυσοζύμη καθ' όλη τη διάρκεια της γαλουχίας και όχι μόνο για τους πρώτους μήνες της. Όποτε στη δυάδα μητέρας-βρέφους περνάει ένας ιός, όποτε υπάρχουν σημάδια κρυολογήματος, το μωράκι ζητά το στήθος περισσότερο, δεν ενδιαφέρεται για άλλο φαγητό. Αυτό είναι φυσιολογικό και εντελώς επιθυμητό, για τι η φύση προνοεί ώστε το μικρό να παραμείνει ενυδατωμένο για το διάστημα της αρρώστιας του, λαμβάνοντας παράλληλα βοήθεια για να την καταπολεμήσει.
4. **Το ρόλο της προαγωγής της ανάπτυξης του παιδιού.** Το γάλα της μητέρας είναι γεμάτο από αυξητικούς παράγοντες και ορμόνες που συμπληρώνουν με φυσιολογικό τρόπο τα ανώριμα συστήματα του βρέφους και τα ωθούν σε μια ταχύτερη και πληρέστερη ανάπτυξη. Το μωρό που θηλάζει ωριμάζει σε όλους τους τομείς (γαστρεντερικό, νευρικό σύστημα, κινητικό, ομιλία κλπ) με τρόπο εντυπωσιακό, σε σύγκριση με εκείνο που πίνει ΕΓΑΒ. Πουθενά δε φαίνεται η διαφορά πιο έντονα από τη διανοητική ανάπτυξη όπου, ήδη από την ηλικία των έξι μηνών, τα βρέφη που πίνουν μπουκάλι έχουν πιθανότητα για χαμηλότερο δείκτη νοημοσύνης κατά πέντε μονάδες σε μέσο όρο.
5. **Το ρόλο της συναισθηματικής κάλυψης, της παρηγοριάς.** Η πράξη του θηλασμού έχει ίση σημασία με το μητρικό γάλα αυτό καθ' εαυτό. Η φύση προέβλεψε το ανθρώπινο μικρό να παρηγορείται στο στήθος της μάνας του όταν χτυπήσει, όταν φοβηθεί, όταν νοσηλευθεί στο νοσοκομείο και αρρωστήσει, ή και όταν βαριέται. Μητέρα και βρέφος φτιάχνουν μια δυάδα δεμένη, αρμονική, σε συνδιαλλαγή και συνεχή αλληλεπίδραση. Το πιπίλισμα στο στήθος, ο μη θρεπτικός θηλασμός, έχει μεγάλη σημασία και δεν είναι κάτι αχρείαστο. Ίσα-ίσα είναι κάτι πολύ επιθυμητό. Αρχικά, όσο εγκαθίσταται η γαλουχία, βοηθά τη μητέρα να κατεβάζει περισσότερο γάλα. Καλύπτει τις συναισθηματικές ανάγκες του παιδιού κάθε στιγμή, προσφέρει ασφάλεια και δίνει το καλύτερο στοματικό ερέθισμα κατά την περίοδο της έντονης ενασχόλησης του βρέφους με την περιοχή του στόματος. Αντίθετα, αχρείαστη και επιβλαβής για την υγεία είναι η τεχνητή συνήθεια της πιπίλας με την οποία οι γονείς στο δυτικό κόσμο προσπαθούν να υποκαταστήσουν μια από

τις φυσιολογικές λειτουργίες του μητρικού θηλασμού. Καμία πιπίλα δε θα προσφέρει ποτέ τη μητρότητα και την αγάπη της θηλής της μαμάς.

- 6. Το ρόλο του παιχνιδιού.** Το μωρό παίζει με χαρά στο στήθος της μητέρας του! Στους τρεις μήνες της ζωής του, σταματάει το πιπίλισμα για να χαμογελάσει στη μαμά του. Στους έξι μήνες, παίζει παίρνοντας και αφήνοντας κάθε τόσο τη ρόγα από τον έλεγχό του. Στους εννιά μήνες, χρησιμοποιεί τα χεράκια του για να παίζει με τις θηλές. Στους δώδεκα μήνες, βάζει τα πόδια του στο στήθος της μαμάς, κάνει κυριολεκτικά ακροβατικά με τη ρόγα στο στόμα. Στους δεκαοκτώ μήνες, πιπιλίζει ταίζοντας ταυτόχρονα με τα δάχτυλά του το στόμα της μαμάς ή βάζοντας το παιχνιδι-γατούλα από την άλλη μεριά για να θηλάσει και εκείνο! Πρόκειται για παιχνίδι πολύ καλύτερο και ωφελιμότερο από το πιο ακριβό παιχνίδι της αγοράς, παιχνίδι ευτυχίας με το βρέφος να ελέγχει τις κινήσεις των χεριών του, να επικοινωνεί θαυμαστά, να συντονίζει τα θέλω του και την έκφρασή τους. Έχετε παρατηρήσει ένα νήπιο που θηλάζει τη μητέρα του; Παίρνει τη ρόγα στο στόμα τραγουδώντας ταυτόχρονα. Βγαίνει έξω, τη χαϊδεύει με το χεράκι του απαλά. Κοιτάζει τη μαμά ρίχνοντάς της ένα χαμόγελο. Ξαναρχίζει το πιπίλισμα με το μάτι στραμμένο στην τηλεόραση. Αλλάζει στάση στριφογυρίζοντας. Ένα ατέλειωτο παιχνίδι πάνω στο στήθος με συνεχή αλληλεπίδραση, βαθιά συναισθηματική κάλυψη, επικοινωνία και κατάλληλα ερεθίσματα.

Από όλους αυτούς τους ρόλους, η συζήτηση για τη βρεφική διατροφή υποβιβάζεται εσκεμμένα σε έναν: αυτόν **της θρέψης**. Είναι η μόνη λειτουργία που προσφέρει και το ξένο γάλα, πάντα όμως υποδεέστερα, μη επαρκώς. Τα ΕΓΑΒ δεν προσφέρουν – παρά τις όποιες προσπάθειες – άμυνα, δεν προσφέρουν στο παιδί ανάπτυξη, δεν προσφέρουν τόσο ιδανική συναισθηματική κάλυψη, δεν προσφέρουν ερέθισμα για παιχνίδι. Συχνά οδηγούν σε καταναγκαστική ενασχόληση του παιδιού με το φαγητό, σε μονότονο άδειασμα των μπιμπερό. Δεν υπάρχει κανένα σοβαρό υποκατάστατο για τις περισσότερες από τις ισότιμες λειτουργίες του μητρικού θηλασμού. Όποτε το βρέφος ζητάει στήθος δεν το κάνει μόνο για να τραφεί. Δεν υπάρχει τίποτε εσφαλμένο στο μη θρεπτικό θηλασμό. Αντίθετα, κανένας επιβαλλόμενος περιορισμός στην συχνότητα θηλασμού, σε οποιαδήποτε ηλικία, δεν έχει βάση σε επιστημονικά και φυσιολογικά δεδομένα.

Δυστυχώς είναι πολλές οι μητέρες που, λόγω της κουλτούρας του μιμιπερό, προβληματίζονται και αισθάνονται ένοχες με το θηλασμό – πιπίλισμα. «Μα γιατί θέλει πάλι, δεν είναι ώρα του να φάει», «με χρησιμοποιεί ως πιπίλα, τι να κάνω;», «όταν πονάνε τα δοντάκια του δεν τρώει τίποτα και θέλει μόνο στήθος, τι να κάνω;» και τόσα άλλα.. Η αλήθεια είναι ότι οι μητέρες που θηλάζουν δε θα έπρεπε να νιώθουν ενοχές για το γεγονός ότι καλύπτουν πλήρως τις φυσιολογικές ανάγκες του παιδιού τους, αλλά υπερηφάνεια για όσα ανεκτίμητα του προσφέρουν κάθε στιγμή. [[http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr\(goneis.paidia.com/category/θηλασμός/page/2/\)](http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr(goneis.paidia.com/category/θηλασμός/page/2/)) ,συντάκτης: Παπαβέντσης Στέλιος (Παιδίατρος, M.R.C.P.C.H., D.C.H. I.B.C.L.C.).]

2.ε ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ



Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι ασφαλής, υγιής και εφαρμόσιμος τρόπος για να σιτιστεί ένα μωρό τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του. Αλλά ο μητρικός θηλασμός είναι σημαντικός για περισσότερο από τους έξι μήνες και η UNICEF και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO), συνιστούν ότι ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται με κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές για δύο ή και πλέον χρόνια. Τον Σεπτέμβριο του 2002, το Εκτελεστικό Συμβούλιο της UNICEF επιβεβαίωσε την δέσμευσή της στην προστασία και προώθηση του μητρικού θηλασμού, προσυπογράφοντας την Παγκόσμια Στρατηγική για την Βρεφική και Νηπιακή Διατροφή (Global Strategy on Infant and Child Feeding). Σήμερα είναι πιο ξεκάθαρο από ποτέ πως ο αποκλειστικός θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής και η συνέχισή του με τις κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές συμβάλουν σημαντικά στην επιβίωση, την υγεία, την διατροφή και τη συναισθηματική ευημερία του μικρού παιδιού.

Η UNICEF συμμετέχει στην Παγκόσμια Συμμαχία για την Προώθηση του Μητρικού Θηλασμού (World Alliance for Breastfeeding Action - WABA) και τα μέλη της σε 120 χώρες του κόσμου στον εορτασμό της Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού 2004.

Σε πολλές χώρες ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός δεν είναι συχνός. Έτσι τη χρονιά 2004 η **Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού** είχε σκοπό να βοηθήσει τον καθένα να καταλάβει τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό, να πιστέψει στα πλεονεκτήματά του και να βρει τρόπους να υποστηρίξει και ενθαρρύνει τις μητέρες να θηλάσουν αποκλειστικά.

✓ **Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι ασφαλής!**

Το μητρικό γάλα είναι κάτι περισσότερο από μία τροφή. Είναι ένας ζωντανός ιστός με πολλούς αμυντικούς παράγοντες και δίνει στο μωρό συνεχή ενεργό προστασία για τις λοιμώξεις, όταν το σώμα του μωρού δεν μπορεί ακόμα να προστατευτεί από μόνο του. Για τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό η μητέρα δίνει την ιδανική προστασία στο μωρό της με το πρωτόγαλα που είναι πολύ πλούσιο σε αντισώματα. Η ποσότητα του πρωτογάλατος είναι μικρή, αλλά είναι ακριβώς αυτό που χρειάζεται το μωρό σε αυτή την ηλικία. Τα παιδιά που θήλασαν αποκλειστικά είναι πιο υγιή από τα μωρά που σιτίστηκαν με τεχνητή ή μικτή διατροφή που είναι πιο συχνά άρρωστα με διάρροια, πνευμονία και άλλες λοιμώξεις.

✓ **Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός σημαίνει υγεία!**

Το μητρικό γάλα περιέχει ακριβώς στη σωστή αναλογία ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλλα διατροφικά στοιχεία για ένα μωρό στους έξι πρώτους μήνες της ζωής και επίσης όλο το νερό που χρειάζεται. Τα διατροφικά του στοιχεία είναι τέλεια ποιοτικά για ένα μωρό και είναι πιο ευκολοχώνευτο από οποιοδήποτε άλλο γάλα ή τροφή. Τα μωρά που θηλάζουν δεν κινδυνεύουν από μελλοντική παχυσαρκία όπως τα μωρά τεχνητής διατροφής, έχουν μικρότερη συχνότητα αλλεργιών και υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης.

✓ **Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι εφαρμόσιμος!**

Η μητέρα μπορεί να εξασφαλίσει συνεχώς καλό γάλα οποιαδήποτε και αν είναι η διατροφή της και δεν πρέπει να ανησυχεί για το κόστος τεχνητού γάλακτος, ακόμη το κόστος των επιπλέον φαγητών για αυτή είναι μικρό. Τα μωρά μεγαλώνουν και αναπτύσσονται καλά όταν σιτίζονται με αυτό τον τρόπο. Οι μητέρες μπορούν να πετύχουν και τα δυο δηλαδή, τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό και την συνέχιση του όταν γνωρίζουν πόσο πολύτιμος είναι, όταν γνωρίζουν πώς να θηλάσουν και όταν τους δώσουμε την κατάλληλη υποστήριξη. Οι ειδικοί τώρα συμφωνούν ότι το μητρικό γάλα εξασφαλίζει όλα όσα ένα μωρό φυσιολογικά χρειάζεται τους πρώτους έξι μήνες, χωρίς να χρειάζεται επιπλέον υγρά ή συμπληρωματικές τροφές σε αυτή τη περίοδο. Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός σημαίνει ότι στο μωρό δίνεται μόνο

μητρικό γάλα από την μητέρα του, η μια τροφή ή μητρικό γάλα που έχει συλλεχθεί και καμία άλλη στερεά ή υγρή τροφή.

Αποκλειστικός θηλασμός σε ορισμένες ειδικές καταστάσεις:

- Τα χαμηλού βάρους γέννησης μωρά αναπτύσσονται και είναι υγιέστατα όταν θηλάζουν αποκλειστικά. Άλλου τύπου υποστηρικτική διατροφή μπορεί να χρειάζεται τις πρώτες ημέρες πριν σταθεροποιηθεί η κατάσταση του μωρού. Συμπληρώματα όπως Ca, P ίσως χρειάζονται και μπορούν να δίδονται με το μητρικό γάλα. Τα αποθέματα Fe τα οποία αποκτούν τα μωρά από τις μητέρες τους είναι μικρότερα των φυσιολογικών έτσι συμπλήρωμα του μπορεί να χρειάζονται από τις πρώτες εβδομάδες της ζωής τους.
- Τα πρόωρα μωρά (8 εβδομάδων πρόωρα) μπορούν να κάνουν θηλαστικές κινήσεις στο στήθος. Τα νεογνά που είναι 4 εβδομάδων πρόωρα μπορούν να θηλάσουν μόνα τους στο στήθος. Τα γεύματα χρειάζεται να είναι πιο συχνά και διαρκούν περισσότερο από ότι στα μεγαλύτερα μωρά. Εάν ένα μωρό δεν μπορεί να πάρει όλα τα γεύματα του από το στήθος η μητέρα μπορεί να βγάζει μητρικό γάλα και να το σιτίζει με το κύπελλο. Μητέρες που έχουν διδαχθεί πως να βγάζουν το γάλα και να το δίνουν με το κύπελλο είναι κατάλληλες να διδάξουν και σε άλλες μητέρες την τεχνική.
- Σε μωρά που δεν εκτίθενται στον ήλιο θα πρέπει να χορηγείται βιταμίνη D για να προληφθούν ραχίτιδες.

Πολλές μητέρες βρίσκουν τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες πολύ απλό. Δεν χρειάζεται να ανησυχούν αν το μωρό τρέφεται σωστά και δεν υπάρχουν δυσκολίες και έξοδα προετοιμασίας τροφών που δεν είναι απαραίτητες. Το 2002 η WHO και η UNICEF θέσπισαν παγκόσμια στρατηγική για τη διατροφή νεογέννητων και μικρών παιδιών με την οποία προτρέπουν τις κυβερνήσεις και άλλους να αποδεχτούν να προωθήσουν και να υποστηρίξουν τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για 6 μήνες καθώς και την συνέχιση του για δύο χρόνια.

Διατήρηση μητρικού γάλακτος

Για την επιτυχία του αποκλειστικού θηλασμού είναι δυνατή η διατήρηση του μητρικού γάλακτος όταν η μητέρα εργάζεται. Υπάρχουν ειδικά εξαρτήματα με τα οποία μπορεί η μητέρα να φυλάξει το γάλα για το μωρό της έως και 6 μήνες ανάλογα του ψυγείου ή της κατάψυξης που θα τοποθετηθεί. Έτσι, το γάλα που θα χρησιμοποιηθεί μέσα σε 8 ημέρες μπορεί να φυλαχθεί στο ψυγείο, εκτός κατάψυξης, μέχρι την ώρα που θα δοθεί στο μωρό. Το γάλα που θα κρατηθεί για περισσότερο από 8 ημέρες πρέπει να μπει στην κατάψυξη. Το γάλα μπορεί να διατηρηθεί για 2 εβδομάδες στην κατάψυξη ενός μονόπορτου ψυγείου και μέχρι 4 μήνες στην κατάψυξη ενός δίπορτου, που ανοίγει έστω και συχνά. Τέλος, το γάλα μπορεί να διατηρηθεί για 6 μήνες ή και περισσότερο σε έναν ξεχωριστό καταψύκτη που έχει σταθερή θερμοκρασία -18 C° . ([Http://www.unicef.gr/bf04.php](http://www.unicef.gr/bf04.php))

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΡΙΤΟ

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



3.α. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

Ήδη από την εμβρυϊκή περίοδο, αναπτύσσονται στο θηλυκό έμβρυο οι καταβολές του στήθους. Στην εφηβεία, ο αδένας του στήθους και οι γαλακτοφόροι πόροι μεγαλώνουν. Αργότερα με την εμμηναρχή, σε κάθε κύκλο, με την επίδραση των ορμονών, το στήθος αναπτύσσεται παραπέρα. Όμως ποτέ πριν δεν γίνονται οι αλλαγές του στήθους τόσο αισθητές όσο στην εγκυμοσύνη.

Ένα από τα πρώτα σημάδια της εγκυμοσύνης, που παρατηρούν πολλές γυναίκες, είναι το μέγεθος του στήθους. Ο αδένας του στήθους αλλάζει κάτω από την επίδραση των ορμονών της εγκυμοσύνης και προετοιμάζεται για τη λειτουργία του στη λοχεία. Το στήθος είναι πιο βαρύ και πιο ευαίσθητο. Η θηλαία άλωσ χρωματίζεται πιο σκούρα και στην επιφάνεια του στήθους εμφανίζονται σε πολλές γυναίκες πολυάριθμες μικρές φλεβίτσες, μια και το στήθος τώρα αιματώνεται περισσότερο. Το γεγονός ότι το στήθος στην εγκυμοσύνη δεν παράγει ακόμα γάλα, εξηγείται με την επίδραση των ορμονών του πλακούντα (οιστρογόνα και προγεστερόνη), που αναστέλλουν την παραγωγή του γάλακτος. Μετά τον τοκετό και μόλις γεννηθεί ο πλακούντας, το στήθος είναι σε θέση να παράγει γάλα και αυτό ήδη από την 16η εβδομάδα της εγκυμοσύνης!

Το σώμα της γυναίκας προετοιμάζεται για το θηλασμό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Κάθε γυναίκα, εκτός ίσως από ελάχιστες εξαιρέσεις, έχει τις σωματικές προϋποθέσεις για να θηλάσει το παιδί της. Το μόνο που μένει είναι να προετοιμαστεί και πνευματικά για το θηλασμό, όπως άλλωστε και για τον τοκετό, μαζεύοντας τις απαραίτητες πληροφορίες και κάνοντας ορισμένες σκέψεις.

Ανάλογη με τις εμπειρίες της και τις απόψεις της θα είναι σίγουρα και η στάση της γυναίκας απέναντι στο θηλασμό. Γυναίκες, που έχουν βιώσει στο άμεσο φιλικό ή οικογενειακό τους περιβάλλον το θηλασμό σαν μια επιτυχημένη και φυσική σχέση ανάμεσα σε μητέρα και παιδί χωρίς προβλήματα, έχουν συνήθως θετική στάση απέναντι του και παρουσιάζουν με τη σειρά τους λιγότερα προβλήματα όταν θηλάζουν. Συχνά μπορεί να ακουστούν όμως και πολύ αρνητικά σχόλια σε σχέση με το θηλασμό, κυρίως από γυναίκες που αντιμετώπισαν προβλήματα και για κάποιους λόγους δεν κατάφεραν ή δεν θέλησαν να θηλάσουν. Είναι γεγονός, ότι οι περισσότερες γυναίκες είναι σε θέση να θηλάσουν χωρίς προβλήματα. Σε κάθε περίπτωση, σημαντικό ρόλο παίζει η καλή πληροφόρηση σχετικά με το θηλασμό,

έτσι ώστε η μητέρα να γνωρίζει καλά τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα της κατά την περίοδο της γαλουχίας και τι ανάγκες έχει το μωρό της.

Σε αντίθεση με αυτό που ακούγεται συχνά, ο θηλασμός δεν είναι ένστικτο. Είναι μια τέχνη που μαθαίνεται. Πολλές φορές γυναίκες, που καταφέρνουν να θηλάσουν αμέσως και χωρίς προβλήματα, έχουν δεχθεί στο παρελθόν έστω και υποσυνείδητα την επίδραση κάποιων προτύπων.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, η γυναίκα έχει τον καιρό να πληροφορηθεί και να προετοιμαστεί πνευματικά και ψυχολογικά για την περίοδο της λοχείας και το θηλασμό. Δυστυχώς, στη χώρα μας δεν υπάρχουν ακόμα πολλές δυνατότητες πληροφόρησης για το θηλασμό. Πολλά βιβλία σχετικά με το θέμα, είναι τόσο παλιά που προσφέρουν μόνο απαρχαιωμένες γνώσεις, που σήμερα είναι πια ξεπερασμένες. Μαθήματα προετοιμασίας για τον τοκετό και τη λοχεία, προσφέρονται από αρκετές μαίες. Σημαντικό ρόλο παίζει η επαφή με γυναίκες, που θηλάζουν με επιτυχία το παιδί τους. Αυτό μπορεί να γίνει και μέσω του διεθνούς συλλόγου La Leche League.

➤ Προετοιμασία του στήθους για το θηλασμό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Το στήθος αλλάζει και προετοιμάζεται από μόνο του για το θηλασμό. Σε αντίθεση με τις απόψεις που επικρατούσαν παλαιότερα, μια ιδιαίτερη προετοιμασία του στήθους και των θηλών δεν είναι αναγκαία. Πολύ περισσότερο βοηθά η απλή παρατήρηση των αλλαγών του στήθους στην εγκυμοσύνη. Μια καλή σχέση με το σώμα, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την γυναίκα, τόσο για την προετοιμασία για το θηλασμό, όσο και για τον τοκετό.

Το καλοκαίρι, η έκθεση του στήθους στον ήλιο, πάντα με μέτρο, είναι μια καλή προετοιμασία των θηλών για το θηλασμό. Το δέρμα στην περιοχή των θηλών είναι ευαίσθητο και διατηρείται στιλπνό μέσω της λιπαρής ουσίας που εκκρίνεται από τα φυμάτια του Montgomery. Η χρήση σαπουνιού ή οινόπνεύματος (και σε αρώματα) στην περιοχή των θηλών, δεν συστήνεται γιατί ξηραίνει το δέρμα και το κάνει ευαίσθητο σε ερεθισμούς. Σε πολλά βιβλία συστήνεται, ιδίως τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, να βγάζει κανείς μερικές σταγόνες γάλα πιέζοντας τη θηλή ή να τραβάει τη θηλή προς τα έξω. Κάτι τέτοιο όχι μόνο είναι επώδυνο αλλά και επικίνδυνο, γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του στήθους. Ακόμα, το μασάζ των

θηλών μπορεί να προκαλέσει πρόωρες συσπάσεις της μήτρας και δε συστήνεται, ειδικά σε περίπτωση προδιάθεσης για πρόωρο τοκετό.
([Http://www.thilasmos.gr/egkimosini.htm](http://www.thilasmos.gr/egkimosini.htm))

3.β. ΕΝΑΡΞΗ ΤΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Όταν μια μητέρα έχει ομαλό τοκετό, μπορεί να θηλάσει αμέσως μόλις γεννηθεί το μωρό της. Ήδη το σώμα της μητέρας έχει προετοιμαστεί για το θηλασμό από τη σύλληψη, και οι μαστοί της είναι έτοιμοι να παράγουν γάλα, αμέσως μόλις γεννηθεί το βρέφος. Ο θηλασμός μετά τον τοκετό είναι σημαντικός από ψυχολογική άποψη, γιατί δημιουργεί στενό συναισθηματικό δεσμό ανάμεσα στη μητέρα και στο νεογέννητο βρέφος.

Στην αρχή δεν παράγεται γάλα από το στήθος της μητέρας, αλλά ένα παχύ, κίτρινο υγρό, πλούσιο σε πρωτεΐνες και μεταλλικά άλατα, το οποίο ονομάζεται πύαρ ή πρωτόγαλα. Περιέχει αντισώματα τα οποία έχει ανάγκη το βρέφος τις πρώτες ημέρες της ζωής του, γιατί το προστατεύουν από αρρώστιες και λοιμώξεις του αναπνευστικού και πεπτικού συστήματος. Από την τέταρτη ημέρα αρχίζει η ροή του κανονικού γάλακτος το οποίο στην αρχή είναι ρευστό. Αργότερα εμπλουτίζεται σε λίπος και παίρνει την κανονική μορφή γάλακτος.

Όσο θηλάζει το βρέφος, τόσο αντανακλαστικά παράγεται γάλα στη μητέρα. Αυτό το αντανακλαστικό ονομάζεται "αντανακλαστικό εκροής γάλακτος". Από την άλλη πλευρά του βρέφους υπάρχει το "αντανακλαστικό της αναζήτησης και της προσκόλλησης στο μαστό". Όταν η μητέρα χαϊδέψει λίγο το μάγουλο του μωρού της, τότε αυτό από μόνο του προσπαθεί να βρει το στήθος της για να θηλάσει. (Μπιρμπίλη Μ., Κλημάνογλου Σ., Μποσινάκη Ι, «Βρεφοκομία», Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, ΑΘΗΝΑ 2011.)

3γ. ΠΡΩΤΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ. ΤΕΧΝΙΚΗ – ΣΤΑΣΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ.

Η σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία του θηλασμού και βοηθά στην πρόληψη των ραγάδων των θηλών. Όταν το μωρό πίνει σωστά στο στήθος, το «αδειάζει» πιο εύκολα και πιο γρήγορα και το στήθος παράγει αρκετό γάλα.

❖ **Τεχνική:** Τοποθέτηση του μωρού στον αριστερό μαστό

Όταν το μωρό αρχίζει να δείχνει τα πρώτα σημάδια ότι πεινάει και πριν ακόμα αρχίσει να κλαίει, μπορεί η μητέρα να προετοιμαστεί για το θηλασμό. Κάθεται χαλαρά και άνετα σε μια πολυθρόνα ή στο κρεβάτι. Χρησιμοποιεί μαξιλάρια για να στηρίξει την πλάτη της ή και ένα σκαμνάκι για τα πόδια. Τώρα μπορεί να ξεκινήσει το θηλασμό. Το μωρό είναι ξαπλωμένο στον πήχη του αριστερού της χεριού, έτσι ώστε η κοιλιά του να είναι σε επαφή με την κοιλιά της και το στόμα του, να είναι στο ίδιο ύψος με τη θηλή. Μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα μαξιλάρι πάνω στην ποδιά της, για να μην χρειάζεται να κρατάει όλο το βάρος του μωρού της. Το κεφαλάκι του είναι ξαπλωμένο στην έσω πλευρά του αριστερού χεριού της, στο ύψος του αγκώνα και κοιτάει προς το στήθος. Το μωρό δε θα πρέπει να στρίβει το κεφάλι, για να βρει τη θηλή. Το γιατί το καταλαβαίνει, εάν προσπαθήσει η ίδια, να πιεί από ένα ποτήρι στρίβοντας το κεφάλι προς το πλάι. Τα δάχτυλα του αριστερού χεριού κρατάνε το γλουτό ή το ποδαράκι του μωρού της και το ωθούν κοντά της. Με το δεξί χέρι πιάνει το στήθος, έτσι ώστε ο αντίχειρας να είναι περίπου 5 εκατοστά πάνω από τη θηλή και όλα τα υπόλοιπα δάχτυλα, με πρώτο τον δείκτη, 5 εκατοστά κάτω από τη θηλή. Έτσι, το χέρι της μοιάζει με ένα μισοφέγγαρο, σε απόσταση περίπου 5 εκατοστών πίσω από τη θηλή. Αυτή η απόσταση έχει σημασία, γιατί έτσι καταφέρνει το μωρό να πάρει όσο το δυνατόν περισσότερο στήθος στο στόμα του. Τώρα μπορεί να κατευθύνει καλά το στήθος της. Με τη θηλή αγγίζει απαλά το κάτω χείλος του μωρού και περιμένει μέχρι να ανοίξει το στόμα του. Όταν το μωρό έχει ανοιχτό το στόμα του, τόσο πλατιά όπως όταν χασμουριέται, το τραβάει γρήγορα κοντά της, ώστε να μπορεί να πιάσει εκτός από τη θηλή και ένα τμήμα της θηλαίαςάλου. Έτσι φτάνει η θηλή βαθιά στο στόμα του μωρού, στο σημείο που συνορεύουν η μαλακή με τη σκληρή

υπερώα (το κέντρο περίπου του ουρανίσκου). Εκεί βρίσκεται το κέντρο των θηλαστικών κινήσεων. Όταν ερεθίζεται από την επαφή με τη θηλή, το μωρό αρχίζει αυτόματα να κάνει θηλαστικές κινήσεις.

Τώρα που το μωρό θηλάζει, ελέγχει για άλλη μια φορά τη στάση του. Η μύτη και το σαγόνι θα πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με το στήθος. Τα χείλη θα πρέπει να είναι γυρισμένα προς τα έξω και το μωρό θα πρέπει να έχει ένα τμήμα της θηλαίας άλου στο στόμα του. Η γωνία που σχηματίζουν το επάνω με το κάτω χείλος του μωρού, είναι περίπου 180°.

Στην αρχή οι θηλές είναι ευαίσθητες και μπορεί να πονάνε λίγο. Αυτό είναι φυσιολογικό και περνάει μετά από μερικές ημέρες, όταν πλέον οι θηλές έχουν σκληρύνει. Εάν όμως γυναίκα νιώθει δυνατούς πόνους κατά το θηλασμό, τότε θα πρέπει να εξετάσει αν το μωρό έχει πιάσει σωστά το στήθος. Εάν διαπιστώσει ότι δεν θηλάζει σωστά, το διακόπτει και το επαναλαμβάνει. Όταν το μωρό θηλάζει λάθος για αρκετή ώρα, παρά τους πόνους, αυτό μπορεί να προκαλέσει ραγάδες των θηλών. Για να διακοπεί το μωρό όταν θηλάζει, η μητέρα μπορεί να βάλει το μικρό της δάχτυλο στη γωνία του στόματός του και να το τραβήξει με προσοχή από τη θηλή. Έτσι διακόπτεται το κενό που σχηματίζεται κατά το θηλασμό και το μωρό δεν μπορεί να τραβήξει τη θηλή προς τα έξω, πράγμα που είναι πολύ επώδυνο και μπορεί και αυτό να πληγώσει τις θηλές. Με τον καιρό, όλη η παραπάνω διαδικασία αυτοματοποιείται καθώς και η μητέρα και το μωρό μαθαίνουν. ([Http://thilasmos.gr/topothesisi.htm](http://thilasmos.gr/topothesisi.htm))



❖ Οι διαφορετικές **στάσεις** θηλασμού και η σημασία τους

Εκτός από την «κλασική» στάση θηλασμού, υπάρχουν άλλες δύο βασικές στάσεις που κάθε γυναίκα που θηλάζει θα έπρεπε να γνωρίζει: Η «πλευρική», και ο θηλασμός όταν η μητέρα είναι ξαπλωμένη στο κρεβάτι με το μωρό της.

• Η «πλευρική» **στάση θηλασμού.**

Η στάση αυτή έχει πολλά πλεονεκτήματα, ιδιαίτερα στην αρχή και για μωρά που είναι πολύ ζωντά. Επίσης είναι πολύ καλή στάση για να ερεθίσει το στήθος να παράγει περισσότερο γάλα. Αυτό συμβαίνει γιατί η περιοχή που αδειάζει καλύτερα κατά αυτή τη στάση, είναι η πλάγια πλευρά του στήθους προς τη μασχάλη, η οποία περιλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο μέρος του αδένου του στήθους.

Για τον θηλασμό σε αυτή τη στάση, χρειάζεται ένα αναπαυτικό κάθισμα και ένα τουλάχιστον μαξιλάρι. Κάτω από το αριστερό χέρι η μητέρα βάζει ένα μαξιλάρι ώστε να στηρίζεται καλά και να μην χρειάζεται να σηκώνει το σωματάκι του μωρού. Πιάνει με το αριστερό της χέρι τη βάση από το κεφαλάκι του μωρού, ώστε να το στηρίζει καλά, ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα, χωρίς να το κρατάει πολύ σφιχτά. Ο δείκτης θα πρέπει να δείχνει προς το αριστερό αυτί του μωρού. Τα υπόλοιπα δάχτυλα του αριστερού χεριού, στηρίζουν απαλά την πλατούλα του μωρού. Προσέχει τα δάχτυλά της να μην αγγίζουν τα μάγουλα ή το λαιμό του μωρού.

Φροντίζει τώρα, το σώμα του μωρού να στηρίζεται πάνω στον πήχη του αριστερού της χεριού και τα ποδαράκια του μωρού να δείχνουν προς τα πίσω. Το φέρνει κοντά στην αριστερή της πλευρά έτσι ώστε το σωματάκι του, να έχει στενή επαφή με το σώμα της.



Με το δεξί χέρι πιάνει το στήθος της, (λαβή περίπου πέντε εκατοστά πίσω από τη θηλή, με το χέρι σα μισοφέγγαρο). Ακουμπάει τη θηλή απαλά στα χείλη ή στα

μάγουλα του μωρού και περιμένει μέχρι να ανοίξει καλά το στόμα του. Μετά το σπρώχνει απαλά προς το στήθος, ώστε να πάρει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος της θηλαίας άλου στο στόμα του.

- **Θηλασμός όταν η μητέρα είναι ξαπλωμένη στο πλάι.**

Αυτή η στάση θηλασμού είναι πολύ χρήσιμη τη νύχτα, όπου δε χρειάζεται η μητέρα να σηκωθεί για να θηλάσει, ενώ στην περίπτωση που το μωρό κοιμάται κοντά της, μπορεί να αποκοιμηθεί αμέσως μετά τον θηλασμό. Παρακάτω περιγράφεται ο θηλασμός στο αριστερό στήθος. Η μητέρα ξαπλώνει αναπαυτικά στην αριστερή πλευρά, με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι. Το μωρό είναι και αυτό ξαπλωμένο στο πλάι αντικριστά με εκείνη, σε στενή επαφή με το σώμα της, έτσι ώστε η κοιλίτσα του να αγγίζει την κοιλιά της. Το μωρό μπορεί να το στηρίξει, για να παραμείνει ξαπλωμένο στο πλάι, με ένα μαξιλαράκι στην πλάτη ή με μια πετσέτα ρολό και την οποία θα σπρώξει ανάμεσα στην πλάτη του μωρού της και το κρεβάτι. Με το δεξί της χέρι κρατάει το στήθος, και ερεθίζει απαλά τα χείλη και τα μάγουλα του μωρού. Όταν εκείνο ανοίξει καλά το στόμα του, το σπρώχνει απαλά με το αριστερό της χέρι, προς το στήθος.



- **Σημασία εναλλαγής στάσεων θηλασμού**

Η περιοχή του στήθους που αδειάζει καλύτερα κατά το θηλασμό, είναι αυτή που αντιστοιχεί στο πηγούνι του μωρού. Αυτό γιατί σε αυτή την περιοχή η γλώσσα του μωρού, με τις κυματοειδείς κινήσεις της, αδειάζει καλύτερα τους γαλακτοφόρους πόρους. Κάθε γαλακτοφόρος πόρος είναι υπεύθυνος για τη μεταφορά του γάλακτος από μια συγκεκριμένη περιοχή του αδένου του στήθους. Όταν λοιπόν κανείς θηλάζει μόνο σε μια στάση, αδειάζουν πάντα καλύτερα οι ίδιοι γαλακτοφόροι πόροι και κατά συνέπεια η ίδια περιοχή του αδένου του στήθους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, η περιοχή αυτή να δέχεται περισσότερα ερεθίσματα για να παράγει γάλα από ότι οι υπόλοιπες και ο αδένος του στήθους να μη λειτουργεί ομοιόμορφα. Έτσι, η συχνή εναλλαγή των διαφόρων στάσεων θηλασμού είναι ένα επιπλέον μέτρο για την αύξηση της παραγωγής γάλακτος από το στήθος.

Εάν μια μητέρα έχει ευαίσθητες ή και πληγωμένες θηλές, η εναλλαγή των διαφορετικών στάσεων θηλασμού, μπορεί να έχει πολύ ανακουφιστικά αποτελέσματα, γιατί η θηλή δεν επιβαρύνεται μόνο στα ίδια σημεία αλλά ομοιόμορφα γύρω - γύρω. Στην περίπτωση που παράγεται πολύ γάλα, παίζει σημαντικό ρόλο να εναλλάσσονται συχνά οι στάσεις θηλασμού για να αδειάζει ομοιόμορφα το στήθος. ([Http://thilasmos.gr/staseis%20thilasmou.htm](http://thilasmos.gr/staseis%20thilasmou.htm))



Σωστή θέση θηλασμού



Λάθος θέση θηλασμού

3.δ. ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ – ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ; ΓΙΑ ΠΟΣΗ ΩΡΑ;

Για το θηλασμό, σημαντική είναι η αναγνώριση των πρώτων σημάτων του μωρού ότι πεινάει. Πριν ακόμα να κλάψει, το μωρό εκδηλώνει την πείνα του με άλλους τρόπους. Αρχίζει να κάνει θηλαστικές κινήσεις, πιπιλάει τα δάχτυλά του, γλείφει τα χείλη του, κουνάει το κεφάλι του δεξιά αριστερά «ψάχνοντας», ζαρώνει το μέτωπο και είναι γενικά ανήσυχο. Όταν κανείς παραβλέψει αυτά τα σημάδια για αρκετή ώρα, τότε αρχίζει το μωρό να κλαίει και φυσικά όσο πιο ανήσυχο είναι, τόσο δυσκολότερο είναι να το βάλει κανείς στο στήθος.



Τα προηγούμενα χρόνια υπήρχαν πολλές διαφορετικές απόψεις, σχετικά με το πόση ώρα θα πρέπει να θηλάζει ένα μωρό, μετά από πόση ώρα πρέπει να αλλάζει κανείς το στήθος και πόσο συχνά θα πρέπει να θηλάζει κανείς. Η επικρατούσα άποψη την προηγούμενη δεκαετία, που δυστυχώς διαδίδεται ακόμα και σήμερα, εν μέρει, από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, ήταν ότι το παιδί «επιτρέπεται» να θηλάζει κάθε τέσσερις ώρες και μόνο για συγκεκριμένο χρόνο στην κάθε πλευρά. Τις πρώτες ημέρες για πέντε λεπτά και μετά από δέκα έως δεκαπέντε λεπτά στο κάθε στήθος. Αυτό, γιατί παλιότερα πιστευόνταν, ότι όταν το παιδί πίνει για περισσότερη

ώρα στο στήθος, υπάρχει κίνδυνος ραγάδων των θηλών για την μητέρα. Η παραπάνω μέθοδος οδήγησε πολλές μητέρες στην απελπισία και στον απογαλακτισμό. Πάρα πολλές μητέρες αναγκάστηκαν να διακόψουν το θηλασμό, γιατί δεν είχαν αρκετό γάλα, ενώ το πρόβλημα των ραγάδων των θηλών δε μειώθηκε από αυτή την πρακτική. Επίσης, πιστεύονταν ότι το μωρό πρέπει από την αρχή να συνηθίσει να είναι ξύπνιο και να πίνει σε συγκεκριμένες ώρες και να αποκτήσει σταθερό «πρόγραμμα» για να μην «κακομαθαίνει». Ένα μωρό χρειάζεται πολύ χρόνο, μέχρι να αρχίσει να αντιλαμβάνεται τη διαφορά της ημέρας από τη νύχτα και να ζει με το δικό μας ρυθμό. Όταν οι ανάγκες του για τροφή και σωματική επαφή δεν καλύπτονται, γιατί δεν έχει έρθει η «κατάλληλη» ώρα, το μωρό αγχώνεται. Αρνητικά συναισθήματα αυτού του είδους επηρεάζουν την ψυχική του ανάπτυξη.

Σήμερα, έχει πλέον, μετά από πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες, αποδειχθεί, ότι όσο πιο συχνά θηλάζει κανείς, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται από το στήθος. Όταν κανείς σεβαστεί τους ρυθμούς του παιδιού και θηλάζει κάθε φορά που το παιδί δείχνει σημάδια πείνας, τότε το στήθος παράγει αρκετή ποσότητα γάλακτος, για να καλύψει τις ανάγκες του. Αυτό μπορεί να απαιτεί από την μητέρα στην αρχή, μέχρι να έρθει το κανονικό γάλα, να θηλάζει αρκετά συχνά. Η ανταμοιβή έρχεται όμως με το κανονικό γάλα, όταν το μωρό είναι ικανοποιημένο και κοιμάται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ό,τι προηγουμένως. Το πρόβλημα των πληγών των θηλών, δεν προκαλείται όταν το παιδί πίνει συχνά στο στήθος, αλλά όταν το παιδί «παίρνει» λάθος το στήθος.

Όταν από την πρώτη ημέρα ο θηλασμός γίνεται ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού, η εγκατάσταση της κανονικής γαλουχίας είναι ομαλή και λιγότερο επώδυνη από ότι όταν θηλάζετε κάθε τέσσερις ώρες. Το γάλα γίνεται σταδιακά περισσότερο και έρχεται νωρίτερα και αυτό είναι πολύ φυσικότερο και πολύ πιο ευχάριστο από το να βρεθεί η μητέρα, ξαφνικά μέσα σε λίγες ώρες, με ένα «πετρωμένο» στήθος.

Όταν το μωρό είναι ικανοποιημένο και έχει χορτάσει, συνήθως αποκοιμιέται και αφήνει το στήθος από μόνο του. Επειδή το γάλα, μετά από 15 έως 20 λεπτά θηλασμού στην ίδια πλευρά, γίνεται παχύτερο και πλουσιότερο σε λίπος, άρα και πιο χορταστικό, είναι σημαντικό να μην αλλάζετε το στήθος πολύ γρήγορα. Όταν το μωρό αφήσει το στήθος, μπορεί η μητέρα να το βάλει να ρευτεί, κρατώντας το σε όρθια θέση και χτυπώντας το απαλά στην πλάτη. Εάν δείχνει ακόμα ότι πεινάει, ας δοκιμάσει να το θηλάσει από την άλλη πλευρά. Τις πρώτες ημέρες, με το πρωτόγαλα

μπορεί το μωρό να χρειάζεται και τις δύο πλευρές για να χορτάσει. Όταν το γάλα γίνει περισσότερο, συνήθως αρκεί η μια πλευρά.

([Http://thilasmos.gr/protes%20imeres.htm](http://thilasmos.gr/protes%20imeres.htm), [Http://thilasmos.gr/Poso%20sixna.htm](http://thilasmos.gr/Poso%20sixna.htm).)

❖ Συχνότητα θηλασμού.

- Βάλτε το μωρό να θηλάσει **το συντομότερο δυνατόν** μετά τον τοκετό.
- **Θηλάστε αποκλειστικά.** Μη δίνετε συμπλήρωμα, τσάι, νερό ή πιπίλα τουλάχιστον για τις πρώτες 40 ημέρες της ζωής του μωρού.
- **Θηλάστε πολύ συχνά.** Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το μωρό θα περνά **περισσότερες από 18 ώρες το 24ωρο** θηλάζοντας, ώσπου να σαραντίσει. Κάτι τέτοιο είναι τελείως φυσιολογικό και αναμενόμενο. Πρακτικά δε θα προλαβαίνετε να κάνετε τίποτα άλλο ώσπου το μωρό σας να σαραντίσει. Όποτε το μωρό ψάχνει με το στόμα, βάζει τα χέρια στο στόμα ή κλαίει βάλτε το αμέσως στο στήθος, ακόμα κι αν θήλαζε ακατάπαυστα για 3 ώρες μέχρι πριν από 5 λεπτά.
- **Πρέπει να το ξυπνάτε ώσπου το μωρό να γίνει 2 εβδομάδων** και να έχει ανακτήσει το βάρος γέννησης και 200 γραμμ. επιπλέον και να κάνει τσίσα 8 φορές το 24ωρο. Ξυπνήστε ανά 2 ώρες από την έναρξη του προηγούμενου θηλασμού κατά τη διάρκεια της ημέρας και ανά 3 ώρες την νύχτα και θηλάστε το. Αφού γίνουν τα παραπάνω, σταματήστε να το ξυπνάτε τη νύχτα και αν δεν ξυπνά μόνο του, ξυπνήστε το ανά 3ώρο την ημέρα.
- **Θηλάστε σε κάθε γεύμα από ένα στήθος μόνο.** Μην αλλάζετε στήθος όταν το μωρό θηλάζει καλά ή/και το ακούτε να καταπίνει, ακόμη κι αν έχουν περάσει τα πρώτα 10 λεπτά που σας είπαν (λανθασμένα) ότι είναι χρόνος για αλλαγή. Αν το μωρό γκρινιάζει ή χάσει το ενδιαφέρον του μπορείτε να το βάλετε να θηλάσει στο άλλο στήθος, ειδικά κατά τις πρώτες 2 εβδομάδες της ζωής του. Αλλιώς, ολοκληρώνετε το θηλασμό από το ίδιο στήθος. Όταν το μωρό κοιμηθεί βαθιά και ξυπνήσει, τότε αλλάζετε στήθος. [Άρθρο της Πατσούρου, Παιδίατρος και Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, (http://ariadni144.wordpress.com/odig...rotes_40meres/)]

3.ε. Η ΤΕΧΝΙΚΗ MARMET- ΜΑΣΑΖ ΣΤΗΘΟΥΣ

Τη μέθοδο αυτή για μασάζ του στήθους, θα ήταν καλό να γνωρίζει κάθε γυναίκα που θηλάζει. Προσφέρει βοήθεια σε πολλές δύσκολες καταστάσεις, όταν το γάλα δε ρέει, όταν υπάρχει πολύ γάλα και η μητέρα θέλει να ελαφρύνει λίγο το στήθος της ή και όταν το παιδί για λίγο καιρό δεν μπορεί να πιει στο στήθος, για να βγει γάλα και να διατηρείται η ποσότητά του σταθερή. Πολλές γυναίκες προτιμούν την τεχνική αυτή από το θήλαστρο, γιατί τις πονάει λιγότερο και την αισθάνονται σαν κάτι πιο φυσικό. Για τις γυναίκες που προτιμούν να βγάζουν το γάλα τους με το θήλαστρο, η μέθοδος αυτή είναι μια πολύ καλή προετοιμασία, ώστε να αρχίσει να ρέει το γάλα. Κατά την άντληση του γάλακτος με το θήλαστρο, μπορούν έτσι γρήγορα να φτάσουν και στο τελευταίο γάλα που είναι πολύ πλούσιο σε λίπος. Το γάλα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα μωράκια που έχουν έρθει πρόωρα στον κόσμο, γιατί τα βοηθά να κερδίσουν γρηγορότερα βάρος.

Για να κάνει η μητέρα το γάλα να ρέει (έκλυση του αντανακλαστικού της οξυτοκίνης). Εάν θέλει βάζει πριν το μασάζ μια ζεστή κομπρέσα στο στήθος ή κάνει ένα ζεστό ντους. Ακουμπάει τα δύο δάχτυλα ενός χεριού στο επάνω μέρος του στήθους. Πιέζει ελαφρά με τα δύο δάχτυλα προς το θώρακα και αρχίζει να κάνει μικρές κυκλικές κινήσεις στο ίδιο σημείο. Μετά από δύο τρεις κύκλους, προχωράει λίγο πιο δίπλα και κάνει το ίδιο. Συνεχίζει κάνοντας μικρούς κύκλους και ακολουθώντας μια σπειροειδή τροχιά, μέχρι να φτάσει στη θηλή.



Όταν τελειώσει με τους κύκλους, χαϊδεύει απαλά μερικές φορές το στήθος της με όλο το χέρι, ξεκινώντας από πάνω προς τα κάτω. Αυτή η κίνηση χαλαρώνει το στήθος και βοηθά στην έκκριση της οξυτοκίνης, που με τη σειρά της απελευθερώνει τη ροή του γάλακτος. Προσοχή: η κίνηση αυτή είναι πολύ απαλή και ευχάριστη σα χάδι. Δεν πρέπει να εξασκείται πίεση στον αδένα του στήθους.



Μετά σκύβει προς τα μπρος και βάζει τα χέρια της κάτω από τα δύο στήθη. Με ελαφρές κινήσεις τα ανακινεί μερικές φορές. Η κίνηση αυτή βοηθά να κατέβει το γάλα προς τη θηλή με τη βοήθεια της βαρύτητας.



Τα παραπάνω αποτελούν ένα κύκλο: μασάζ, χάδι και ανακίνηση. Το επόμενο βήμα είναι το βγάλσιμο του γάλακτος. Αυτό γίνεται ως εξής:

- Πιάνει το στήθος με δείκτη και αντίχειρα 2 ως 3 εκατοστά πίσω από τη θηλή, ώστε αυτή να βρίσκεται ανάμεσα στον αντίχειρα και το δείκτη.



Κάτω από τα δάχτυλά βρίσκονται οι λήκυθοι, χώροι συγκέντρωσης του γάλακτος.

- Κινεί τα δάχτυλά οριζόντια προς τον θώρακα και τραβάει το στήθος προς τα πίσω.



Κινεί τον αντίχειρα και το δείκτη προς τα μπρος, σαν να θέλει να αφήσει το αποτύπωμα του δείκτη και του αντίχειρά επάνω στο στήθος. Το γάλα θα αρχίσει να ρέει χωρίς ο ευαίσθητος αδένας του στήθους να τραυματιστεί. Επανάληψη όλων των παραπάνω βημάτων. Κάθε φορά αλλάζει και λίγο τη θέση του δείκτη και του αντίχειρα, ώστε να αδειάσει το στήθος ομοιόμορφα.

([Http://www.thilasmos.gr/Marmet.htm](http://www.thilasmos.gr/Marmet.htm))

3.στ. ΥΓΙΕΙΝΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΗΤΕΡΑΣ

Υγιεινή της μητέρας

- **Μην** πλένετε τις θηλές σας με οτιδήποτε. Οι θηλές έχουν το ίδιο δέρμα με τα χείλη μας: όπως δεν τα σαπουνίζετε για να φιλήσετε το μωρό, έτσι δεν χρειάζεται να πλένετε τις θηλές. Ότι τεχνητό κάνετε θα τις ξεράνει και θα σας πονούν. Η μόνη περιποίηση των θηλών είναι να τρέχει επάνω τους νερό καθώς κάνετε μπάνιο ή ντους. Τις άλλες ώρες αφήνετε το γάλα να στεγνώσει επάνω τους μετά το θηλασμό: αυτό τις καθαρίζει με τον πιο σωστό τρόπο.
- Πλένετε τα χέρια σας **κάθε φορά πριν** βγείτε από την τουαλέτα. Έτσι θα είναι πάντα καθαρά για να πάρετε το μωρό αγκαλιά και να θηλάσετε αμέσως μόλις ζητήσει.

Διατροφή της μητέρας και άλλα

- Κατά τη διάρκεια του θηλασμού επιβάλλεται να πίνετε, κυρίως νερό, *ποτέ* κάτι ζεστό γιατί μπορεί να πέσει πάνω στο μωρό και να το κάψει. Πρέπει να πίνετε συνολικά περισσότερα από 3 λίτρα νερό το 24ωρο. Το μωρό δεν παθαίνει τίποτα αν η μητέρα του τρώει ή πίνει την ώρα που θηλάζει.
- **Φάτε καλά.** Τρώτε τρία καλά μεγάλα γεύματα το 24ωρο (π.χ. για βραδινό όχι ένα μήλο, αλλά φαγητό, ψωμί, τυρί, φρούτο) και 2 ενδιάμεσα μικρότερα (φρούτο, γιαούρτι, αυγόφετες, παγωτό, ξηρούς καρπούς, κ.λπ.). Είναι απαραίτητα για να ορθοποδήσετε και να αρχίσετε να απολαμβάνετε το μωρό σας ώσπου να σαραντίσετε. Δε θα παχύνετε και είναι ο μόνος τρόπος για να αντέξετε καλύτερα την κούραση των πρώτων εβδομάδων με το καινούριο μωρό. Επιτρέπεται να τρώτε τα πάντα. Παρόλα αυτά, καθ' όλη τη διάρκεια του θηλασμού αποφύγετε να πίνετε γάλα και ανθρακούχα αναψυκτικά. Επίσης, μην πίνετε αλκοόλ ώσπου να σαραντίσετε. Δε χρειάζεται να τρώτε και να πίνετε τίποτα εάν δεν σας αρέσει. Εάν δεν προλαβαίνετε να φάτε στο τραπέζι, τρώτε κλεφτά στα όρθια πάνω απ' την κατσαρόλα ή τρώτε θηλάζοντας ταυτόχρονα. Οι μητέρες που έχουν δίδυμα και δεν έχουν κανένα χέρι διαθέσιμο στις ατέλειωτες ώρες θηλασμού των πρώτων εβδομάδων, μπορούν να ζητήσουν να τις ταΐζει κάποιος τις ώρες που θηλάζουν.

- **Κοιμηθείτε** όποτε βρίσκετε την ευκαιρία. Πρέπει να καταφέρνετε να κοιμάστε πάνω από 6 ώρες συνολικά το 24ωρο. Ένας μεσημεριανός ύπνος μαζί με το μωρό, βοηθά πολύ για την ηρεμία όλης της οικογένειας.
- **Καλοδεχθείτε κάθε δυνατή βοήθεια** που θα σας κάνει να ασχολείστε μόνο με το μωρό. Ζητήστε να σας μαγειρεύουν και να σας καθαρίζουν το σπίτι αν είναι δυνατόν.
- Κατά την περίοδο της γαλουχίας επιτρέπεται να έχετε μια φυσιολογική δραστηριότητα αν θέλετε και αν προλαβαίνετε. Μπορείτε να κάνετε οτιδήποτε μπορείτε να φανταστείτε, π.χ. από ερωτικές επαφές μέχρι βάνιμο μαλλιών, κι από γυμναστήριο μέχρι αποτρίχωση.
- **Συζητήστε** για τα προβλήματά σας με το θηλασμό μόνο με φίλες σας που κατάφεραν να θηλάσουν για πολύ καιρό ή με ειδικούς. Όλοι οι άλλοι θα σας μπερδέψουν και θα σας στεναχωρήσουν.

Η σωστή διατροφή είναι εξίσου σημαντική για τις θηλάζουσες μητέρες, όσο και για τις έγκυες γυναίκες. Ακολουθούν 3 αξιοσημείωτοι λόγοι, για τους οποίους η σωστή διατροφή της μητέρας είναι σημαντική κατά το θηλασμό:

i. Η παραγωγή μητρικού γάλακτος απαιτεί πολλή ενέργεια.

Στα πλαίσια της διατροφής, το θηλάζον μωρό απαιτεί πολλά περισσότερα από τη μητέρα απ' ό,τι όταν αυτή ήταν έγκυος. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η ανάπτυξη του είναι πολύ πιο ουσιώδης. Τους 4 πρώτους μήνες της ζωής του, ένα παιδί συνήθως διπλασιάζει το βάρος που είχε από όταν γεννήθηκε, βάρος που χρειάστηκε 9 μήνες εγκυμοσύνης για να το αποκτήσει. Η παραγωγή γάλακτος που απαιτείται για να υποστηριχθεί αυτή η ανάπτυξη είναι πολύ σημαντική. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, θα χρειαστεί να καταναλωθούν από τη μητέρα επιπλέον θερμίδες.

ii. Η καλή διατροφή βελτιστοποιεί την ποιότητα και την ποσότητα του μητρικού γάλακτος.

Η καλή διατροφή και τα πολλά υγρά θα βοηθήσουν τη μητέρα να διασφαλίσει επαρκή ποσότητα γάλακτος. Η υγιεινή διατροφή θα τη βοηθήσει, επίσης, να παράγει

την καλύτερη ποιότητα μητρικού γάλακτος. Η επαρκής λήψη βιταμινών θα βοηθήσει στη διασφάλιση του μητρικού γάλακτος ως το πλουσιότερο σε βιταμίνες. Η σωστή διατροφή μπορεί, επίσης, να εξασφαλίσει την ύπαρξη σημαντικών πρωτεϊνών στο μητρικό γάλα που θα βοηθήσουν να προστατεύσει το μωρό της από λοιμώξεις.

iii. Η καλή διατροφή βοηθάει στη διατήρηση της υγείας της.

Η διασφάλιση ότι η διατροφή της μητέρας ανταποκρίνεται στις διατροφικές ανάγκες του μωρού της, θα τη βοηθήσει να προστατεύσει τα δικά της διατροφικά αποθέματα. Αν και η λήψη μεταλλικών στοιχείων είναι απίθανο να μειώσει την ποσότητα των μεταλλικών στοιχείων του μητρικού γάλακτος, τα αποθέματα της μπορεί να μειωθούν.

Μια μητέρα, λοιπόν, πρέπει να θυμάται ότι ο θηλασμός είναι φυσιολογικός, αλλά δεν έρχεται πάντα φυσιολογικά!

❖ Εχθροί του Μητρικού Γάλακτος

Σύμφωνα με έρευνες, η διατροφή επηρεάζει την ποιότητα του γάλακτος. Γι' αυτό, κατά τον θηλασμό, η μητέρα πρέπει να αποφεύγει την κατανάλωση των παρακάτω τροφών:

- ✓ **Καφές:** Περισσότερο από δύο φλιτζάνια καφέ την ημέρα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα ύπνου στο μωρό.
- ✓ **Αλκοόλ:** Το αλκοόλ δεν συνίσταται κατά την περίοδο της γαλουχίας και μόνο μικρές ποσότητες θεωρούνται αποδεκτές.
- ✓ **Φαγητά με έντονη γεύση:** Μερικά φαγητά με έντονη γεύση μπορεί να προκαλέσουν στο μωρό αέρια ή ερεθισμό. Αν μάλιστα είναι αλλεργικό σε κάτι θα παρουσιάσει εμετούς και διάρροιες. Κάποια μωρά έχουν έντονους κολικούς αν η μητέρα φάει λάχανο, μπρόκολο, λαχανάκια Βρυξελλών και αγελαδινό γάλα.
- ✓ **Κουκιά:** Απαγορεύεται η κατανάλωση κουκιών από την μητέρα μέχρις ότου διερευνηθεί αν το βρέφος έχει έλλειψη του ενζύμου G-6-PD. Η συγκεκριμένη

εξέταση γίνεται στο μαιευτήριο και τα αποτελέσματα στέλνονται στο σπίτι από το Ινστιτούτο Υγείας Παιδιού μετά από λίγες εβδομάδες.

- ✓ **Υποκατάστατα ζάχαρης:** Η μητέρα πρέπει να αποφύγει κάθε προϊόν που περιέχει ασπαρτάμη, όπως τα αεριούχα αναψυκτικά ή άλλα τρόφιμα με υποκατάστατα ζάχαρης.
- ✓ **Φάρμακα:** Για κάθε φάρμακο που καταναλώνει η μητέρα και σε κάθε περίπτωση που αρρωστήσει θα πρέπει να ενημερώνει πρώτα τον γιατρό της.
[Άρθρο της Πατσούρου, Παιδίατρος και Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, (http://ariadni144.wordpress.com/odig...rotes_40meres/)]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



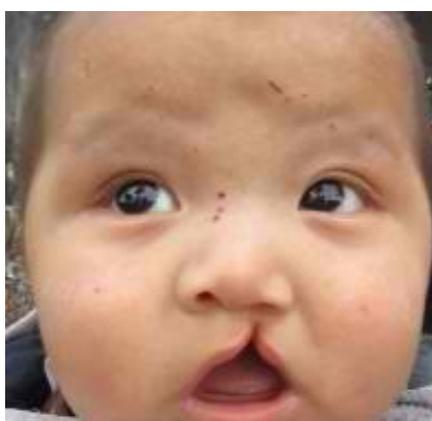
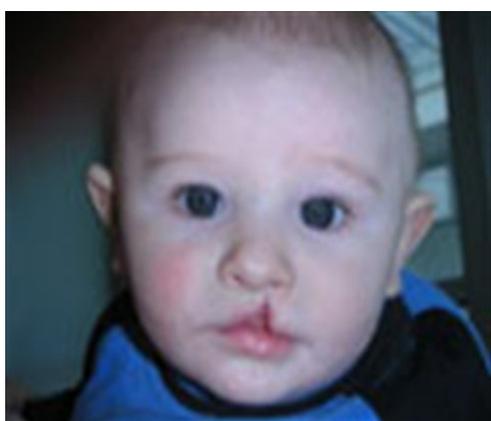
4.α. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Οι περιπτώσεις όπου ο μητρικός θηλασμός θα πρέπει να αποφεύγεται είναι εξαιρετικά σπάνιες. Παρόλα αυτά πολλοί πιστεύουν λανθασμένα ότι ο μητρικός θηλασμός θα πρέπει να διακόπτεται σε πολλές περιπτώσεις. Σύμφωνα με την Αμερικάνικη Εταιρεία Παιδιατρικής, οι **απόλυτες αντενδείξεις** για το μητρικό θηλασμό είναι οι ακόλουθες:

- **Η Γαλακτοζαιμία:** Μία κατάσταση όπου το μωρό είναι ανίκανο να χωνέψει τη ζάχαρη του γάλακτος.
- **Η Φαινυλοκαϊτονουρία:** Όταν λείπουν βρέφος ένζυμα και εμποδίζεται ο μεταβολισμός της φαινυλαλανίνης.

Δυσκολίες μπορεί να προκαλέσει στο βρέφος:

- i. Η ύπαρξη ανατομικών ανωμαλιών του στόματος, όπως λαγώχειλος, λυκόστομα και ατρησία ρινικών χοανών.
- ii. Διάφοροι ψυχολογικοί ή παθολογικοί παράγοντες που να προκαλούν νευρικότητα, νωθρότητα και υπνηλία. (Μπιρμπίλη Μ., Κλημάνογλου Σ., Μποσινάκη Ι, «Βρεφοκομία», Β' Τάξη 1^ο Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, ΑΘΗΝΑ 2011)



4.β. ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΑΠΟ ΤΟ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Μία μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει το βρέφος όταν:

- Λαμβάνει ραδιενεργά ισότοπα για θεραπευτικούς ή διαγνωστικούς λόγους.
- Λαμβάνει χημειοθεραπευτικές ουσίες και κυτταροστατικά.
- Λαμβάνει ναρκωτικές ουσίες.
- Πάσχει από καρδιοπάθεια και ο γιατρός της της έχει απαγορεύσει το θηλασμό.
- Πάσχει από ψυχικό νόσημα, γιατί μπορεί να γίνει επικίνδυνη για το βρέφος της.
- Παίρνει σημαντικές ποσότητες ορισμένων φαρμάκων, των οποίων οι ουσίες μπορεί να περάσουν στο γάλα.
- Σε καθημερινή βάση καταναλώνει μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, νικοτίνης και καφεΐνης.
- Έχει υποστεί εκτεταμένη εγχείρηση μείωσης των μαστών κατά την οποία αφαιρέθηκε η θηλαία άλω, ή εάν η κυκλοφορία στους μαστούς είναι ελαττωματική ή εάν το δίκτυο των αγωγών μέσα στο μαστό έχει αλλοιωθεί από την χειρουργική επέμβαση.
- Πάσχει από κολλητικές αρρώστιες, όπως ηπατίτιδα, φυματίωση που δεν έχει θεραπευτεί, έλκος, έρπητα στη θηλαία άλω, λοίμωξη HIV και παθήσεις νεφρών.
- Έχει κάνει πλαστική επέμβαση στο μαστό: Ίσως οι μητέρες χρειαστούν κάποια εκτίμηση από πιστοποιημένο σύμβουλο γαλουχίας, σε περίπτωση που αντιμετωπίζουν προβλήματα ανεπαρκούς παραγωγής γάλατος.
- Αισθάνεται άβολα, δυσάρεστα ή είναι δυστυχισμένη με το θηλασμό. Εάν έχει αποχωριστεί το νεογνό της για μέρες ή και εβδομάδες, δεν πρέπει να την κάνουμε να αισθανθεί ότι έχει αποτύχει σα μητέρα. (Μπιρμπίλη Μ., Κλημάνογλου Σ., Μποσινάκη Ι, «Βρεφοκομία», Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, ΑΘΗΝΑ 2011)

Αντένδειξη για θηλασμό μπορεί να αποτελέσουν και άλλοι λόγοι που οφείλονται σε προβλήματα και μολύνσεις των θηλών και του στήθους της μητέρας:

➤ ΡΑΓΑΔΕΣ

Ένα από τα συχνότερα προβλήματα που παρουσιάζονται κατά το θηλασμό, είναι αυτό των ραγάδων των θηλών. Με τον όρο ραγάδες περιγράφονται οι πληγές που είναι δυνατόν να προκληθούν στις θηλές, κυρίως όταν το μωρό δεν «παίρνει» σωστά το στήθος. Τέτοιου είδους πληγές είναι συνήθως πολύ επώδυνες και κάνουν το θηλασμό δυσάρεστη υπόθεση. Το πρόβλημα των ραγάδων των θηλών εμφανίζεται κυρίως τις πρώτες εβδομάδες. Γενικά, το να είναι οι θηλές ευαίσθητες τον πρώτο καιρό είναι φυσιολογικό. Όταν όμως ο θηλασμός είναι επώδυνος και πριν ακόμα εμφανιστούν πληγές στις θηλές πρέπει η μητέρα να απευθυνθεί σε κάποιον ειδικό, μαία ή σύμβουλο θηλασμού, για να διαπιστώσει εάν το παιδί «παίρνει» σωστά το στήθος. Το μωρό πρέπει να έχει στο στόμα του όχι μόνο τη θηλή, αλλά και ένα μεγάλο μέρος της θηλαίας άλου.

Εκτός από τα λάθη στην τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, υπάρχουν και άλλοι λόγοι εμφάνισης πληγών των θηλών:

- ✓ Λανθασμένη απομάκρυνση του μωρού από το στήθος κατά το τέλος του θηλασμού.
- ✓ Επίπεδες ή εισέχουσες θηλές.
- ✓ Λανθασμένη τεχνική άντλησης του γάλακτος.
- ✓ Χρήση θηλής από σιλικόνη.
- ✓ Υγρασία στην περιοχή των θηλών, όταν η ενδυμασία της μητέρας δεν επιτρέπει στο στήθος να αερίζεται καλά.
- ✓ Σπάνια, από αλλεργίες της μητέρας ή από κάποιες δερματικές παθήσεις στην περιοχή του στήθους.
- ✓ Όταν ο υμένας που ενώνει τη γλώσσα του μωρού με τη βάση του στόματος, είναι πολύ κοντός και δεν επιτρέπει στη γλώσσα να κινηθεί αρκετά προς τα εμπρός και προς τα πάνω.

Τρόποι αντιμετώπισης των ραγάδων των θηλών:

- Σε γενικές γραμμές δεν πρέπει να γίνει διακοπή του θηλασμού. Στην

περίπτωση όμως που ο θηλασμός είναι πολύ επώδυνος και το στήθος πληγωμένο μπορεί να γίνει ένα διάλειμμα για κάποιες ώρες ή μια μέρα ανάλογα με το πρόβλημα. Στο διάστημα αυτό, μπορεί η μητέρα να αδειάζει το στήθος με ειδικό μασάζ ή με το θήλαστρο. Αυτό πρέπει να γίνεται κάθε 3-4 ώρες, ώστε το στήθος να δέχεται αρκετά ερεθίσματα και να συνεχίσει αμείωτη η παραγωγή του γάλακτος.

- Με τη βοήθεια κάποιας ειδικού διαπιστώνεται, αν το μωρό πίνει σωστά στο στήθος. Στις περισσότερες περιπτώσεις το πρόβλημα προκαλείται όταν το μωρό δεν «παίρνει» σωστά το στήθος και διορθώνεται εύκολα και γρήγορα όταν το μωρό θηλάζει σωστά.

- Το γέυμα να ξεκινάει από τη πλευρά που πονάει λιγότερο. Στην αρχή του θηλασμού το μωρό είναι λαίμαργο και κάνει έντονες θηλαστικές κινήσεις.

- Αλλαγή συχνά της στάσης θηλασμού. Κατά αυτόν τον τρόπο δεν επιβαρύνονται πάντα τα ίδια σημεία της θηλής.

- Αποφυγή σε ό,τι ξηραίνει την επιδερμίδα της θηλής, για παράδειγμα σαπούνι, οινόπνευμα ή απολυμαντικά. Το γάλα με τις ουσίες που περιέχει, δρα απολυμαντικά και το σάλιο του μωρού περιέχει ένζυμα που επιταχύνουν την επούλωση των πληγών.

- Διατήρηση της θηλής στεγνή. Η μητέρα να φοράει ρούχα που να επιτρέπουν τον καλό αερισμό του στήθους.

- Εφαρμογή μιας αλοιφή λανολίνης για τις θηλές μετά το θηλασμό. Μια τέτοια αλοιφή προσφέρει συχνά μεγάλη ανακούφιση και δε χρειάζεται ξέπλυμα πριν τον επόμενο θηλασμό.

Στην περίπτωση που το γάλα δεν ρέει καλά, είναι καλό να γίνεται πριν το θηλασμό ένα ελαφρό μασάζ στο στήθος. Έτσι, το μωρό δεν χρειάζεται να κάνει πολύ δυνατές θηλαστικές κινήσεις και η θηλή δεν καταπονείται.

([Http://www.thilasmos.gr/ragades.htm](http://www.thilasmos.gr/ragades.htm))

➤ ΕΠΙΠΕΔΕΣ Ή ΕΙΣΕΧΟΥΣΕΣ ΘΗΛΕΣ

Το σχήμα του στήθους και των θηλών είναι διαφορετικό από γυναίκα σε γυναίκα και αυτό είναι φυσιολογικό. Εκτός από ακραίες περιπτώσεις, κάθε γυναίκα μπορεί να θηλάσει το παιδί της, ανεξάρτητα από το μέγεθος του στήθους της ή το σχήμα των θηλών της.

Επίπεδες θηλές είναι οι θηλές που σε κατάσταση ηρεμίας είναι επίπεδες, όταν όμως δεχθούν κάποιο ερέθισμα, όπως για παράδειγμα, χαμηλή θερμοκρασία ή πίεση στην περιοχή της θηλαίας άλου, βγαίνουν προς τα έξω. Πολλές φορές αρκεί για μια μητέρα με επίπεδες θηλές, πριν το θηλασμό μια ελαφριά τριβή για να τις βοηθήσει να βγουν προς τα έξω.

Σαν εισέχουσες θηλές ορίζονται οι θηλές εκείνες, που σε κατάσταση ηρεμίας μπορεί να είναι στραμμένες προς τα έξω, όταν όμως ασκηθεί κάποιο ερέθισμα στο στήθος, στρέφονται προς τα μέσα. Αυτό συμβαίνει για παράδειγμα, όταν με δύο δάχτυλα πιεστούν στην περιοχή της θηλαίας άλου, εκεί που βρίσκονται οι λήκυθοι των γαλακτοφόρων πόρων. Οι θηλές, όπως και το στήθος, αλλάζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έτσι, ακόμα και πριν την εγκυμοσύνη μπορεί να υπάρχουν επίπεδες ή εισέχουσες θηλές. Στο τέλος της εγκυμοσύνης μπορεί όλα να έχουν αλλάξει.

Συμβουλές για την μητέρα:

- ✓ Να κρατά το μωρό της κοντά της και να το θηλάζει κάθε φορά που αυτό δείχνει τα πρώτα σημάδια πείνας. Όταν ξεκινάει το θηλασμό πριν το μωρό αρχίσει να κλαίει, έχουν και οι δύο περισσότερη υπομονή και είναι ευκολότερο να τα καταφέρουν.
- ✓ Να δίνει μεγάλη προσοχή, ώστε το μωρό να «παίρνει» σωστά το στήθος κάθε φορά που θηλάζει.
- ✓ Τουλάχιστον μέχρι το μωρό να προσαρμοστεί, προσπαθεί να πίνει μόνο στο στήθος. Η χρήση του μπουκαλιού ή της πιπίλας, μπερδεύουν το μωρό και συχνά το οδηγούν να μην παίρνει καθόλου το στήθος.
- ✓ Ένας τρόπος για να τραβηχτούν οι θηλές λίγο προς τα έξω πριν το θηλασμό, είναι και ο εξής: Παίρνει η μητέρα μια σύριγγα των 20 ml. Αφαιρεί το έμβολο και κόβει την πλευρά στην οποία βρίσκεται το μπέκ (λεπτό σημείο της σύριγγας που μπαίνει η βελόνα). Εισάγει τώρα το έμβολο, αλλά από την πλευρά που έκοψε. Ακουμπάει τη σύριγγα στο στήθος, με την κομμένη πλευρά και το έμβολο να δείχνει προς τα έξω. Η θηλή πρέπει να έρχεται στο κέντρο της σύριγγας. Τραβάει αργά το έμβολο, σταματάει όταν η θηλή αρχίζει να πονάει και το κρατάει σταθερό για μισό λεπτό περίπου. Έτσι βγαίνει η θηλή λίγο προς τα έξω και είναι ευκολότερο για το μωρό να «πάρει» το στήθος.

- ✓ Το μωρό χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί στο ιδιαίτερο σχήμα της θηλής. Πρέπει να υπάρχει υπομονή και η ανταμοιβή θα έρθει σύντομα. Όταν το μωρό δε γνωρίζει κάτι άλλο εκτός από το στήθος, προσαρμόζεται σε αυτό και ο θηλασμός πετυχαίνει.
- ✓ Στην περίπτωση που ο θηλασμός, παρά τις προσπάθειες, δε λειτουργεί, υπάρχει και η δυνατότητα να βγει το γάλα με το θήλαστρο και να το πιεί το μωρό με το μπουκάλι. Η παραπάνω διαδικασία απαιτεί φυσικά περισσότερο χρόνο και περισσότερη προσπάθεια από την μεριά της μητέρας. Είναι όμως μια τελευταία λύση, που βοηθά πολλές μητέρες να θηλάσουν το παιδί τους για αρκετούς μήνες. ([Http://www.thilasmos.gr/epipedes%20thiles.htm](http://www.thilasmos.gr/epipedes%20thiles.htm))



➤ **“ΠΕΤΡΩΜΑ” ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ** (Κόμποι, σκληρύνσεις του στήθους κατά τη γαλουχία)

Όταν ένας γαλακτοφόρος πόρος του αδένου του στήθους δε λειτουργεί σωστά, ο λοβός του οποίου παροχετεύει το γάλα, δεν αδειάζει. Έτσι παρόλο που το υπόλοιπο στήθος είναι μαλακό, σε μια συγκεκριμένη θέση είναι σκληρό σαν κόμπος, ευαίσθητο και κόκκινο. Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί, όταν τα ρούχα ή ο στηθόδεσμος πιέζουν σε μια θέση το στήθος και «αποφράσσουν» κάποιο γαλακτοφόρο πόρο, όταν η μητέρα κρατά πολύ σφιχτά το στήθος σε ένα σημείο κατά το θηλασμό, όταν έχει προηγηθεί κάποια εγχείρηση στην περιοχή και υπάρχει κάποια ουλή, ενώ ορισμένες γυναίκες έχουν, από την κατασκευή του στήθους, τους την τάση να τους συμβαίνει κάτι τέτοιο συχνότερα.

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Συνέχεια θηλασμού. Η κατάσταση στις περισσότερες περιπτώσεις

καλύτερεύει αισθητά μέσα στις πρώτες δύο ημέρες από την έναρξη των παρακάτω μέτρων. Ο απογαλακτισμός δεν είναι λύση!

- Πριν το θηλασμό μπορεί η μητέρα να ζεστάνει το στήθος της με κομπρέσες με ζεστό νερό. Μετά να κάνει μασάζ, ώστε να αρχίσει το γάλα να ρέει καλύτερα.
- Κατά το θηλασμό, το σαρόνι του μωρού θα ήταν καλό να δείχνει προς το σημείο που είναι σκληρό αλλά και να εναλλάσσονται οι στάσεις θηλασμού συχνά.
- Κατά τη διάρκεια του θηλασμού να γίνεται απαλά μασάζ στη σκληρή περιοχή.
- Μετά το θηλασμό και για είκοσι λεπτά, μπορεί η μητέρα να κρυώνει το στήθος με πάγο ή μια παγωμένη συσκευασία από αρακά (ποτέ κατευθείαν πάνω στο δέρμα, αλλά τυλιγμένο σε μια πετσέτα).
- Ηρεμία και ξεκούραση που και που μέσα στην ημέρα, βοηθούν τον οργανισμό να κερδίσει δυνάμεις.
- Λήψη αρκετών υγρών και ενίσχυση της φυσικής άμυνας του οργανισμού της μητέρας με βιταμίνη C.
- Στην περίπτωση που το στήθος με τα παραπάνω μέτρα και για δύο ημέρες δεν παρουσιάζει καλύτερευση, ή εάν στα συμπτώματά προστεθεί και υψηλός πυρετός θα ήταν καλό η μητέρα να έλθει σε επαφή με κάποιον ειδικό, μια σύμβουλο θηλασμού ή έναν γιατρό. ([Http://www.thilasmos.gr/kompoi%20sklirinsis.htm](http://www.thilasmos.gr/kompoi%20sklirinsis.htm))

➤ ΜΑΣΤΙΤΙΔΑ

Στην περίπτωση της μαστίτιδας, μικρόβια μολύνουν κάποιο λοβό του αδένου του στήθους. Η εικόνα της μαστίτιδας είναι χαρακτηριστική. Το σημείο του στήθους που έχει μολυνθεί είναι κόκκινο, ζεστό και σκληρό όπως όταν κάποιος γαλακτοφόρος πόρος έχει φράξει, στα συμπτώματα όμως προστίθεται και υψηλός πυρετός, πόνοι στις αρθρώσεις και αίσθημα κόπωσης και κατάπτωσης. Τα μέτρα αντιμετώπισης είναι τα ίδια όπως στην προηγούμενη περίπτωση (κόμποι και σκληρύνσεις του στήθους στη γαλουχία), μόνο που πριν το θηλασμό δεν πρέπει να ζεσταίνεται το στήθος πάνω από πέντε λεπτά, για να μην προκληθεί εξάπλωση της μόλυνσης. Εάν τα συμπτώματα και κυρίως ο πυρετός, κρατάνε πάνω από μια ημέρα, η μητέρα πρέπει να ζητήσει τη βοήθεια του γιατρού της. Εκείνος θα της χορηγήσει κάποιο αντιβιοτικό, που θα πρέπει όμως να είναι συμβατό με το θηλασμό.

Η μαστίτιδα δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση λόγο απογαλακτισμού. Προσοχή, γιατί ακόμα και σήμερα και παρά τα αποτελέσματα των ερευνών που έχουν γίνει σε αυτό τον τομέα, υπάρχουν ακόμα γιατροί που συστήνουν την διακοπή του θηλασμού.

Το γάλα, σε αντίθεση ίσως με αυτά που μπορεί να ακουστούν, δεν κάνει κακό στο παιδί. Ο θηλασμός μπορεί άφοβα να συνεχιστεί κατά τη διάρκεια της θεραπείας με αντιβιοτικά. Εάν ο θηλασμός είναι επώδυνος ή δυσάρεστος, μπορεί η μητέρα να κάνει ένα διάλειμμα και να βγάζει το γάλα με το θήλαστρο και να το δώσει στο μωρό. Συχνά, μετά από μια μαστίτιδα μπορεί να έχει λιγοστέψει το γάλα. Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να συνεχίζεται ο θηλασμός ή να αντλείται το γάλα συχνά για να μην μειωθεί η ποσότητά του. Εκτός από τα παραπάνω είναι δυνατόν το μωρό για λίγες ημέρες να μη θέλει να «πάρει» το στήθος. Αυτό οφείλεται στη διαφορετική γεύση του γάλακτος. Όταν το γάλα λιγοστεύει, γίνεται πιο αλμυρό.

Η φροντίδα και η βοήθεια από κάποιο οικείο πρόσωπο είναι μια ευκαιρία για την μητέρα να ξεκουραστεί. Ο ύπνος και η χαλάρωση επιταχύνουν τη θεραπεία. Μέσα σε μερικές ημέρες από την λήψη των αντιβιοτικών, θα αισθανθεί και πάλι καλά. ([Http://www.thilasmos.gr/mastitida.htm](http://www.thilasmos.gr/mastitida.htm))

Στα προβλήματα μητρικού θηλασμού συγκαταλέγεται και η ποσότητα του γάλακτος. Υπάρχουν δύο περιπτώσεις, είτε η ποσότητα αυτή να μην είναι επαρκής για το βρέφος και να χρειάζεται συμπλήρωμα, είτε η ποσότητα που παράγεται να είναι πολύ περισσότερη από όσο απαιτείται.

➤ ΑΝΕΠΑΡΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Πολύ συχνά ακούει κανείς από μητέρες, ότι αναγκάστηκαν να διακόψουν το θηλασμό γιατί δεν είχαν αρκετό γάλα για το μωρό τους. Είναι όμως γεγονός ότι, εκτός ίσως από ελάχιστες εξαιρέσεις, όλες οι γυναίκες είναι σε θέση να παράγουν αρκετό γάλα για να θρέψουν το παιδί τους. Πολλές φορές, όταν το μωρό είναι πολύ ανήσυχο ή θέλει πολύ συχνά να πίνει στο στήθος, νομίζει κανείς ότι δεν παίρνει αρκετό γάλα. Ακόμα, όταν το στήθος δεν είναι πια τόσο μεγάλο όπως τις πρώτες ημέρες, αισθάνονται πολλές μητέρες ανασφαλείς και νομίζουν ότι το γάλα λιγόστεψε. Όλα τα παραπάνω δεν είναι σίγουρα σημάδια, ότι πραγματικά υπάρχει λίγο γάλα. Ένα παιδί μπορεί να είναι ανήσυχο και για άλλους λόγους εκτός από την πείνα. Ειδικά τις νυχτερινές ώρες, πολλά παιδιά επεξεργάζονται τις εμπειρίες όλης της ημέρας και είναι ανήσυχα. Οι πολύ συχνοί νυχτερινοί θηλασμοί είναι, στις

περισσότερες περιπτώσεις, ένα γεγονός φυσιολογικό. Κατά αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζει το μωρό σταθερή ποσότητα γάλακτος για την επόμενη ημέρα.

Σε γενικές γραμμές ισχύει:

- ✓ Ένα υγιές μωρό στις πρώτες τέσσερις εβδομάδες πρέπει να αυξάνει το βάρος του κατά 115 ως 220 γραμμ. ανά εβδομάδα. Στη δεύτερη εβδομάδα το μωρό φτάνει ξανά στο βάρος γέννησης. Από τον τέταρτο ως τον έκτο μήνα, παίρνει 85 ως 140 γραμμ. την εβδομάδα και κατά το δεύτερο εξάμηνο από 45 έως 85 γραμμ. την εβδομάδα. Κατά τον πέμπτο με έκτο μήνα έχει διπλασιάσει το βάρος γέννησης. Η αύξηση του βάρους πρέπει να υπολογίζεται από το κατώτερο βάρος που είχε το παιδί μετά τον τοκετό και όχι από το βάρος γέννησης.

Για παράδειγμα, όταν ένα μωρό έχει βάρος γέννησης 3440 γραμμ. κατώτερο βάρος την τρίτη ημέρα 3220 γραμμ. και μετά από τρεις εβδομάδες ζυγίζει 3740 γραμμ., αναπτύσσεται κανονικά γιατί μέσα σε τρεις εβδομάδες έχει πάρει 520 γραμμ., δηλαδή περίπου 173 γραμμ. την εβδομάδα. Πολλές μητέρες συμβουλεύονται από τον παιδίατρο να δώσουν συμπλήρωμα στο παιδί τους, γιατί το γάλα τους δεν είναι αρκετό. Είναι πολύ σημαντικό σε μια τέτοια περίπτωση, να γίνει μια συζήτηση με το γιατρό για το πώς έφτασε σε αυτό το συμπέρασμα.

Πολλοί γιατροί, λανθασμένα, συγκρίνουν την ανάπτυξη των παιδιών που θηλάζονται, με αυτήν παιδιών που τρέφονται με ξένο γάλα. Αυτό γίνεται με τη χρήση καμπύλων που προέρχονται από στατιστικές. Οι καμπύλες των παιδιών που θηλάζονται, είναι διαφορετικές από αυτές εκείνων που δεν θηλάζονται. Τον πρώτο καιρό τα παιδιά που θηλάζονται, παίρνουν γρηγορότερα βάρος. Μετά μειώνεται ο ρυθμός αύξησης του βάρους τους, αυτό όμως είναι φυσιολογικό.

Κατάλληλα μέτρα για αύξηση της ποσότητας που παράγεται από το Στήθος.

- Ιδιαίτερη προσοχή το μωρό να «παίρνει» το στήθος σωστά. Η κατάλληλη στάση και η σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο.
- Συχνός θηλασμός. Είναι ίσως το πιο σημαντικό μέτρο.
- Θηλασμός κάθε φορά που το μωρό δείχνει σημάδια πείνας και σε κάθε περι-

πτωση κάθε δύο ώρες. Τη νύχτα, φυσικά, μπορεί να γίνουν μεγαλύτερα διαλείμματα, για ξεκούραση της μητέρας και του μωρού.

- Συχνή αλλαγή στήθους κατά τη διάρκεια ενός γεύματος.
- Σημαντική είναι και η συχνή εναλλαγή των στάσεων θηλασμού, ώστε ο αδένας του στήθους να δέχεται ομοιόμορφα τα ερεθίσματα για την παραγωγή γάλακτος. Ειδικά η πλάγια στάση θηλασμού, παίζει σημαντικό ρόλο στην αύξηση της παραγωγής του γάλακτος, γιατί κατά αυτή αδειάζει ένα μεγάλο μέρος του αδένου του στήθους.
- Στην περίπτωση που το μωρό δεν πίνει ακόμα σωστά στο στήθος, ή όταν δε θέλει να πίνει συχνά, όπως μερικές φορές συμβαίνει με αδύναμα πρόωρα, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείται το θήλαστρο στα μεσοδιαστήματα των θηλασμών, μέχρι το γάλα να γίνει περισσότερο ή μέχρι το μωρό να αρχίσει να πίνει σωστά στο στήθος.
- Η σωματική επαφή με το μωρό, για παράδειγμα όταν το μωρό κοιμάται μαζί με την μητέρα το βράδυ, βοηθά στην αύξηση της ποσότητας του γάλακτος.
- Η ζεστασιά και ένα ελαφρύ μασάζ στο στήθος πριν το θηλασμό, κάνουν το γάλα να ρέει πιο εύκολα.
- Το άγχος είναι ένας σημαντικός παράγοντας μείωσης της παραγωγής του γάλακτος. Η ξεκούραση της μητέρας είναι απαραίτητη.
- Γενικά προσπαθήστε να δίνετε συμπλήρωμα μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο. Όταν το μωρό καλύπτει όλες του τις ανάγκες στο στήθος, η ποσότητα του γάλακτος που παράγεται αυξάνεται γρηγορότερα.

Η παραγωγή γάλακτος στο στήθος, ακολουθεί τον κανόνα της προσφοράς και της ζήτησης. Όσο πιο πολύ γάλα χρειάζεται το μωρό, τόσο πιο πολύ είναι σε θέση να παράγει το στήθος, αρκεί να θηλάζει κάθε φορά που το μωρό δείχνει πώς πεινάει.

([Http://www.thilasmos.gr/ligo%20gala.htm](http://www.thilasmos.gr/ligo%20gala.htm))

Συμπλήρωμα διατροφής του βρέφους

Σε γενικές γραμμές, το μωρό δε χρειάζεται τίποτα εκτός από το μητρικό γάλα και σχεδόν όλες οι μητέρες έχουν από τη φύση τη δυνατότητα να θρέψουν με το γάλα τους εξ' ολοκλήρου το μωρό τους χωρίς να χρειάζεται να δώσουν κάποιο συμπλήρωμα. Κατά τις πρώτες ημέρες είναι εντελώς φυσιολογικό και αναπότρεπτο,

το μωρό να χάσει βάρος. Απώλεια βάρους μέχρι 7% του βάρους γέννησης, είναι απόλυτα φυσιολογική και σε μια τέτοια περίπτωση δεν απαιτείται κάποιο συμπλήρωμα. Κάθε μητέρα είναι από την αρχή εφοδιασμένη με το πρωτόγαλα και αυτό είναι αρκετό για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού κατά τις πρώτες ημέρες. Μπορεί η ποσότητα να είναι ακόμα μικρή, το πρωτόγαλα είναι όμως πλούσιο σε ενέργεια και προετοιμάζει το πεπτικό σύστημα του μωρού να δεχθεί μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος. Παράλληλα, όσο πιο συχνά θηλάζει η μητέρα, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται στο στήθος.

Πολλές μητέρες συχνά αναρωτιούνται εάν το παιδί τους παίρνει αρκετό γάλα στο στήθος και πώς μπορούν οι ίδιες να το διαπιστώσουν χωρίς να χρησιμοποιούν συχνά τη ζυγαριά. Κατά τις πρώτες ημέρες τα παρακάτω σημάδια θα βοηθήσουν να διαπιστωθεί εάν το μωρό παίρνει αρκετό γάλα:

- ✓ Απώλεια βάρους μικρότερη από 7% του βάρους γεννήσεως.
- ✓ Μετά το τρίτο εικοσιτετράωρο, το μωρό δε χάνει πια βάρος.
- ✓ Μετά το τέταρτο ή πέμπτο εικοσιτετράωρο, το μωρό αρχίζει να παίρνει βάρος.
- ✓ Μετά από δεκατέσσερις περίπου ημέρες το μωρό έχει φτάσει το βάρος γέννησης.
- ✓ Το μωρό έχει τρεις φορές την ημέρα κένωση.
- ✓ Το μηκόνιο, οι πρώτες μαύρες κενώσεις του μωρού, αντικαθίσταται σταδιακά, το αργότερο από την τέταρτη ημέρα, από πρασινοκίτρινες υδαρές κενώσεις, που είναι χαρακτηριστικές για το μητρικό γάλα.
- ✓ Μετά την τέταρτη μέρα το μωρό έχει τουλάχιστον έξι υγρές πάνες το εικοσιτετράωρο.

Εάν υπάρχουν τα παραπάνω σημάδια τότε το μωρό παίρνει αρκετό γάλα στο στήθος και δε χρειάζεται κάποιο συμπλήρωμα. Εάν όχι, το σημαντικότερο είναι να βρεθεί η αιτία και αν το γάλα δεν είναι αρκετό, να ληφθούν γρήγορα μέτρα για την αύξησή του.

Το καλύτερο συμπλήρωμα είναι φυσικά το μητρικό γάλα, που μπορεί, στα ενδιάμεσα των θηλασμών, να το βγάλει η μητέρα με το θήλαστρο. Έτσι αυξάνεται και η παραγωγή του γάλακτος από το στήθος. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε είναι σημαντικό να επιλέξει η μητέρα το σωστό τύπο γάλακτος, ανάλογα με την ηλικία του μωρού. Για τους πρώτους έξι μήνες συστήνονται γάλατα τύπου Pre. Το πρόθεμα Pre στην ονομασία του γάλακτος, υποδηλώνει ότι το γάλα είναι ειδικά προσαρμοσμένο για το ανώριμο ακόμα πεπτικό σύστημα του μωρού και αρκετά εύπεπτο. Γάλατα του

τύπου 1, μπορεί να γράφουν μεν στη συσκευασία τους ότι είναι κατάλληλα για σίτιση από την πρώτη ημέρα της ζωής του μωρού σας, έχουν όμως άλλη σύνθεση και γι' αυτό είναι πιο δύσπεπτα από τα γάλατα του τύπου Pre. Εάν στην οικογένεια υπάρχουν κάποιες αλλεργίες, είναι καλό να δοθεί γάλα Pre-HA στο μωρό, δηλαδή γάλα Pre ειδικά κατασκευασμένο για την πρόληψη αλλεργιών.

([Http://www.thilamos.gr/simpliroma.htm](http://www.thilamos.gr/simpliroma.htm))

Σύγχυση θηλών

Με τον όρο «σύγχυση θηλών» εννοείται το πρόβλημα που προκύπτει όταν ένα μωρό, εκτός από το στήθος τρέφεται με το μπουκάλι ή όταν του δίνεται πιπίλα. Ο τρόπος που ένα μωρό πίνει στο στήθος, έχει πολλές και ουσιαστικές διαφορές από τον τρόπο που πίνει από το μπουκάλι.

Έτσι, κατά το θηλασμό το μωρό πρέπει να ανοίξει από μόνο του το στόμα για να πιάσει το στήθος, ενώ όταν πίνει από το μπουκάλι κάτι τέτοιο δεν είναι αναγκαίο. Η θέση της γλώσσας είναι και αυτή διαφορετική. Όταν το μωρό πίνει στο στήθος η γλώσσα είναι πάνω από τα ούλα του κάτω σαγονιού και κάνει κυματοειδείς κινήσεις, που βοηθούν στο άδειασμα των γαλακτοφόρων πόρων, ενώ όταν πίνει στο μπουκάλι είναι πίσω από τα ούλα και δεν κάνει τέτοιου είδους κινήσεις. Το γάλα κατά το θηλασμό δε ρέει αμέσως, αλλά μετά από μερικά λεπτά και το μωρό για να το καταφέρει αυτό, πρέπει να προσπαθήσει. Αντίθετα κατά τη σίτιση με το μπουκάλι, το μωρό δε χρειάζεται να κάνει πολλά. Το γάλα ρέει από μόνο του.

Όλα τα παραπάνω είναι μόνο μερικές από τις διαφορές, που υπάρχουν ανάμεσα στο θηλασμό και τη σίτιση με το μπουκάλι. Ειδικά κατά τις πρώτες τέσσερις με έξι εβδομάδες, όπου το μωρό ακόμα μαθαίνει, είναι δυνατό να δημιουργηθούν προβλήματα με το θηλασμό όταν παράλληλα το μωρό ταιΐζεται με το μπουκάλι ή του δίνεται πιπίλα. Πολλά μωρά δεν έχουν κανένα πρόβλημα. Άλλα όμως μερδεύονται, δεν «παίρνουν» το στήθος, δεν ανοίγουν αρκετά το στόμα κατά το θηλασμό με αποτέλεσμα να παίρνουν λάθος το στήθος και να προκαλούνται στη μητέρα ραγάδες των θηλών ή γίνονται ανυπόμονα και σταματούν το θηλασμό όταν δεν έρχεται αμέσως γάλα.

Ειδικά όταν η μητέρα έχει επίπεδες ή εισέχουσες θηλές, το τάισμα με το μπουκάλι ή η πιπίλα μπορούν να έχουν πολύ αρνητικά αποτελέσματα, μια και το μωρό συνηθίζει να παίρνει τη θηλή του μπουκαλιού, που είναι κατά πολύ μεγαλύτερη από

αυτή της μητέρας. Ακόμα και οι θηλές από σιλικόνη, που συχνά χρησιμοποιούνται σαν βοήθημα όταν το μωρό δεν «παίρνει» το στήθος, μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και θα πρέπει να είναι μια τελευταία λύση ανάγκης, στην περίπτωση που η μητέρα έχει επίπεδες ή εισέχουσες θηλές και το μωρό δεν μπορεί να «πάρει» διαφορετικά το στήθος.

Είναι γεγονός πως όταν το μωρό από την αρχή δε γνωρίσει τίποτα άλλο εκτός από το στήθος, μαθαίνει πως να το αδειάσει γρήγορα και σωστά και προσαρμόζεται στις όποιες ανατομικές ιδιαιτερότητες των θηλών. Από την άλλη μεριά, επειδή οι ανάγκες του για γάλα καλύπτονται μόνο από τη μητέρα του, η παραγωγή γάλακτος προσαρμόζεται γρήγορα στις ανάγκες του.

Όταν το μωρό έχει ανάγκη από συμπλήρωμα, υπάρχουν μερικοί εναλλακτικοί τρόποι για να την ικανοποιήσει. Το καλύτερο είναι το συμπλήρωμα να δίνεται στο στήθος, κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Αυτό μπορεί να γίνει για παράδειγμα με μια σύριγγα γεμάτη με γάλα. Η μητέρα την εφαρμόζει στη γωνία των χειλιών του μωρού κατά το θηλασμό και δίνει αργά και σταδιακά λίγο γάλα. Με τον ίδιο τρόπο μπορεί να χρησιμοποιήσει ένα λεπτό σωληνάκι, από αυτά που χρησιμοποιούνται στο νοσοκομείο για την σίτιση των προώρων. Το ένα άκρο του το εφαρμόζει στην γωνία των χειλιών του μωρού, όταν αυτό πίνει στο στήθος και το άλλο άκρο του είναι μέσα σε ένα μπουκαλάκι με γάλα. Έτσι το μωρό πίνει το γάλα «με το καλαμάκι».

([Http://www.thilasmos.gr/sigxisi%20thilon.htm](http://www.thilasmos.gr/sigxisi%20thilon.htm))

➤ ΜΕΓΑΛΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Σε γενικές γραμμές όταν κανείς θηλάζει ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού, η παραγωγή του γάλακτος προσαρμόζεται σε αυτές. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου η μητέρα παράγει πολύ περισσότερο γάλα από αυτό που χρειάζεται ή το γάλα ρέει τόσο γρήγορα, που το παιδί δεν προλαβαίνει να καταπιεί. Και στις δύο περιπτώσεις, συνήθως συμβαίνουν και τα δύο ταυτόχρονα, το μωρό είναι νευρικό και μπορεί να κλαίει κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Πολλές φορές σταματάει απότομα και αφήνει το στήθος, ή τεντώνεται προς τα πίσω. Συχνά όταν το μωρό αφήνει το στήθος, το γάλα «πετάγεται» στην κυριολεξία. Για τη μητέρα είναι συνήθως δυσάρεστο να αισθάνεται διαρκώς γεμάτο το στήθος, ή το γάλα να ρέει ασταμάτητα και μετά το θηλασμό. Πολλά παιδιά των οποίων οι μητέρες έχουν πολύ γάλα παίρνουν πολύ γρήγορα βάρος και αναπτύσσονται καλά. Είναι όμως και το αντίθετο

δυνατόν, δηλαδή να μην τα καταφέρνουν να πίνουν καλά στο στήθος και να μην παίρνουν καλά βάρος. Σε τέτοιες περιπτώσεις δημιουργείται από τις αντιδράσεις του παιδιού, η εντύπωση ότι ίσως η μητέρα να μην έχει αρκετό γάλα!

Μέτρα αντιμετώπισης από την μητέρα:

- Σε περίπτωση που το μωρό θέλει μέσα στις επόμενες δύο με τρεις ώρες να ξαναπιεί, να προσφέρεται το ίδιο στήθος. Στην περίπτωση που το άλλο στήθος είναι πολύ γεμάτο, να αφαιρεί λίγο γάλα με το μασάζ.

- Διαλέγει μια κατάλληλη στάση θηλασμού, ώστε το μωρό να μην πνίγεται από την υπερβολικά γρήγορη ροή του γάλακτος. Ξαπλώνει ανάσκελα και βάζει το μωρό στο στήθος, έτσι ώστε η κοιλιά του να έρχεται σε επαφή με την κοιλιά της. Κατά αυτό τον τρόπο θηλάζει ενάντια στη βαρύτητα και το γάλα ρέει πιο αργά. Ξαπλώνει στο πλάι και βάζει το μωρό στο στήθος, έτσι ώστε τα ποδαράκια του να δείχνουν προς το πρόσωπό της.

- Στην αρχή του θηλασμού, όταν ξεκινά το γάλα να ρέει, να βγάζει λίγο γάλα με το χέρι, μέχρι να μην «πετάγεται» τόσο δυνατά προς τα έξω.

- Είναι αναγκαίο να αφήνει το μωρό στα ενδιάμεσα του γεύματος να ρευτεί.

- Μετά το θηλασμό να χρησιμοποιεί μια παγοκύστη τυλιγμένη σε μια πετσέτα για να κρυώσει το στήθος. Κατά αυτόν τον τρόπο, παράγεται μετά το θηλασμό λιγότερο γάλα.

- Πίνει 2 έως 3 φλιτζάνια τσάι μέντας την ημέρα. Η μέντα μειώνει την παραγωγή του γάλακτος.

Προσοχή: Κατά την τρίτη με τέταρτη ημέρα μετά τον τοκετό, όταν έρχεται το κανονικό γάλα, είναι δυνατόν να υπάρχει το συναίσθημα ότι το στήθος είναι πολύ γεμάτο και ότι έχει πάρα πολύ γάλα. Το οίδημα όμως του στήθους οφείλεται περισσότερο στη συγκέντρωση αίματος και λέμφου στο μαστό, παρά στην αυξημένη ποσότητα του γάλακτος. Παίζει λοιπόν μεγάλο ρόλο αυτές τις πρώτες μέρες, να θηλάζει η μητέρα όσο πιο συχνά μπορεί για να μη μειωθεί το γάλα.

Προβλήματα κατά τον ερχομό του κανονικού γάλακτος

Γύρω στην τρίτη με τέταρτη ημέρα μετά τον τοκετό, (μετά από καισαρική λίγο αργότερα), γίνεται το πέρασμα από το πρωτόγαλα στο κανονικό γάλα. Το πρωτόγαλα και το κανονικό γάλα έχουν διαφορές στη σύσταση, την υφή και το χρώμα,

δηλαδή και ποιοτικές διαφορές εκτός από τις ποσοτικές. Το πρωτόγαλα είναι παχύρρευστο και το χρώμα του είναι κιτρινωπό ως ανοιχτό πορτοκαλί, (σε κάθε γυναίκα διαφορετικό). Το κανονικό γάλα είναι λεπτόρρευστο και το χρώμα του είναι γαλαζωπό.

Όταν τις πρώτες ημέρες το μωρό είναι δίπλα στην μητέρα και θηλάζει συχνά, το πέρασμα από το πρωτόγαλα στο κανονικό γάλα γίνεται αργά και σταδιακά. Όταν έρχεται το κανονικό γάλα, το στήθος πρήζεται λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα με το πόσο συχνά γίνεται ο θηλασμός τις προηγούμενες ημέρες. Το οίδημα αυτό οφείλεται περισσότερο στη συγκέντρωση αίματος και λέμφου στον αδένα του στήθους, παρά στην αύξηση της ποσότητας του γάλακτος.

Στην περίπτωση που το στήθος έχει πρηστεί πολύ, είναι ευαίσθητο και πονάει, υπάρχουν μερικές συμβουλές που μπορούν να βοηθήσουν.

- ✓ Η μητέρα πρέπει να θηλάζει συχνά, ακόμα και αν έχει το συναίσθημα ότι κάθε επαφή με το στήθος είναι δυσάρεστη. Πρέπει να εναλλάσσει τις διαφορετικές στάσεις θηλασμού, ώστε το στήθος να αδειάζει ομοιόμορφα σε όλες τις περιοχές του.
- ✓ Πριν το θηλασμό να κάνει ένα ζεστό ντους ή να ακουμπάει στο στήθος μία κομπρέσα με χλιαρό νερό. Ένα ελαφρύ μασάζ στο στήθος βοηθάει περισσότερο. Με αυτόν τον τρόπο εκλύεται οξυτοκίνη η οποία κάνει το γάλα να ρέει.
- ✓ Τώρα που το στήθος είναι πρησμένο, είναι δυνατόν το μωρό να έχει δυσκολίες να πιάσει σωστά τη θηλή. Σε αυτή την περίπτωση βοηθά το προηγούμενο βήμα. Μετά το μασάζ μπορεί να βγάλει και λίγο γάλα, για να είναι ευκολότερο για το μωρό να πιάσει τη θηλή.
- ✓ Κρύα επιθέματα στο στήθος, μετά το θηλασμό, ανακουφίζουν. Για παράδειγμα μια παγοκύστη ή μια συσκευασία από κατεψυγμένο αρακά, (προσοχή ποτέ κατευθείαν πάνω στο δέρμα, αλλά τυλιγμένα μέσα σε μια πετσέτα). Ακόμα μπορεί να βάλει ανάμεσα στο στήθος και το σουτιέν, ένα φύλλο από λάχανο που ήταν προηγουμένως στο ψυγείο. Μπορεί να ακούγεται αστείο, είναι όμως μια λύση διακριτική και άνετη.
- ✓ Στην περίπτωση που το μωρό δεν πίνει αρκετά στο στήθος, είναι σημαντικό να το αδειάζει συχνά με τη βοήθεια μιας αντλίας ή με το ειδικό μασάζ.

Ανακεφαλαιώνοντας λοιπόν, όταν το πέρασμα από το πρωτόγαλα στο κανονικό γάλα είναι απότομο και επώδυνο, η μητέρα πρέπει να θηλάζει συχνά. Πριν το

θηλασμό, βοηθούν ζεστά επιθέματα ή μασάζ στο στήθος. Μετά το θηλασμό κρύα επιθέματα ανακουφίζουν το στήθος.

([Http://www.thilasmos.gr/ poli%20gala.htm](http://www.thilasmos.gr/ poli%20gala.htm))

➤ ΑΠΟΤΥΧΙΑ ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Συμβαίνει όταν:

- Δοθούν άλλα φαγητά ή υγρά τους πρώτους έξι μήνες. Τα μωρά θηλάζουν λιγότερο, το γάλα παραμένει στους μαστούς οι οποίοι διογκώνονται με αποτέλεσμα να παράγουν λιγότερο γάλα. Τα μωρά δεν αναπτύσσονται καλά όπως τα μωρά του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού και είναι πολύ συχνότερα άρρωστα.
- Η μη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος συχνά αφήνει ανικανοποίητο το μωρό και τη μητέρα, η οποία υποθέτει ότι δεν έχει αρκετό γάλα και δίνει άλλες τροφές. Η σωστή τοποθέτηση προλαμβάνει το παραπάνω πρόβλημα καθώς και άλλα προβλήματα όπως τραυματισμένες θηλές και μαστίτιδα.

([Http://www.unicef.gr/bf04.php](http://www.unicef.gr/bf04.php))

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΠΕΜΠΤΟ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Μειωμένη πιθανότητα καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου
Η θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται από την οστεοπόρωση
Το υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή, η βιομηχανική επεξεργασία καταστρέφει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του
Ρωμαλέα παιδιά και έφηβοι για το μελλοντικό κόσμο μας.
Ιδιαίτερα εύπεπτο, το μητρικό γάλα χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες
Καρκίνος - ελάττωση συχνότητάς του στα παιδιά που έχουν θηλάσει
Ο θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρά
Σημαντικά λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές

Θερμοκρασία τροφής πάντα σωστή και σταθερή
Η καλύτερη αρχή για τη ζωή ενός παιδιού και αναφαίρετο δικαίωμα
Λιγότερες πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού
Αντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώξεις νόσους
Συναισθηματικό δέσιμο Μητέρας - Παιδιού
Μειώνει τις πιθανότητες αλλεργιών όπως άσθμα και έκζεμα
Οικονομικό, δεν κοστίζει στην οικογένεια και στο κράτος
Σημαντική αύξηση του δείκτη νοημοσύνης

5.α. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

✓ Προφύλαξη από αλλεργίες:

Ειδικά σε οικογένειες που ο ένας ή και οι δύο γονείς είναι αλλεργικοί, υπάρχει κίνδυνος να εμφανιστεί κάποια αλλεργία και στο παιδί. Ήδη, από την εγκυμοσύνη, μπορεί το έμβρυο να ευαισθητοποιηθεί σε κάποιους παράγοντες, που προκαλούν αλλεργίες. Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο γάλα της αγελάδας, ευθύνονται για πολλές αλλεργίες που εμφανίζονται για πρώτη φορά ανάμεσα στον πρώτο και τον έκτο μήνα. Ακόμα και ένα μπουκάλι ξένο γάλα, είναι στους πρώτους έξι μήνες αρκετό για να προκαλέσει μια αλλεργία. Γι' αυτό το λόγο, ειδικά σε οικογένειες με αλλεργικούς γονείς, ο θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες είναι πολύ σημαντικός.

✓ Προστασία από μολύνσεις:

Μέσα στη μήτρα το έμβρυο ζει σε ένα περιβάλλον χωρίς μικρόβια. Μετά τον τοκετό έρχεται ξαφνικά σε επαφή με εκατομμύρια μικροοργανισμούς. Το ευαίσθητο και ανώριμο ακόμα ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού, χρειάζεται περίπου ένα χρόνο για να μπορεί από μόνο του να παράγει αρκετά αντισώματα και να προστατεύει αποτελεσματικά τον οργανισμό από μολύνσεις. Αρχικά, το μωρό προστατεύεται από τα αντισώματα που έχει πάρει από τη μητέρα του, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτά όμως, γίνονται με τον καιρό, όλο και λιγότερα. Το μητρικό γάλα και ειδικά το πρωτόγαλα, με τα αντισώματα που περιέχει, είναι το μόνο που γεφυρώνει την ευαίσθητη περίοδο, από τη γέννηση του παιδιού μέχρι τη συμπλήρωση του πρώτου χρόνου. Τα παιδιά που θηλάζουν, πάσχουν πολύ λιγότερο από ασθένειες όπως γαστρεντερίτιδες, μολύνσεις του αναπνευστικού, ωτίτιδες και ουρολοιμώξεις. Δεν είναι τυχαίο, ότι τα παιδιά που θηλάζουν νοσηλεύονται πολύ σπανιότερα στο νοσοκομείο, απ' ότι αυτά που δεν θηλάζουν.

✓ Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά που έχουν θηλάσει, έχουν πολύ **καλύτερη πνευματική ανάπτυξη**. Κατά μέσο όρο, παίρνουν γύρω στους 8,3 βαθμούς παραπάνω στα τεστ νοημοσύνης. Αυτό, έχει να κάνει με την ειδική σύσταση των λιπών του μητρικού γάλακτος, που ευνοεί την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.

✓ **Αύξηση της επιβίωσης των πρόωρων.**

Ειδικά για τα πρόωρα είναι η ιδανική τροφή καθώς τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι το γάλα μητέρων που γεννούν πρόωρα έχει σημαντικά μεγαλύτερη περιεκτικότητα λευκωμάτων από το γάλα μητέρων που γεννούν κανονικά.

✓ **Ανάπτυξη των οστών και των μυών του προσώπου, οδοντοφυΐα:**

Αντίθετα με το μπουκάλι, όπου το γάλα ρέει σχεδόν από μόνο του, ο θηλασμός απαιτεί πιο μεγάλη προσπάθεια από την πλευρά του μωρού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, να γυμνάζονται καλά οι μύες του προσώπου, πράγμα που έχει μακροχρόνιες επιδράσεις στην ανάπτυξη των οστών, στην οδοντοφυΐα και φυσικά στην ανάπτυξη του λόγου. Επίσης, το γεγονός ότι το μητρικό γάλα δεν περιέχει ζάχαρη, σε αντίθεση με το τροποποιημένο γάλα αγελάδας, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, για την πρόληψη της τερηδόνας.

✓ **Το μητρικό γάλα είναι εύπεπτο**, η διάσπαση και ο μεταβολισμός του δεν επιβαρύνει τα νεφρά και το συκώτι του μωρού. Τα μωρά που θηλάζονται, έχουν λιγότερους κωλικούς και δερματικούς ερεθισμούς στην περιοχή της πάνας, γιατί το μητρικό γάλα, με την ειδική του σύνθεση, ευνοεί την ανάπτυξη των γαλακτοβακίλλων στο έντερο του μωρού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, το ΡΗ των κοπράνων του παιδιού, να είναι όξινο, πράγμα που δεν ερεθίζει την επιδερμίδα.

✓ Συχνός θηλασμός από την πρώτη στιγμή, **μειώνει τον κίνδυνο του νεογνικού ίκτερου.**

✓ **Μικρότερος κίνδυνος για τον ξαφνικό νεογνικό θάνατο**, οι ακριβείς αιτίες του οποίου, δεν έχουν ακόμα διαλευκανθεί.

✓ **Προφύλαξη από την παχυσαρκία**, το σακχαρώδη διαβήτη, μερικές μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες και τη σκλήρυνση κατά πλάκας.

✓ Μέσα στο γάλα υπάρχει μια φυσική ηρεμιστική ουσία, η καλεομορφίνη, που ανήκει στην κατηγορία των ενδομορφινών με αναλγητική δράση.

✓ Το μητρικό γάλα είναι **πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά** (βιταμίνες, λεύκωμα

, άλατα, πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπος, σάκχαρο) που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη του βρέφους.

✓ Παρέχεται στη **σωστή θερμοκρασία**, γιατί βγαίνει κατευθείαν από το σώμα της μητέρας.

✓ Το μητρικό γάλα **δεν χρειάζεται βράσιμο** και γι' αυτό δεν χάνει μέρος από τις βιταμίνες του.

✓ Ο οργανισμός του βρέφους απορροφά πολύ καλά το σίδηρο που υπάρχει στο μητρικό γάλα.

(Μπιρμπίλη Μ., Κλημάνογλου Σ., Μποσινάκη Ι, «Βρεφοκομία», Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, ΑΘΗΝΑ 2011., [Http://www.thilasmos.gr/pleonektimata.htm](http://www.thilasmos.gr/pleonektimata.htm))

5.β. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

Η ανάπτυξη εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από την ισορροπημένη διατροφή. Από την άλλη η πείνα είναι μια φυσιολογική ανάγκη που πρέπει να ικανοποιείται. Στο νεογέννητο και το βρέφος η ικανοποίηση της ανάγκης αυτής προϋποθέτει ορισμένες διαδικασίες και ενέργειες σε συχνά χρονικά διαστήματα. Αυτό συμβαίνει επειδή το βρέφος καταναλώνει σχετικά μεγάλες αν αναλογιστεί κανείς το βάρος και το μήκος του σε σύγκριση με τα μεγαλύτερα παιδιά και τους ενηλίκους. Ορισμένα νεογέννητα τρώνε σχεδόν κάθε δυο ώρες αλλά κανονικά τα περισσότερα έχουν ένα τρίωρο ρυθμό, που αντιστοιχεί, στην αρχή της ζωής τους με λήψη τροφής οκτώ φορές το 24ωρο. Προοδευτικά τα γεύματα λιγοστεύουν, ενώ η ποσότητα κάθε δόσης μεγαλώνει ώστε κατά το δεύτερο μήνα να τρώνε περίπου έξι γεύματα το 24ωρο.

Ο μητρικός θηλασμός είναι μια από τις σημαντικότερες αποφάσεις που πρέπει να πάρουν οι γονείς. Τα επιχειρήματα είναι πολλά από όποια άποψη κι αν δει κανείς το θέμα. Οι γνώμες συγκλίνουν στο ότι ο μητρικός θηλασμός είναι ο ιδανικός τρόπος διατροφής του βρέφους όχι μόνο όσον αφορά τη σωματική αλλά και ως προς την ψυχική του ανάπτυξη.

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο είναι η σημασία που δίνουν ορισμένοι ψυχολόγοι και παιδίατροι στην ψυχολογική αξία του μητρικού θηλασμού. Οι υπέρμαχοι του θηλασμού τον βλέπουν ως μέσο διαμόρφωσης ενός στενού συναισθηματικού δεσμού ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί (La Leche League International, 1991). Επιστημονικές παρατηρήσεις φέρουν συχνά τα βρέφη που θηλάζουν να περνούν περισσότερο χρόνο στην αγκαλιά ή κοντά στο σώμα της μητέρας τους ακόμα και όταν δε θηλάζουν. Σε πολλούς πολιτισμούς τα βρέφη που θηλάζουν κοιμούνται στο ίδιο κρεβάτι δίπλα ακριβώς στη μητέρα. Όπως απέδειξε ο Harlow (1962) η στενή σωματική επαφή που εξασφαλίζεται με το μητρικό θηλασμό αποτελεί βασικό στοιχείο και προϋπόθεση για τη συναισθηματική προσκόλληση του παιδιού στη μητέρα. Επιπρόσθετα, λόγω των μεγάλων διαστημάτων που περνούν μαζί μητέρα και παιδί έχουν πολλές ευκαιρίες να κοιτάζει ο ένας στα μάτια του άλλου ενώ η μητέρα που θηλάζει φαίνεται να δίνει στο παιδί τα γεύματά του με καλύτερο συγχρονισμό ως προς τις ανάγκες του. Τα στοιχεία αυτά οδηγούν ορισμένους ειδικούς στο συμπέρασμα ότι η διαδικασία του θηλασμού είναι καθοριστική στην πρόωση δυνατών, στενών συναισθηματικών σχέσεων μεταξύ μητέρας και παιδιού, οι οποίες με τη σειρά τους διαδραματίζουν θετικό ρόλο στην όλη γνωστική και κοινωνική

ανάπτυξή του. Εξάλλου πολλοί θεωρούν ότι η μητέρα που αποφασίζει να θηλάσει το παιδί της δείχνει από τη δική της πλευρά περισσότερη προσκόλληση σε αυτό. Αυτό ίσως οφείλεται είτε στο γεγονός ότι από την αρχή έχει μια πολύ θετική στάση απέναντι στην εγκυμοσύνη και τη μητρότητα γενικότερα είτε η εμπειρία του θηλασμού την ικανοποιεί και τη γεμίζει τόσο πολύ που αντανακλά σε θετικότερες συμπεριφορές απέναντι στο βρέφος.

Πιστεύεται ότι δεν είναι τόσο ο τρόπος που παίρνει το παιδί την τροφή του όσο η όλη στάση και συμπεριφορά της μητέρας και γενικότερα των γονιών που επηρεάζουν την ανάπτυξη ή όχι της αρχικής στενής συναισθηματικής σχέσης και αργότερα της προσκόλλησης του παιδιού προς τη μητέρα. Αν δηλαδή κατά τη διάρκεια του γεύματος με μπιμπερό η μητέρα κρατά το παιδί ζεστά στην αγκαλιά, το κοιτάζει, του μιλά και γενικότερα δείχνει ευαισθησία και ανταποκρίνεται στις ανάγκες του νεογέννητου τότε τα παιδιά που δεν θηλάζουν είναι σε πλεονεκτική θέση και δεν μειονεκτούν ως προς τη συναισθηματική τους ανάπτυξη από εκείνα που θηλάζουν. Εξάλλου μελέτες δείχνουν ότι κάτω από τις προϋποθέσεις που περιγράφηκαν, παιδιά που δε θήλαζαν είχαν εξίσου καλές κοινωνικές ανταλλαγές, στενές σχέσεις και «διαλόγους» με τις μητέρες τους με εκείνα που θήλαζαν.

Επομένως, η ψυχική ανάπτυξη του μωρού επηρεάζεται και αυτή πολύ ουσιαστικά από το θηλασμό. Η σωματική επαφή με τη μητέρα, κάθε άλλο παρά «κακομαθαίνει» το παιδί. Τα παιδιά που έχουν απολαύσει τη σωματική επαφή με τη μητέρα τους κατά το θηλασμό αλλά και γενικότερα, έχουν πολύ μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και γίνονται πιο γρήγορα ανεξάρτητα. Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού ξεπερνούν κατά πολύ τα καθαρά σωματικά οφέλη. Το μωρό που θηλάζει έχει εξαιρετικά συναισθηματικά οφέλη. Ο θηλασμός είναι γι' αυτό πηγή στοργής και ασφάλειας. Η δερματική επαφή το διεγείρει και αυξάνει το δεσμό μητέρας και μωρού. Τα περισσότερα μωρά που θηλάζουν κλαίνε και λιγότερο, γιατί βρίσκονται για περισσότερη ώρα στην αγκαλιά της μητέρας τους. Ο θηλασμός βοηθά τη μητέρα να ερμηνεύει και να ανταποκρίνεται πιο άμεσα στα μηνύματα που της δίνει το μωρό της, πράγμα που κάνει το μωρό να οργανώσει καλύτερα τη συμπεριφορά του και να μάθει να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στους άλλους. Πολλές μητέρες θα συμφωνήσουν ότι γι' αυτές, τα συναισθηματικά πλεονεκτήματα που προσφέρει ο θηλασμός είναι και τα πιο σημαντικά.

(Δημητρίου-Χατζηγεοφύτου Λουκία, «Τα 6 πρώτα χρόνια της ζωής», Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2001., [Http://www.thilasmos.gr/pleonektimata.htm](http://www.thilasmos.gr/pleonektimata.htm))

5. γ. ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

✓ **Παλινδρόμηση της μήτρας μετά τον τοκετό.**

Κατά το θηλασμό παράγονται ορμόνες, που βοηθούν τη μήτρα να «ξανακατέβει» στην αρχική θέση που είχε πριν την εγκυμοσύνη. Αυτό συμβαίνει με τους λεγόμενους υστερόπονους, που μοιάζουν με τους πόνους της περιόδου. Μέσω της καλής σύσπασης της μήτρας, χάνετε λιγότερο αίμα και το σώμα σας επανέρχεται πιο γρήγορα στο κανονικό.

✓ **Προστασία από καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.**

Οι μητέρες που θηλάζουν έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του μαστού. Μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό Journal of Clinical Epidemiology (1989) έδειξε ότι οι γυναίκες που θήλαζαν για τουλάχιστον 25 μήνες είχαν πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του μαστού κατά 1/3 μικρότερες, από τις μητέρες που γέννησαν αλλά δε θήλασαν ποτέ. Επίσης, ο θηλασμός προστατεύει από τον καρκίνο του ενδομήτριου, από ουρολοιμώξεις και ακόμα, σύμφωνα με ορισμένες άλλες έρευνες ο θηλασμός πιθανότατα προλαμβάνει την οστεοπόρωση.

✓ **Αδυνάτισμα.**

Οι μητέρες που θηλάζουν συνήθως αδυνατίζουν πιο εύκολα από αυτές που ταΐζουν τα μωρά τους με τυποποιημένο γάλα. Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα αποθηκεύει ορισμένα κιλά σε λίπος για να τα χρησιμοποιήσει ειδικά για το θηλασμό. Μια πρόσφατη έρευνα έδειξε ότι οι μητέρες που θήλαζαν έχασαν περισσότερο βάρος όταν τα μωρά τους ήταν μεταξύ τριών και έξι μηνών, από εκείνες που έδιναν στο μωρό τους ξένο γάλα και κατανάλωναν λιγότερες θερμίδες. Μια άλλη έρευνα έδειξε ότι η συνηθισμένη τάση των γυναικών να αποθηκεύουν λίπος στους μηρούς, μειώνεται όταν θηλάζουν.

✓ **Το μητρικό γάλα είναι φθινό,** παντού και πάντα διαθέσιμο, στην κατάλληλη σύσταση και θερμοκρασία. Αυτό σημαίνει πολύ λιγότερη δουλειά και ειδικά για το βράδυ, όπου δε χρειάζεται η μητέρα να σηκωθεί και να ετοιμάσει το μπουκάλι παρά μόνο να βάλει το μωρό στο στήθος.

✓ Οι ορμόνες που παράγονται κατά το θηλασμό στο σώμα της μητέρας, κάνουν πιο ευαίσθητη και διευκολύνουν την ανάπτυξη μιας βαθιάς σχέσης αγάπης και στοργής με το μωρό. Η σωματική επαφή και η ζεστασιά που απολαμβάνει το μωρό κατά το θηλασμό, δίνουν τις πρώτες γερές βάσεις της ψυχολογικής του ανάπτυξης.

✓ **Σε σημαντικό ποσοστό 75%, προφύλαξη από σύντομη νέα εγκυμοσύνη.**

Επειδή η ωορρηξία και η περίοδος σταματούν προσωρινά στις γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά, για λίγο καιρό έχουν μικρότερη πιθανότητα να παρουσιάσουν αναίμια, δεν έχουν ανάγκη από άλλες μεθόδους αντισύλληψης, ούτε υποφέρουν από τα συνηθισμένα προβλήματα πριν την περίοδο. Αποκλειστικός θηλασμός σημαίνει όχι συμπληρώματα από ξένο γάλα, νερό ή τσάι, ούτε πιπίλα και τουλάχιστον ένα αίσιμα κατά τη διάρκεια της νύχτας. Έρευνες έχουν δείξει ότι οι μητέρες που θηλάζουν περισσότερο από έξι φορές την ημέρα και δε δίνουν συμπληρώματα ή άλλες στερεές τροφές, έχουν μικρότερη από 5% πιθανότητα να μείνουν έγκυοι πριν το μωρό τους κλείσει τον έκτο μήνα. Από τη στιγμή όμως που θα επανέλθει η περίοδος σε μια μητέρα ή το μωρό της αρχίσει να παίρνει κάποιο συμπλήρωμα, εκείνη θα γίνει και πάλι γόνιμη.

✓ **Η αλλαγή της πάνας είναι λιγότερο ενοχλητική!**

Ένα άλλο πλεονέκτημα του θηλασμού και για τους δυο γονείς είναι ότι οι πάνες του μωρού που θηλάζει δε μυρίζουν άσχημα. Αυτό είναι ιδιαίτερα ευχάριστο για αυτούς που έχουν μύτη ευαίσθητη στις δυνατές μυρωδιές. Πολλές φορές, μετά από την έκτη με όγδοη εβδομάδα, πολλά μωρά κάνουν αρκετές ημέρες μέχρι να έχουν μια κένωση. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό, δεν αποτελεί δείγμα δυσκοιλιότητας και διευκολύνει τη ζωή. Επίσης, όταν ένα μωρό που θηλάζει βγάλει γάλα, το γάλα μυρίζει λιγότερο άσχημα από το τυποποιημένο και δε λεκιάζει τα ρούχα.

✓ **Ανταπόκριση και χαλάρωση.**

Οι μητέρες που θηλάζουν δεν μπορούν να ενδώσουν στον πειρασμό του να δώσουν στο μωρό το μπιμπερό και μετά να το αφήσουν μόνο του. Με αυτό τον τρόπο, ο θηλασμός προωθεί την άμεση ανταπόκριση της μητέρας με ευαισθησία προς τις ανάγκες του μωρού της. Επίσης, όταν το μωρό θηλάζει συχνά στη διάρκεια της ημέρας, μια μητέρα χρειάζεται να καθίσει και να ηρεμήσει μαζί του σε κάθε γεύμα. Η επιπλέον αυτή ανάπαυση βοηθάει το σώμα της να αναρρώσει μετά τη γέννα και τις

πιέσεις της μητρότητας. Επιπλέον, οι περισσότερες μητέρες αισθάνονται πιο κοντά στο μωρό τους όταν το κρατάνε πιο συχνά αγκαλιά. Σύμφωνα με τον Dr. William Sears, συγγραφέα, παιδίατρο και πατέρα επτά παιδιών: "Οι μητέρες που θηλάζουν ανταποκρίνονται στα μωρά τους ενστικτωδώς και με λιγότερους ενδοιασμούς. Τα μηνύματα που δίνει το μωρό όταν πεινάει ή είναι στεναχωρημένο, προκαλούν μια βιολογική αντίδραση στο σώμα της μητέρας (το αντανακλαστικό της έκκρισης του γάλακτος) και η μητέρα αισθάνεται την έντονη επιθυμία να σηκώσει το μωρό της και να το θηλάσει... Από την πελατεία μου έχω προσέξει ότι οι γυναίκες που θηλάζουν δείχνουν μεγαλύτερη ευαισθησία στα μωρά τους και πιστεύω ότι αυτό είναι το αποτέλεσμα των βιολογικών αλλαγών που γίνονται στο σώμα της μητέρας σε ανταπόκριση των μηνυμάτων που της δίνει το μωρό της".

✓ Δεν χρειάζεται η μητέρα να προετοιμάζει το γάλα και να αποστειρώνει τα σκεύη, εξοικονομώντας έτσι χρόνο.

✓ **Δε δαπανά χρήματα για να αγοράσει ξένο γάλα.**

(Μπιρμπίλη Μ., Κλημάνογλου Σ., Μποσινάκη Ι, «Βρεφοκομία», Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, ΑΘΗΝΑ 2011., [Http://www.thilamos.gr/pleonektimata.htm](http://www.thilamos.gr/pleonektimata.htm))

5.8. ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΟΙ ΜΕ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

Ο Γενικός Αρχίατρος των ΗΠΑ και το Υπουργείο Υγείας της χώρας εξέδωσαν τον παρακάτω συγκεντρωτικό πίνακα με τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα ως προς τους κινδύνους για την υγεία παιδιού και μητέρας σε περίπτωση μη θηλασμού:

Τελειόμηνα βρέφη που δεν θήλασαν καθόλου έχουν:

- ✓ 100% μεγαλύτερο κίνδυνο για **οξείες λοιμώξεις των ώτων (ωτίτιδα)**, σε σύγκριση με μωρά που θήλασαν αποκλειστικά για τουλάχιστον τρεις μήνες.
- ✓ 47% μεγαλύτερο κίνδυνο για **έκζεμα (ατοπική δερματίτιδα)**, σε σύγκριση με βρέφη που θήλασαν αποκλειστικά για τουλάχιστον τρεις μήνες.
- ✓ 178% μεγαλύτερο κίνδυνο για **διάρροιες και εμετούς (γαστρεντερική λοίμωξη)** σε σύγκριση με μωρά που θήλασαν έστω και λίγο.
- ✓ 257% μεγαλύτερο κίνδυνο για **νοσηλεία στο νοσοκομείο για παθήσεις αναπνευστικού** κατά τον πρώτο χρόνο της ζωής σε σύγκριση με παιδιά που θήλασαν αποκλειστικά για τουλάχιστον τέσσερις μήνες.
- ✓ 67% μεγαλύτερο κίνδυνο για **άσθμα με οικογενειακό ιστορικό** σε σύγκριση με μωρά που θήλασαν έστω και μη αποκλειστικά για τουλάχιστον τρεις μήνες.
- ✓ 35% μεγαλύτερο κίνδυνο για **άσθμα χωρίς οικογενειακό ιστορικό** σε σύγκριση με μωρά που θήλασαν έστω και μη αποκλειστικά για τουλάχιστον τρεις μήνες.
- ✓ 32% μεγαλύτερο κίνδυνο για **παιδική παχυσαρκία**, σε σύγκριση με παιδιά που θήλασαν έστω και λίγο.
- ✓ 64% μεγαλύτερο κίνδυνο για **σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2**, σε σύγκριση με παιδιά που θήλασαν έστω και λίγο.
- ✓ 23% μεγαλύτερο κίνδυνο για **οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία**, σε σύγκριση με παιδιά που θήλασαν για πάνω από έξι μήνες.
- ✓ 18% μεγαλύτερο κίνδυνο για **οξεία μυελογενή λευχαιμία**, σε σύγκριση με παιδιά που θήλασαν για περισσότερο από έξι μήνες.
- ✓ 56% μεγαλύτερο κίνδυνο για **σύνδρομο αιφνιδίου βρεφικού θανάτου**, σε σύγκριση με βρέφη που θήλασαν έστω και λίγο.

Πρόωρα βρέφη που δεν πήραν καθόλου μητρικό γάλα έχουν:

- ✓ 138% μεγαλύτερο κίνδυνο για ανάπτυξη **νεκρωτικής εντεροκολίτιδας**, σε σύγκριση με πρόωρα βρέφη που πήραν μητρικό γάλα έστω και λίγο.

Μητέρες που δεν θήλασαν καθόλου έχουν:

- ✓ 4% μεγαλύτερο κίνδυνο για **καρκίνο μαστού**, σε σύγκριση με μητέρες που θήλασαν για ένα χρόνο 27% μεγαλύτερο κίνδυνο για **καρκίνο ωοθηκών**, σε σύγκριση με μητέρες που θήλασαν για ένα χρόνο. [[Http://www. Ariadni's blog..θηλασμος.gr](http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr) (goneis- paidia.com/category/θηλασμός/)]

5.ε. ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΟΦΕΛΗ

- ✓ Η θνησιμότητα των βρεφών που θηλάζουν είναι μικρή. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα να μη γίνεται μείωση του πληθυσμού.
- ✓ Τα βρέφη που θηλάζουν έχουν μία πολύ καλή ανάπτυξη. Συνεπώς, μελλοντικά ως ενήλικοι παρουσιάζουν μία πολύ καλή σωματική και ψυχική υγεία και προσφέρουν στην κοινωνία.
- ✓ Ο έντονος ψυχολογικός δεσμός που δημιουργείται ανάμεσα στη μητέρα και στο βρέφος ενώνει περισσότερο την οικογένεια. Μία υγιής κοινωνία αποτελείται από υγιείς οικογένειες.
- ✓ Σε μία κοινωνία όπου τα μέλη της είναι γερά και παραγωγικά, αυξάνεται το οικονομικό και βιοτικό της επίπεδο.

Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού ξεπερνούν τα όρια της οικογένειας. Ο θηλασμός είναι η πιο οικολογική μορφή ταΐσματος. Μειώνει την μόλυνση του αέρα, του νερού και του εδάφους από την παραγωγή και τις συσκευασίες του τυποποιημένου γάλακτος. Δεν καταναλώνει πηγές ενέργειας, όπως η προετοιμασία του ξένου γάλακτος και η αποστείρωση του μπιμπερό. Όταν οι περισσότερες μητέρες θηλάζουν, η οικονομία της χώρας εξοικονομεί τεράστια ποσά που διαφορετικά θα ξοδεύονταν για την εισαγωγή πρώτων υλών και έτοιμων προϊόντων τυποποιημένου γάλακτος. [[Http://www.homeopathy.gr/homeopathy/breastfeeding_benefits.html](http://www.homeopathy.gr/homeopathy/breastfeeding_benefits.html) (Τα Πλεονεκτήματα του θηλασμού)]

ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΚΤΟ

ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ



6.α. ΦΥΣΙΚΟΣ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Στις περισσότερες γυναίκες ο αποθλασμός δεν δημιουργεί προβλήματα. Μετά από ένα ορισμένο χρονικό διάστημα αρχίζει να λιγοστεύει το γάλα και η τροφή συμπληρώνεται με ξένο γάλα και άλλες τροφές. Επειδή τώρα το στήθος χρησιμοποιείται όλο και λιγότερο σαν πηγή γάλακτος, βαθμιαία σταματά εντελώς η παραγωγή γάλακτος. Όταν πια δεν φτάνει το γάλα της μητέρας, δεν δίνονται στο μωρό ανάμεικτα γεύματα από μητρικό και από ξένο γάλα, αλλά αντικαθίσταται ένα γεύμα από το στήθος με ένα γεύμα από ξένη τροφή. Η αλλαγή γίνεται καλύτερα κατά τον ακόλουθο τρόπο.

Την πρώτη μέρα της αλλαγής καταργείται το γεύμα από μητρικό γάλα το μεσημέρι. Την τρίτη μέρα της αλλαγής καταργείται και το γεύμα στις 6 το απόγευμα ή στις 10 το βράδυ. Αν η μητέρα έχει ακόμη πολύ γάλα, τότε του δίνει στις 6 το απόγευμα ξένο γάλα με το μπιμπερό και στις 10 το βράδυ θηλάζει. Στην πέμπτη μέρα της αλλαγής το μωρό θηλάζει μόνο το πρωί και το βράδυ. Αν έχει μειωθεί πολύ το γάλα της μητέρας, τότε το μωρό μπορεί το βράδυ να αδειάσει και τους δύο μαστούς. Είναι καλύτερα να θηλάζει το πρωί, γιατί οι μαστοί έχουν γεμίσει κατά τη διάρκεια της νύχτας και υπάρχει έτσι αρκετό γάλα. Από την έβδομη μέχρι και την δέκατη μέρα της αλλαγής θα πρέπει να διακοπεί εντελώς ο θηλασμός.

Το για πόσο τελικά θα θηλάσει μια μητέρα, εξαρτάται από εκείνη και το μωρό της και είναι μια απόφαση εντελώς προσωπική. Σημασία έχει, όταν αποφασίσει να σταματήσει το θηλασμό, να το κάνει αργά και σταδιακά, λαμβάνοντας υπ' όψιν της πάντα και τις ανάγκες του μωρού της. Πολλές μητέρες αποφασίζουν να περιμένουν, μέχρι το μωρό τους να τους δείξει από μόνο του, ότι είναι έτοιμο να διακόψει το θηλασμό. Γενικά, είναι σπάνιο ένα μωρό, να διακόψει από μόνο του το θηλασμό, πριν τη συμπλήρωση του πρώτου χρόνου της ζωής του. Με τον καιρό όμως και καθώς το μωρό τρώει κανονικά και αποκτά νέα ενδιαφέροντα, τα γεύματα στο στήθος μειώνονται και μαζί τους μειώνεται φυσικά και η ποσότητα του γάλακτος που παράγεται.

Ένας καλός τρόπος για να αρχίσει μια μητέρα φυσικά και αργά τον απογαλακτισμό, είναι να μην προσφέρει πια από μόνη της το στήθος στο μωρό της, αλλά να περιμένει μέχρι εκείνο να το ζητήσει. Όταν βέβαια εκείνο το επιθυμεί τότε πρέπει να το σέβεται και να το αφήνει να θηλάσει. Θα δει ότι με τον καιρό το μωρό

της θα έχει όλο και λιγότερο την ανάγκη αυτή. Κατά αυτόν τον τρόπο, ο απογαλακτισμός γίνεται τόσο σταδιακά, που πολλές μητέρες, εκ των υστέρων, δεν μπορούν να καθορίσουν ακριβώς τη χρονική στιγμή που σταμάτησαν να θηλάζουν. Εάν για κάποιους λόγους θέλει μια μητέρα να επισπεύσει την παραπάνω διαδικασία, μπορεί να το κάνετε. Δεν θα πρέπει όμως ποτέ να ξεχνάει πως η απότομη διακοπή του θηλασμού είναι πολλές φορές συναισθηματικά επώδυνη για ένα παιδί και δεν πρέπει ποτέ να γίνεται σε περιόδους που το παιδί είναι άρρωστο ή προσπαθεί να προσαρμοστεί σε κάποια άλλη δύσκολη κατάσταση.

Τα περισσότερα παιδιά με ηλικία κάτω του ενός χρόνου, σταματούν πιο εύκολα με το θηλασμό, όταν σαν υποκατάστατο του στήθους, τους προσφέρεται το μπουκάλι. Έτσι μπορεί, όταν το παιδί έχει πλέον συνηθίσει το τάισμα με το μπιμπερό, σιγά - σιγά να αντικαταστήσει τα γεύματα που έδινε στο στήθος με γεύματα από το μπουκάλι. Σημαντικό είναι, κατά την περίοδο του απογαλακτισμού να διατηρεί συνειδητά αμείωτη την σωματική επαφή της με το μωρό της, ώστε να μην του δημιουργούνται συναισθηματικά κενά. ([Http://thilasmos.gr/apogalaktismos.htm](http://thilasmos.gr/apogalaktismos.htm))

6.β. ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΙΣ ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

Σύμφωνα με τις υποδείξεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ), της Αμερικάνικης Παιδιατρικής Ακαδημίας (AAP) και του Αμερικάνικου Οργανισμού Δημόσιας Υγείας (APHA), το μητρικό γάλα είναι η μοναδική τροφή που χρειάζεται ένα υγιές, τελειόμηνο μωρό, τους πρώτους 6 μήνες τις ζωής του. Η σύστασή του αλλάζει κάθε τόσο, έτσι που να μπορεί να ικανοποιήσει τις διατροφικές ανάγκες του μωρού στα διάφορα στάδια ανάπτυξής του. Το ανθρώπινο γάλα παρέχει στο μωρό ανοσοποιητικούς παράγοντες, για όσο καιρό αυτό θηλάζει και τα οφέλη του θηλασμού συνεχίζονται στα πρώτα στάδια της ανάπτυξης του παιδιού αλλά και ακόμα περισσότερο.

Οι περισσότερες στερεές τροφές είναι φτωχότερες σε θερμίδες από το μητρικό γάλα, έχουν μικρότερη θρεπτική αξία και είναι πολύ δυσκολότερες για ένα μωρό στην πέψη. Πολλές τροφές μπορεί να προκαλέσουν δυσάρεστες αντιδράσεις, ακόμα και να πυροδοτήσουν αλλεργίες σε παιδιά που έχουν προδιάθεση, αν εισαχθούν πριν από τη συμπλήρωση του πρώτου εξαμήνου.

Πότε ένα μωρό είναι έτοιμο για να αρχίσει τις στερεές τροφές;

Όπως το μωρό σας σας δείχνει πότε θέλει να θηλάσει και πότε έχει χορτάσει, έτσι θα σας δείξει και πότε είναι έτοιμο για να ξεκινήσει να τρώει και άλλες τροφές. Συνήθως, τα μωρά είναι έτοιμα για να εισάγουν στερεές τροφές στο διαιτολόγιό τους όταν:

- ✓ **έχουν συμπληρώσει τους 6 μήνες.**
- ✓ **μπορούν να καθίσουν χωρίς υποστήριξη.**
- ✓ **το αντανακλαστικό εξώθησης έχει χαθεί (όταν δηλαδή δεν σπρώχνουν προς τα έξω με την γλώσσα το φαγητό που τους δίνεται).**
- ✓ **όταν μπορούν να πιάσουν και να κρατήσουν διάφορα αντικείμενα με τα χεράκια τους.**

Περιμένοντας το μωρό σας να είναι αναπτυξιακά έτοιμο για να εισάγει τις στερεές τροφές, το βοηθάτε να συμμετέχει ενεργά στη διαδικασία του φαγητού και όχι να είναι απλώς ένας παθητικός αποδέκτης. Αυτό είναι πολύ σημαντικό γιατί έτσι

το βοηθάτε να καταλάβει ότι είναι στην δική του ευθύνη το πόσο θα φάει και τότε είναι ώρα να σταματήσει γιατί έχει χορτάσει.

Να θυμάστε ότι το να εισάγετε στερεές τροφές πριν το μωρό σας να είναι έτοιμο, όσο και αν επιμένουν τρίτοι «καλοπροαίρετα», δεν έχει να κάνει με την αύξηση του ύπνου του το βράδυ, με το αν το μωρό είναι ανεπτυγμένο και με την αύξηση των θερμίδων στο διαιτολόγιο του.

Μαθαίνοντας να τρώνε στερεές τροφές αποκτούν μια νέα ικανότητα. Θα πάρει καιρό μέχρι να χρειαστεί να πάρουν παραπάνω θερμίδες και θρεπτικά συστατικά άλλα από το γάλα που παραμένει η κύρια τροφή τους γι αυτό θεωρείστε αυτά τα γεύματα σαν ένα πειραματικό και εκπαιδευτικό στάδιο. Προσπαθήστε να κρατήστε αυτά τα «μαθήματα» ευχάριστα και άνετα για σας και το μωρό σας. Να θυμάστε ότι το παιχνίδι με το φαγητό είναι μέρος της μάθησης. Μπορεί το μωρό σας να τα κάνει άνω-κάτω αλλά είναι κι αυτό μέρος της εκπαίδευσής του.

Το μητρικό γάλα είναι ό,τι πιο θρεπτικό χρειάζεται ακόμα το μωρό σας γι' αυτό πρώτα θηλάζεται και μετά προσφέρεται στερεές τροφές. Έτσι, και θα ωφεληθεί τα μέγιστα από το μητρικό γάλα, αλλά και θα είναι έτοιμο να μάθει αυτήν την νέα ικανότητα. Τα πεινασμένα μωρά είναι συνήθως ανυπόμονα και δεν συνεργάζονται σε νέες περιπέτειες.

Μπορείτε να ακολουθήσετε αυτές τις προτάσεις για να γίνει ευκολότερη η υπόθεση «εισαγωγή στα στερεά» :

- **Ξεκινήστε με μικρές ποσότητες φαγητών.** Το παιδάκι τώρα μαθαίνει να τρώει και διασκεδάσει με την καινούρια ιδιότητα και υφή των φαγητών, δεν έχει ένα πλήρες γεύμα.
- **Προσφέρετε φαγητό όταν το παιδάκι έχει διάθεση.** Αυτό μπορεί να γίνει κάποια ήσυχη στιγμή της ημέρας ή ακόμα και όταν όλη η υπόλοιπη οικογένεια κάθεται στο τραπέζι για φαγητό. Αν στο παιδάκι σας φαίνεται να μη του αρέσει κάποια τροφή, δώστε την κάποια άλλη φορά. Πολλές φορές χρειάζεται χρόνος μέχρι το παιδάκι να συνηθίσει μια καινούρια γεύση
- **Όπως και με τον θηλασμό, αφήστε το παιδάκι σας να φάει την ποσότητα που θέλει και σταματήστε να το ταΐζετε μόλις εκείνο δεν θέλει άλλο.** Αυτό μπορεί κάλλιστα να γίνει όταν θα του δίνεται «finger food».

- **Ποτέ μην αφήνεται μόνο του ένα μωρό να τρώει.** Και επίσης ποτέ μην δίνεται τροφές σε ένα ξαπλωμένο μωρό.

Εισάγετε καινούριες τροφές σε διάστημα μιας εβδομάδας. Έτσι μπορείτε να εντοπίσετε μια αλλεργική αντίδραση σε κάποια συγκεκριμένη τροφή. Σημάδια τέτοιας αλλεργικής αντίδρασης μπορεί να είναι: εξάνθημα, καταρροή ή και σύγκαμα. Αν δείτε τέτοια αντίδραση, σταματήστε να δίνεται αυτήν την τροφή για μια εβδομάδα. Αν όταν και πάλι τη δώσετε και εμφανίσει τα ίδια σημάδια, δοκιμάστε να την ξαναδώσετε μετά τον χρόνο. [[Http://www. Ariadni's blog..θηλασμος.gr \(goneis-paidia.com/category/θηλασμός/page/4/\)](http://www.Ariadni's blog..θηλασμος.gr (goneis-paidia.com/category/θηλασμός/page/4/))]



6.γ. ΠΡΩΤΕΣ ΤΡΟΦΕΣ

➤ Πότε;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, βασιζόμενος στις πιο καινούργιες μελέτες στον τομέα, συστήνει αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες. Από την αρχή του έβδομου μήνα μπορεί κανείς να ξεκινήσει με τις στερεές τροφές, θηλάζοντας παράλληλα. Η συνέχιση του θηλασμού συστήνεται μέχρι τουλάχιστον το τέλος του πρώτου χρόνου και για όσο και όσο καιρό επιθυμούν η μητέρα και το παιδί. Σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί είναι έτοιμο για στερεές τροφές, από τον έβδομο μήνα και μετά, είναι πρώτον η αυξημένη ανάγκη για τροφή που δεν περνά ακόμα και αν κανείς θηλάζει συχνά και κρατά για πάνω από 4 με 5 μέρες και δεύτερον το ενδιαφέρον του παιδιού στις τροφές που τρώνε τα άλλα μέλη της οικογένειας.

Στην περίπτωση που υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για το μωρό να εμφανίσει κάποιες αλλεργίες, όπως όταν ένας ή και οι δύο γονείς έχουν αλλεργίες, είναι πολύ σημαντικό να μην ξεκινήσει κανείς με τις στερεές τροφές πριν την αρχή του εβδομού μήνα.

Το γάλα, τα προϊόντα γάλακτος και το ασπράδι του αυγού θα πρέπει γενικά να αποφεύγονται για όλο τον πρώτο χρόνο ανεξάρτητα από το εάν οι γονείς έχουν αλλεργίες ή όχι, μια και αποτελούν πηγή ξένων πρωτεϊνών που μπορούν να οδηγήσουν σε εμφάνιση αλλεργιών. Είναι πολύ σημαντικό να δώσει κανείς προσοχή και στις πηγές των "κρυμμένων" γαλακτοκομικών, όπως για παράδειγμα στις διάφορες βρεφικές κρέμες. Ο κρόκος του αυγού, πάντα βρασμένος, μπορεί να δίνεται από τον 8ο - 9ο μήνα. Ακόμα καλό θα ήταν το ψάρι και το ελαιόλαδο να μπουν στο διαιτολόγιο του μωρού μετά το πρώτο χρόνο. Το ίδιο ισχύει και για το μέλι, που μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες. Αντί για ελαιόλαδο (πιθανή επιβάρυνση των νεφρών), μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει ηλιέλαιο.

Σημαντικό είναι, επίσης, να περιορίσει κανείς τις ποσότητες της ζάχαρης που περιέχονται στις τροφές του μωρού. Η ζάχαρη προσφέρει μόνο άδειες θερμίδες στο μωρό σας και του κόβει την όρεξη για άλλες θρεπτικές τροφές. Η συνήθεια να τρώει κανείς με πολλή ή με λίγη ζάχαρη, γεννιέται τώρα. Περιορίζοντας την ποσότητα της ζάχαρης στο διαιτολόγιο του μωρού σας τώρα, βοηθάτε το παιδί σας να τρέφεται με λίγη ζάχαρη και πιο ισορροπημένα στο μέλλον, προστατεύοντάς το έτσι από διαβήτη και παχυσαρκία!

➤ **Έτοιμα βαζάκια ή "σπιτική κουζίνα" ;**

Τα έτοιμα βαζάκια του εμπορίου έχουν το πλεονέκτημα ότι είναι σε γενικές γραμμές καλά ελεγμένα από το κράτος και παρασκευάζονται από αγνά συστατικά. Ακόμα είναι πρακτικά και γρήγορα στη χρήση ειδικά όταν κανείς δεν είναι στο σπίτι και για αυτό το λόγο τα προτιμούν πολλές μητέρες. Είναι όμως και πολύ ακριβά και ένα ακόμα μειονέκτημα είναι ότι πολλές φορές περιέχουν πολλά διαφορετικά συστατικά και δεν είναι κατάλληλα για το σταδιακό ξεκίνημα των τροφών που περιγράφεται παρακάτω. Η άλλη δυνατότητα είναι η μητέρα να παρασκευάζει μόνη της τις παιδικές τροφές, βράζοντας τα λαχανικά και τα φρούτα και πολτοποιώντας τα στο μίξερ. Σημαντικό ρόλο παίζει εδώ, τα συστατικά να προέρχονται από ελεγμένη οικολογική καλλιέργεια και να είναι όσο το δυνατό πιο αγνά και φρέσκα.

❖ **Πως να ξεκινήσει μια μητέρα τις στερεές τροφές**

Πρώτος μήνας (7ος Μήνας):Βρασμένα και πολτοποιημένα λαχανικά.

Η αίσθηση της γεύσης είναι στα μωρά, πολύ πιο αναπτυγμένη στα από ότι στους μεγάλους. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να ξεκινήσει κανείς αργά και σταδιακά με τις στερεές τροφές. Συνήθως ξεκινά κανείς με πολτοποιημένα καρότα, ιδανικό θα ήταν να προσθέσει μητρικό γάλα στα λειωμένα καρότα. Τα καρότα έχουν γλυκιά γεύση ενώ παράλληλα εφοδιάζουν το μωρό με πολύτιμη προβιταμίνη Α.

Διαλέγει μια ήρεμη στιγμή της μέρας για το ξεκίνημα των στερεών τροφών. Φροντίζει εκείνη και το μωρό της να έχει καλή διάθεση. Ξεκινάει προσφέροντας στο μωρό κανονικά το στήθος για να μην πεινά πολύ και είναι ανυπόμονο και πριν το τέλος του γεύματος, μπορεί να του προσφέρει το πρώτο κουταλάκι της στερεάς τροφής. Φυσικά ξεκινά κανείς με ένα δύο κουταλάκια και χρειάζεται αρκετός καιρός (1 ως 3 εβδομάδες) μέχρι να μπορέσει κανείς πραγματικά να αντικαταστήσει ένα γεύμα από το στήθος. Στην περίπτωση που το μωρό δε δέχεται την τροφή, δεν το πιέζει. Προσπαθεί ξανά σε μια εβδομάδα. Μερικά μωρά αρνούνται για αρκετό καιρό την πρόσληψη στερεών τροφών. Είναι ενδιαφέρον ότι μωρά από οικογένειες με πολλές αλλεργίες πολλές φορές "αυτοπροστατεύονται" αρνούμενα να δεχτούν στερεές τροφές ακόμα και μέχρι τον ένατο μήνα. Το μητρικό γάλα μπορεί ακόμα να καλύψει τις ανάγκες τους.

Με την εισαγωγή των στερεών τροφών στο διαιτολόγιο του παιδιού, είναι δυνατόν οι κενώσεις του να γίνουν λίγο πιο σκληρές. Γενικά πάντως είναι σχετικά σπάνιο να εμφανιστεί δυσκοιλιότητα σε παιδιά που θηλάζουν. Στην περίπτωση πάντως που θα παρουσιαστεί δυσκοιλιότητα, μπορεί κανείς ήδη μετά από 3 ως 5 μέρες, να προχωρήσει σε ένα μείγμα από βρασμένα και πολτοποιημένα καρότα και πατάτες ή καρότα και μήλα. Σημαντικό είναι επίσης να δίνονται αρκετά υγρά. Τον πρώτο καιρό αρκεί το μητρικό γάλα για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού για υγρά. Αργότερα μπορεί να δώσει και νερό ή τσάι. Το μωρό που μέχρι τώρα θηλάζονταν αποκλειστικά, μπορεί κατευθείαν από το στήθος να μάθει να πίνει στο παιδικό φλιτζάνι, χωρίς να είναι απαραίτητο να μεσολαβήσει το μπουκάλι. Οι διάφοροι χυμοί φρούτων συμπεριλαμβάνονται στη κατηγορία των στερεών τροφών και πρέπει να δίνονται αραιωμένοι με νερό και σταδιακά σύμφωνα και με τις υπόλοιπες τροφές που δίνονται στο μωρό.

Σημαντικό είναι, επίσης, οι διάφορες νέες τροφές να προστίθενται αργά και σταδιακά στο διαιτολόγιο του μωρού. Εισαγωγή μόνο ενός νέου συστατικού στη διατροφή του μωρού κάθε εβδομάδα. Έτσι ο οργανισμός του έχει χρόνο να προσαρμοστεί στις νέες τροφές και στην περίπτωση που εμφανιστούν κάποιες αντιδράσεις σε μια τροφή είναι πιο εύκολο για την μητέρα να βρει ποια τροφή τις προκάλεσε. Σε αυτή την περίπτωση αποφεύγει την τροφή που προκάλεσε τις αντιδράσεις και ξαναδοκιμάζει με τον πρώτο χρόνο.

Έτσι μπορεί σταδιακά στον πολτό του καρότου να προσθέσει και πατάτα και αργότερα και μικρές ποσότητες βοδινού κρέατος και έτσι με τον καιρό να αντικαταστήσει ένα γεύμα από το στήθος με στερεές τροφές, συνήθως το μεσημεριανό.

Δεύτερος μήνας (8ος Μήνας): Πολτός από φρούτα και δημητριακά.

Εφόσον έχει ήδη αντικατασταθεί ο μεσημεριανός θηλασμός με ένα γεύμα από στερεές τροφές, μπορεί τώρα η μητέρα να προχωρήσει στην αντικατάσταση ακόμη ενός γεύματος το πρωί ή το απόγευμα, με βρασμένο καρότο και μήλο προσθέτοντας σιγά σιγά και άλλα βρασμένα φρούτα και δημητριακά όπως ρύζι. Η βρώμη συστήνεται γιατί δεν προκαλεί αλλεργίες, ενώ αντίθετα το σιτάρι είναι καλό να αποφεύγεται για τον πρώτο χρόνο, γιατί μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες.

Τρίτος μήνας (9ος Μήνας): Χυλός από γάλα και δημητριακά.

Το μωράκι μεγαλώνει και χρειάζεται όλο και περισσότερη ενέργεια. Τώρα μπορεί να προστεθεί στο διαιτολόγιο του παιδιού και κρέμα από δημητριακά και γάλα. Οι περισσότερες κρέμες του εμπορίου περιέχουν μεγάλη ποσότητα από ζάχαρη και γάλα αγελάδας. Μια καλή εναλλακτική λύση είναι οι νιφάδες δημητριακών για μωρά, από βιολογική καλλιέργεια χωρίς πρόσθετα και συντηρητικά. Αυτές μπορεί να τις συνδυάσει με πολτοποιημένα φρούτα ή λαχανικά και μητρικό γάλα ή θηλασμό μετά το γεύμα. Σε περίπτωση που μια μητέρα δε θηλάζει μπορεί να χρησιμοποιήσει γάλα σε σκόνη από αυτό που πίνει μέχρι τώρα το μωρό. Το χυλό αυτό μπορεί να τον δίνει το βράδυ.

Με τον καιρό έρχεται το μωρό σε επαφή με όλο και περισσότερες τροφές και σιγά σιγά μπορεί να του προσφέρει και τροφές που δεν είναι εντελώς πολτοποιημένες. Από το 10ο - 12ο μήνα μπορεί το μωρό να κάθεται στο τραπέζι και κάνει τις πρώτες προσπάθειες να τρώει μόνο του. ([Http://thilasmos.gr/protes%20trofes.htm](http://thilasmos.gr/protes%20trofes.htm))



ΚΕΦΑΛΑΙΟ ΕΒΔΟΜΟ

ΣΤΗΡΙΞΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



7.α. Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ ΣΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Ο θηλασμός αποτελεί επιλογή της μητέρας. Η μόνη της υποχρέωση είναι να ταΐσει το μωρό της με τον τρόπο που εκείνη θα επιλέξει και να εξασφαλίσει για εκείνο το κατάλληλο περιβάλλον που αποτελεί και την βασική προϋπόθεση για την ψυχική του υγεία και τη συναισθηματική του ανάπτυξη. Η ποιότητα με την οποία φροντίζει η μητέρα το μωρό της είναι καίριας σημασίας, καθώς στην αρχή η ίδια η μητέρα συνιστά το κατάλληλο περιβάλλον για να αναπτυχθεί το παιδί (Winnicott, 1965).

Τα ψυχαναλυτικά κείμενα μελετούν ως επί το πλείστον τα πράγματα από την πλευρά του βρέφους κι έτσι πολλές από τις φαντασιώσεις και τα συναισθήματα της μητέρας δεν έχουν μελετηθεί εκτενώς και αποτελούν ακόμα μυστήριο (Halberstadt-Freud 1993).

Ο θηλασμός είναι μια κατάσταση που εμπλέκει στον υπέρτατο βαθμό το σώμα καθώς και την ψυχική ζωή της μητέρας. Αυτό σημαίνει ότι οι ασυνείδητες συγκρούσεις και φαντασιώσεις που επηρεάζουν τη μητέρα αναζωπυρώνονται μέσω της συνάντησής της με το βρέφος της. Επιπλέον, οι γονείς και ιδιαίτερα η μητέρα φαντάζονται ότι ο ερχομός ενός μωρού θα είναι η πιο χαρμόσυνη εμπειρία της ζωής τους και επίσης ότι ο θηλασμός θα είναι κάτι το φυσιολογικό και εύκολο. Αυτές οι φαντασιώσεις πολύ συχνά καταρρέουν όταν η πραγματικότητα αποδεικνύεται αρκετά διαφορετική. Η γέννηση ενός μωρού είναι ένα ιδιαίτερα αγχώδες γεγονός και για αυτό το λόγο η μητέρα βιώνει πολλά αρνητικά συναισθήματα όπως, ματαίωση, εξάντληση και συχνά αισθάνεται ότι κατακλύζεται από τις επιτακτικές ανάγκες του μωρού της.

Για αυτούς τους λόγους είναι βασικό να υπάρχει υποστηρικτικό περιβάλλον για τη νέα μητέρα. Ιδιαίτερα ο σύντροφος παίζει πολύ σημαντικό ρόλο στο να βοηθήσει τη μητέρα να επεξεργαστεί όλα αυτά τα άγχη.



➤ **Ο ρόλος του πατέρα.**

Ένα μωρό έχει πάρα πολλές ανάγκες. Ανάγκη για φαγητό, για φυσική επαφή με άλλα ανθρώπινα όντα (όχι, δεν ισχύει πλέον το "άσε το να κλάψει, το κακομαθαίνεις" των γιαγιάδων!), για παρηγοριά, για καθαριότητα και μια έντονη επιθυμία να ανακαλύψει τον υπέροχο μεγάλο κόσμο τριγύρω του. Σε όλα αυτά μπορεί να συμμετέχει ο μπαμπάς και παράλληλα να διατηρηθεί η δυάδα θηλασμού που αποτελείται από το βρέφος και τη μητέρα του.

1. Φροντίδα στη σύντροφο!

Έχει πολύ μεγάλη σημασία ο μπαμπάς να αντιληφθεί ότι ο κυριότερος του ρόλος είναι να υποστηρίξει και όχι να ανταγωνιστεί τη μοναδική διαδικασία του θηλασμού. Η διάρκεια του επιτυχημένου θηλασμού εξαρτάται σε πολύ σημαντικό βαθμό από τη στήριξη του συντρόφου της μαμάς και τη συναισθηματική και πρακτική στήριξη που εκείνος της χαρίζει. Οπότε μη ξεχνάτε να φροντίζετε τη σύντροφο σας ώστε να είναι σε θέση να φροντίζει το παιδί σας.

Μεριμνήσετε να διατρέφεται σωστά, να ξεκουράζεται και απαλλάξτε την με κάθε δυνατό τρόπο από τις μικρές ή και μεγάλες σκοτούρες της καθημερινότητας. Γίνεται η ασπίδα της κατά των παροτρύνσεων που θα δέχεται να μειώσει ή και να σταματήσει να δίνει στο παιδί σας το "λευκό χρυσό".

2. Φορέστε το μωρό σα δεύτερο δέρμα!

Τα άρτι αφιχθείσα μωρά αποζητούν την ανθρώπινη επαφή. Απολαμβάνουν να ακούνε το χτύπο της καρδιάς, να νιώθουν το δέρμα των γονιών τους, να τους μυρίζουν, να αντιλαμβάνονται τη κίνηση και τη δραστηριότητα του ανθρώπινου σώματος. Ας μη ξεχνάμε ότι μόλις ξεπρόβαλαν από ένα κόσμο όπου περιβαλλόταν από όλες αυτές τις αισθήσεις. Ενώ η μαμά παρέχει όλα αυτά απλόχερα μέσω του θηλασμού υπάρχουν πολλοί όμορφοι τρόποι να συμβάλει και ο μπαμπάς.

Μια αγαπημένη θέση για να πάρει το μωρό έναν υπνάκο είναι το γυμνό στέρνο του μπαμπά. Φανταστείτε το τέλος μια ημέρας. Η μητέρα φρόντιζε το μωρό (και ίσως και άλλα παιδιά) όλη μέρα, είναι κουρασμένη και χρειάζεται λίγο χρόνο για τον εαυτό της. Το μωρό έχει φάει αλλά δε νιώθει ακόμη έτοιμο να κοιμηθεί ενώ ο μπαμπάς δεν έχει περάσει ακόμη χρόνο με το μωρό. Παίρνοντας το βρέφος αγκαλιά περιεργάζονται τις εικόνες στους τοίχους, τα φυτά στο κήπο ή απλά απολαμβάνουν ο ένας τη συντροφιά του άλλου και όταν το μωρό νυστάξει ο μπαμπάς ξαπλώνει και το ακουμπάει πάνω στο γυμνό του στήθος. Όταν επιστρέψει η μαμά έχουν αποκοιμηθεί και οι δυο.

Ένας άλλος τρόπος είναι να μεταφέρετε συνεχώς το μωρό σας σε μάρσιπο ή ακόμη καλύτερα baby sling. Τα μωρά που είναι εκ φύσεως κοινωνικά όντα λατρεύουν τις βόλτες.

3. Κάντε μπάνιο το μωρό σας!

Μια άλλη δραστηριότητα που απολαμβάνουν πολύ οι μπαμπάδες είναι ο χρόνος του μπάνιου -αφότου πέσει ο ομφάλιος λώρος του μωρού. Διασκεδάζουν βλέποντας το μωρό τους να εξερευνά το θαύμα του νερού. Το μπάνιο δίνει πολλές ευκαιρίες να αναπτυχθεί μια ιδιαίτερη σχέση και μπορεί να συνδυαστεί με παιχνίδι και με μάθηση, μόλις ο μπαμπάς αντιληφθεί ότι τα μωρά δεν σπάνε!

4. Διαβάστε και μιλήστε στο μωρό σας!

Λένε ότι οι καλοί αναγνώστες ήταν παιδιά που τους διάβαζαν από πολύ μικρή ηλικία. Αυτό μπορεί να ξεκινήσει πολύ πριν το παιδί αποκτήσει ενεργό ρόλο σε αυτή τη δραστηριότητα. Όσο ο μπαμπάς διαβάζει την εφημερίδα του μπορεί να μεταφέρει τη πληροφορία και στο πιο μικρό μωρό.

Τα μωρά λατρεύουν να τους μιλάει η φωνή που την γνωρίζουν από τότε που ήταν στη μήτρα και δεν έχει σημασία τι ακούν τους πρώτους μήνες. Είτε πρόκειται για τα αθλητικά νέα είτε για το δελτίο καιρού ή για τα αγαπημένα σας κόμικς δημιουργείτε μια μακροχρόνια αγάπη για το διάβασμα-κατά προτίμηση στην αγκαλιά του μπαμπά.

5. Αλλάζτε τις πάνες του μωρού σας!

Μετά τις πρώτες εβδομάδες, η αλλαγή της πάνας μπορεί να είναι μια ευχάριστη διαδικασία και ευκαιρία για παιχνίδι και συζήτηση με το μωρό σας. Μην ανησυχείτε

για την οσμή-οι κενώσεις των παιδιών που θηλάζουν αποκλειστικά μυρίζουν σα μέλι, ποπκόρν ή έστω τυρί τσένταρ!

Αυτοί ήταν λίγοι από τους άπειρους τρόπους με τους οποίους ο νέος μπαμπάς μπορεί να γίνει μέρος της ζωής του μωρού του. Με το χρόνο και με λίγη δημιουργικότητα και πειραματισμό μπορεί να διατηρηθεί τόσο η μητρική σχέση θηλασμού όσο και να ανθίσει η πατρική σχέση. ([Http://www.mitrikos.thilasmos.com](http://www.mitrikos.thilasmos.com): Μπαμπάδες, ποιός είναι ο ρόλος σας στο θηλασμό;)

7.β. ΚΥΚΛΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ



Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΤΟ ΚΕΝΤΡΟ

Οι γυναίκες όχι μόνο δέχονται ενεργή υποστήριξη από πολλές πηγές, αλλά και την ανταποδίδουν. **Οι γυναίκες έχουν βασικό ρόλο σε όλους τους κύκλους υποστήριξης.** Ισχυρή υποστήριξη σε έναν από τους εξωτερικούς κύκλους της πεντάδας μεταφέρει αυξημένη δύναμη στο κέντρο, η οποία μεταδίδεται σε όλους τους άλλους κύκλους. Το δυνατό δίκτυο των Οργανισμών στήριξης από μητέρα σε μητέρα σε όλο τον κόσμο, που ιδρύθηκε και διατηρείται από γυναίκες, είναι μία έμπρακτη εφαρμογή της ιδέας αυτής.

Κατά τη διάρκεια της ιστορίας, οι γυναίκες έμαθαν την αξία του να δικτυώνονται με άλλες γυναίκες, να μαθαίνουν νέες δεξιότητες, να μοιράζονται καλές στιγμές, να στηρίζουν η μία την άλλη σε δύσκολους καιρούς. Σε παραδοσιακές στιγμές, το δίκτυο αποτελούνταν από μέλη της ευρύτερης οικογένειας - μητέρες, γιαγιάδες, αδερφές και θείες - οι οποίες ήταν στο πλευρό τους και μπορούσαν ανά πάσα στιγμή να τις καλέσουν.

Ο ρόλος των γυναικών έχει διευρυνθεί σημαντικά και περιλαμβάνει πλέον περισσότερα από το σπίτι και την οικογένεια. Οι νέοι εκτεταμένοι αυτοί ρόλοι ενισχύουν την ανάγκη για την δημιουργία δικτύων. Δυστυχώς, πολλές γυναίκες

σήμερα δεν έχουν ένα δίκτυο υποστήριξης πάνω στο οποίο να στηριχτούν. Τα μέλη της ευρύτερης οικογένειας δεν κατοικούν πάντοτε σε προσιτή απόσταση και έτσι οι γυναίκες στηρίζονται σε μέλη εκτός οικογένειας. Στηρίζονται ακόμη, εφόσον είναι διαθέσιμες, σε τεχνολογικές καινοτομίες όπως το τηλέφωνο και το διαδίκτυο. Όταν όλοι οι κύκλοι είναι ισχυροί και παρέχουν συνεχή υποστήριξη στις μητέρες για να μπορούν να θηλάσουν, το αποτέλεσμα δίνει τρομερή δύναμη στις επόμενες γενιές. Ο στόχος είναι, σε όποια κατεύθυνση και αν στραφεί η μητέρα, να λαμβάνει θετική και γεμάτη κατανόηση υποστήριξη όσον αφορά την εμπειρία του θηλασμού.

Η έλλειψη μητρικού θηλασμού επηρεάζει το παιδί, τη μητέρα, την κοινότητα, το σύστημα υγείας.		
Μωρά και παιδιά που δε θηλάζουν εμφανίζουν μεγαλύτερα ποσοστά:	Μητέρες που δε θηλάζουν έχουν περισσότερες πιθανότητες για:	Οι κοινότητες και τα συστήματα υγείας επιβαρύνονται με:
<ul style="list-style-type: none"> ▶ Παιδικής θνησιμότητας. ▶ Λοιμώξεων του αναπνευστικού. ▶ Διάρροιας και άλλων λοιμώξεων. ▶ Παχυσαρκίας. ▶ Διαβήτη. ▶ Άσθματος και άλλων αναπνευστικών δυσχερειών. ▶ Παιδικού καρκίνου. ▶ Χαμηλού δείκτη νοσημότητας. ▶ Μη φυσιολογικής ανάπτυξης. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών. ▶ Διαβήτη τύπου II. ▶ Πρόωρη επιστροφή εμμήνου ρύσης και γονιμότητας. ▶ Μικρότερο χρόνο μεταξύ των εγκυμοσυνών. ▶ Δυσκολίες για να καθαρίζουν και να ετοιμάζουν τροφές και μπουκάλια. ▶ Οικονομικά βάρη για την αγορά υποκατάστατων μητρικού γάλακτος και λοιπών εφοδίων. 	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Αυξημένα έξοδα θεραπείας μολύνσεων, παχυσαρκίας, διαβήτη και άλλων χρόνιων παθήσεων. ▶ Αυξημένα έξοδα για τις άδειες μητέρων με άρρωστα παιδιά. ▶ Περισσότερα σκουπίδια από κουτιά και συσκευασίες γάλακτος που επιβαρύνουν το περιβάλλον. ▶ Πολλαπλό κόστος για την αγορά υποκατάστατων μητρικού γάλακτος.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Μάθετε για το θηλασμό.
- Ζητήστε και προσφέρετε υποστήριξη σε άλλους.
- Μεριμνήστε για τη φροντίδα και τη διατροφή κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας.
- Μιλήστε με γυναίκες που είχαν θετικές εμπειρίες θηλασμού.
- Παρακολουθήστε μια ομάδα υποστήριξης μητέρας προς μητέρα ή μια παρεμφερή ομάδα υποστήριξης.

([Http://www.UNICEF - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com](http://www.UNICEF-ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com))



Όλες οι γυναίκες συνδέονται και συνεργάζονται με την οικογένεια, με φίλους και γείτονες και έχουν και άλλες σχέσεις μέσα στην κοινότητα. Αυτός ο κύκλος οικογένειας και κοινωνικών επαφών διαφέρει ανάλογα με την κάθε γυναίκα, την πολιτιστική της ταυτότητα, το κοινωνικό και το οικονομικό της επίπεδο, καθώς και τις δραστηριότητές της. Η οικογένεια αποτελεί το άμεσο και συνεχές δίκτυο υποστήριξης της μητέρας, ξεκινώντας από τον πατέρα του μωρού, είτε αυτός είναι ο σύζυγός της, ο σύντροφος, ο φίλος κ.λπ. Μπορεί επίσης να περιλαμβάνει τη μητέρα της, τις αδερφές, ή άλλους κοντινούς συγγενείς.

Η υποστήριξη προεκτείνεται και πέρα από την άμεση οικογένεια και περιλαμβάνει τους φίλους και τους γείτονες της μητέρας, όπως επίσης και όσους συναντά στον κοινωνικό της περίγυρο. Το να μπορεί να όμως θηλάζει άνετα σε αυτόν τον περίγυρο, μπορεί να φαίνεται προκλητικό, εάν η τοπική κοινωνία δεν αντιμετωπίζει το θηλασμό σαν μία φυσιολογική δραστηριότητα. Η υποστήριξη του

θηλασμού περιλαμβάνει τη βοήθεια και την ενθάρρυνση προς τη μητέρα και το μωρό, ώστε να είναι μαζί σε όσο το δυνατόν περισσότερα μέρη.

Οι γυναίκες επηρεάζονται επίσης - θετικά ή αρνητικά - από αυτά που διαβάζουν, βλέπουν και ακούνε από τα μέσα που διαθέτει η πολιτιστική τους ταυτότητα ή η κοινωνία μέσα στην οποία ζουν. Ένας ισχυρός κοινωνικός κύκλος δικτύωσης μπορεί να εξουδετερώσει τις αρνητικές επιρροές, με την παροχή υποστήριξης όπου χρειάζεται.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Βοηθήστε έμπρακτα τη μητέρα που θηλάζει: ετοιμάστε ένα γεύμα.
- Βοηθήστε στη φροντίδα των μεγαλύτερων παιδιών ή στις δουλειές του σπιτιού.
- Μάθετε για το θηλασμό για να την βοηθήσετε να αναγνωρίζει, να προλαμβάνει και να αντιμετωπίζει τις δυσκολίες.
- Πιστέψτε ότι είναι ικανή να θηλάσει το μωρό της.
- Βοηθήστε την να μετακινηθεί για να παρακολουθήσει μια συνάντηση ομάδας ή να επισκεφτεί έναν σύμβουλο γαλουχίας.
- Γράψτε γράμματα στα ΜΜΕ για να συνηγορήσετε υπέρ του θηλασμού, ώστε να αποφεύγεται η παραπληροφόρηση.



Τα συστήματα υγείας και οι εργαζόμενοι σε αυτά επηρεάζουν έμμεσα και άμεσα το θηλασμό. Οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας είναι αξιοσέβαστα μέλη της κοινωνίας, επομένως το τι λένε και το τι κάνουν είτε στους χώρους της δουλειάς, τους είτε στον κοινωνικό τους περίγυρο, μπορεί να επηρεάσει θετικά τη συμπεριφορά

των ανθρώπων σχετικά με την υγεία τους. Η προώθηση της άριστης παιδικής διατροφής σε κάθε φάση της ανατροφής των παιδιών, είναι ουσιαστική για να μπορέσουν οι γυναίκες να τα καταφέρουν με το θηλασμό.

Η Π.Ο.Υ. και η UNICEF αναγνωρίζουν αυτές τις ανάγκες και υποστηρίζουν αυτές τις παρεμβάσεις σε πρώτο επίπεδο μέσω της πρωτοβουλίας BFHI (Πρωτοβουλία για Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη), που αναθεωρήθηκε και εκσυγχρονίστηκε για να βοηθήσει χώρες και υπηρεσίες να ενεργοποιηθούν ξανά.

Πέρα όμως από την πρωτοβουλία αυτή, θα πρέπει κάθε εργαζόμενος στον τομέα της υγείας, που έρχεται σε επαφή με μητέρες ή μωρά, να μπορεί να προσφέρει εξειδικευμένη και πρακτική βοήθεια. Η WABA προσπαθεί να εκπαιδεύσει αυτούς τους εργαζόμενους για να μπορούν να συμβουλευθούν τις γυναίκες σχετικά με το θηλασμό και τα νοσοκομεία σε πολλές χώρες.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Ζητήστε ενεργά από την ιατρική και πολιτική ηγεσία να υποστηρίξουν την Πρωτοβουλία για Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη.
- Συμπεριλάβετε μαθήματα θηλασμού και τεχνικών υποστήριξης του σε όλες τις εκπαιδεύσεις του νοσηλευτικού προσωπικού.
- Μάθετε πώς να οργανώσετε μια ομάδα υποστήριξης που θα εστιάζεται στη διευκόλυνση της μητρότητας.
- Μάθετε για το μητρικό θηλασμό από έναν ειδικευμένο σύμβουλο ή παρακολουθήστε ένα σχετικό μάθημα.
- Εντοπίστε τους ειδικούς στη γαλουχία στην κοινότητά σας και βρείτε τον καλύτερο τρόπο να έρθετε σε επαφή μαζί τους.



Η κυβερνητική πολιτική και η νομοθεσία είναι ουσιαστικές για τη στήριξη των γυναικών σε πολλές πλευρές της ζωής τους. Οι κυβερνήσεις έχουν την εξουσία να νομοθετούν, να λύνουν διαφορές και να εκδίδουν διοικητικές αποφάσεις. Χρειάζονται όμως και νόμοι και πολιτική βούληση για να στηρίξουν μια μητέρα που θηλάζει. Όταν οι κυβερνήσεις εφαρμόζουν το Διεθνή Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος και ακολουθούν τις αποφάσεις της Παγκόσμιας Συνόδου Υγείας (World Health Assembly - WHA), οι μητέρες προστατεύονται από τις πρακτικές των εταιρειών που υποσκάπτουν την επιτυχία του θηλασμού.

Η Π.Ο.Υ. και η UNICEF πρότειναν τέσσερα μέτρα επιτυχημένης υποστήριξης του θηλασμού:

- Τα συστήματα υγείας μπορούν να υποστηρίξουν τις γυναίκες μέσω ειδικών προγραμμάτων φροντίδας και ανθρωπιστικής μεταχείρισης της κάθε δυάδας μητέρας-παιδιού και δίνουν ιδιαίτερη προσοχή σε θέματα που επηρεάζουν τη δυάδα αυτή.
- Η επιμόρφωση του νοσηλευτικού προσωπικού μπορεί να υποστηρίξει άμεσα τις γυναίκες, παρέχοντας εξειδικευμένα και πρακτική βοήθεια και συμβουλές, με σεβασμό στην πολιτιστική τους ταυτότητα.
- Ο Διεθνής Κώδικας Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος και οι μεταγενέστερες σχετικές αποφάσεις της Π.Ο.Υ. στηρίζουν τις γυναίκες με το να μην επιτρέπουν το ψεύτικο και παραπλανητικό μάρκετινγκ.
- Η κινητοποίηση των κοινοτήτων και ειδικά η υποστήριξη από τις άλλες μητέρες και τους λοιπούς συγγενείς ενδυναμώνει και ενημερώνει τις γυναίκες.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Μιλήστε ή γράψτε στους πολιτικούς για τη σπουδαιότητα της υποστήριξης του θηλασμού.
- Συνηγορήστε για μια νομοθεσία που να υιοθετεί το Διεθνή Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος της Π.Ο.Υ. και της UNICEF, καθώς και τις μεταγενέστερες αποφάσεις της Παγκόσμιας Συνόδου Υγείας.
- Γίνετε μέλη τοπικών οργανώσεων υπέρ του θηλασμού και υποστηρίξτε ενεργά τις δραστηριότητές τους.
- Στείλτε πληροφορίες για την Πρωτοβουλία για Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη στους επικεφαλής νοσοκομείων και βρεφοκομείων.
- Ζητήστε τη θέσπιση φορολογικών κινήτρων για την υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν.

([Http://www.UNICEF - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com](http://www.UNICEF-ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com))



«**Κάθε μητέρα είναι εργαζόμενη μητέρα**»: Αυτό το σύνθημα περιγράφει την πραγματικότητα της ζωής μιας μητέρας. Το να είναι κάποια μητέρα, σημαίνει ότι είναι υπεύθυνη για τη φροντίδα και την ανάπτυξη των παιδιών. Αυτή η δουλειά απαιτεί χρόνο, ενέργεια, και προσοχή - **μωρά κάτω των έξι μηνών που τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα θέλουν τάϊσμα κατά μέσο όρο 11 φορές το εικοσιτετράωρο, μέρα και νύχτα.**

Η παραγωγή γάλακτος συνεχίζεται 24 ώρες το 24ωρο, όσο η μητέρα εργάζεται, ξεκουράζεται, ακόμα και όσο κοιμάται. Είναι πιο εύκολο για τις μητέρες να θηλάζουν το μωρό τους όταν είναι ήρεμες. Θα πρέπει λοιπόν να εκμεταλλεύονται μία

προσωρινή μείωση του φόρτου εργασίας τους στο σπίτι και στη δουλειά, ώστε να βρίσκουν χρόνο και ενέργεια για θηλασμό. Η έλλειψη θηλασμού επιδρά αρνητικά στο παιδί, στην μητέρα, στην κοινότητα και στα συστήματα υγείας.

Οι τρεις παράγοντες που διευκολύνουν τις γυναίκες να θηλάζουν στο χώρο της δουλειάς τους είναι να υπάρχει:

- Ο χρόνος για θηλασμό ή εξαγωγή γάλακτος κατά τις εργάσιμες ώρες.
- Ένα καθαρό, ήσυχο και προσβάσιμο μέρος για το μητρικό θηλασμό.
- Μία γενικότερη στάση στην επιχείρηση που να ευνοεί το μητρικό θηλασμό.

Η πολιτική προστασίας της μητρότητας παρέχει ένα πλαίσιο υποστήριξης. Σε αυτό μπορούν να περιλαμβάνονται η διατήρηση της θέσης εργασίας της, η παροχή άδειας μετ' αποδοχών μετά τη γέννα, πληρωμένων διαλειμμάτων φύλαξης παιδιών, υποδομές φροντίδας παιδιών επί τόπου ή σε κοντινά μέρη, προστασία από διακρίσεις και ευέλικτα προγράμματα μερικής απασχόλησης για γονείς. Μέσα σε αυτό το πλαίσιο, η «ομάδα» της εργαζομένης μητέρας - όλοι από το βρέφος που θηλάζει έως τον εργοδότη που διευκολύνει το θηλασμό στο χώρο εργασίας - υποστηρίζουν τη μητέρα. Η θετική τους στάση τη χαροποιεί και την ενθαρρύνει να φτάσει το χρυσό πρότυπο της παιδικής διατροφής-μητρικού θηλασμού.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΓΙΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Ως εργοδότης διατηρείστε στην επιχείρησή σας ένα κατάλληλο μέρος για τις γυναίκες που θηλάζουν, ώστε να μπορούν να εξάγουν το γάλα τους ή/και να θηλάζουν το μωρό τους.
- Ως άτομο συνεργαστείτε με τοπικές οργανώσεις για την υποστήριξη του θηλασμού στους χώρους εργασίας.
- Ως άτομο που φροντίζει μία μητέρα που θηλάζει, μάθετε τι χρειάζεται για να διατηρηθεί η συνήθεια του θηλασμού.
- Ως μέλος μιας οικογένειας, αναλάβετε δουλειές του σπιτιού μιας μητέρας που εργάζεται και θηλάζει.
- Ως άτομο γράψτε στους πολιτικούς για να υποστηρίξετε την πληρωμή του μαιευτηρίου από το κράτος, τη χορήγηση άδειας μητρότητας και την

επέκτασή της, καθώς και τη θέσπιση νόμων που θα προβλέπουν την ύπαρξη επιχειρήσεων φιλικών προς τις μητέρες.



Όταν η μητέρα βρίσκεται κάτω από πίεση εξαιτίας γεγονότων που δε μπορεί να ελέγξει, η ευθύνη προς τα παιδιά της μεγαλώνει: περιλαμβάνει όχι μόνο τη διατροφή αλλά και την επιβίωσή τους. Μπορεί να χρειαστεί να βρει ασφαλές κατάλυμα, φαγητό και ρούχα, ενώ παλεύει επίσης να επικοινωνήσει με άλλα μέλη της οικογένειας, γραφεία ανθρωπιστικών οργανώσεων, νομικά γραφεία και νοσηλευτικό προσωπικό.

Κατά τη διάρκεια φυσικών καταστροφών ή σε περιοχές που πλήττονται από πόλεμο ή συγκρούσεις, πολλές οικογένειες διώχνονται από τα σπίτια τους και τις κοινότητες τους και βρίσκονται σε ξένα μέρη. Γραφεία κοινωνικής στήριξης που φροντίζουν για τα παιδιά και την οικογένεια μπορούν να υποστηρίξουν το θηλασμό, παρέχοντας τα είδη που χρειάζεται κάθε μητέρα: αρκετό φαγητό, νερό, και ρουχισμό. Το μητρικό γάλα μπορεί να είναι η μόνη διαθέσιμη ασφαλής τροφή για το μωρό της κάτω από αυτές τις συνθήκες.

Μια μητέρα που αντιμετωπίζει μια οικογενειακή κρίση, (όπως ένα διαζύγιο ή μια υπόθεση κηδεμονίας), χρειάζεται επίσης συστήματα υποστήριξης. Θα πρέπει να υπάρχει έντυπο υλικό και διαθέσιμοι άνθρωποι, στους οποίους θα καταφύγει για να δώσει πληροφορίες και να καταθέσει τη μαρτυρία της, σχετικά με την ανάγκη ενός μωρού για τη μητέρα του ή τον κίνδυνο να αρχίσει να διατρέφεται ένα παιδί με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος.

Μια οικογένεια που αντιμετωπίζει ένα σημαντικό πρόβλημα υγείας έχει ειδικές ανάγκες. Νοσοκομεία με προσωπικό εκπαιδευμένο σε θέματα μητρικού θηλασμού μπορεί να δίνουν οδηγίες για τους γονείς που μένουν με τα μωρά ή τα μικρά παιδιά

τους, για τα δικαιώματα επίσκεψης νηπίων και μικρών παιδιών των οποίων η μητέρα νοσηλεύεται και για βοήθεια σχετικά με την εξαγωγή γάλακτος, όταν η μητέρα για κάποιο διάστημα δε μπορεί να θηλάσει. Η στήριξη μιας μητέρας-φορέα του AIDS για να μπορεί να θηλάζει, είναι μία πρόκληση τόσο για την ίδια, όσο και για εκείνους που τη βοηθούν. Τα παγκόσμια πρότυπα υγείας συνιστούν αποκλειστικό θηλασμό για τις μητέρες - φορείς του ιού HIV, κατά τους πρώτους έξι μήνες ζωής των βρεφών τους, εκτός αν γίνεται αποδεκτό ότι η διατροφή του βρέφους με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος είναι εφικτή, οικονομικά προσιτή και ασφαλής, τόσο για εκείνες όσο και για τα παιδιά τους οπότε μπορεί να αρχίζει πιο πριν.

Παρόλο που όλες οι μητέρες αντιμετωπίζουν δυσκολίες και χρειάζονται υποστήριξη, **μια μητέρα που βρίσκεται σε κακή οικονομική κατάσταση αντιμετωπίζει πρόσθετες δυσκολίες.** Έλλειψη μόρφωσης, πόρων, υποδομών και βασικών ανέσεων, σε συνδυασμό με την αδυναμία πρόσβασης ή την ανυπαρξία υγειονομικής φροντίδας, έλλειψη τροφίμων, έλλειψη ομάδων στήριξης της μητέρας και η κοινωνική αναστολή για το στήθος και το θηλασμό είναι όλες δύσκολες καταστάσεις. Αυτές οι συνθήκες μπορεί να υπάρχουν, είτε η μητέρα ζει σε αναπτυσσόμενη, είτε σε ανεπτυγμένη χώρα. **Γυναίκες που παραδοσιακά θηλάζουν χρειάζονται προστασία από παράγοντες που υποσκάπτουν το θηλασμό, όπως οι διαφημίσεις.** ([Http://www.UNICEF - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com](http://www.UNICEF-ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com))



ΠΕΝΤΕ ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ ΓΙΑ ΝΑ ΥΠΟΣΤΗΡΙΧΘΕΙ Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Χειριστείτε την κατάσταση κάθε μητέρας και παιδιού ως προσωπική και μοναδική. Να αντιμετωπίζετε με ευαισθησία τις ανάγκες μιας μητέρας που θηλάζει.
- Ακούστε με προσοχή μια μητέρα που θηλάζει, για να μάθετε τι την ανησυχεί. Μιλήστε μόνο για να κάνετε διευκρινιστικές ερωτήσεις. Δώστε της τις πληροφορίες που χρειάζονται για να πάρει μόνη της αποφάσεις.
- Σιγουρευτείτε ότι ο πατέρας και τα υπόλοιπα μέλη της οικογένειας είναι καλά πληροφορημένοι, ώστε να μπορούν να υποστηρίξουν κάθε γυναίκα που θηλάζει.
- Καταστήστε υπεύθυνους τις κυβερνήσεις, τους εργοδότες και την κοινωνία, για τη δημιουργία ενός περιβάλλοντος στο οποίο κάθε γυναίκα θα μπορεί να έχει την επιλογή να θηλάσει και να κάνει πράξη την επιλογή της.
- Πιστέψτε ότι μια μητέρα μπορεί να θηλάσει με επιτυχία και πείτε της το. Μάθετε να αναγνωρίζετε πότε μια μητέρα χρειάζεται περισσότερη βοήθεια από όση μπορείτε να της προσφέρετε. ([Http://www.UNICEF - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com](http://www.UNICEF-ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com))

7.γ. Η Πρωτοβουλία «Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη»

Στη Συνάντηση Κορυφής για το Παιδί του 1990, οι εκπρόσωποι όλων των κρατών του κόσμου δεσμεύτηκαν να δραστηριοποιηθούν ενάντια στην τάση να αποφεύγεται ο μητρικός θηλασμός και να υποκαθίσταται από βρεφικό γάλα του εμπορίου. Αναγνωρίζοντας την αξία του μητρικού θηλασμού, η UNICEF και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας καθιέρωσαν την πρωτοβουλία **Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη**. Από το 1991 που ξεκίνησε η πρωτοβουλία αυτή, περισσότερα από 20.000 νοσοκομεία σε 152 χώρες σε όλο τον κόσμο έχουν χαρακτηριστεί ως «Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη».

Η UNICEF και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας έχουν ορίσει δέκα προϋποθέσεις για να θεωρηθεί ένα Νοσοκομείο «Φιλικό προς τα Βρέφη»:

1. Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για το θηλασμό και τακτική ενημέρωση του προσωπικού υγείας
 2. Εκπαίδευση όλου του προσωπικού υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής.
 3. Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και το χειρισμό του θηλασμού.
 4. Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν το θηλασμό μισή ώρα μετά τη γέννηση.
 5. Επίδειξη στις μητέρες για το πώς να θηλάζουν και πώς να διατηρηθεί η διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα ακόμη κι αν θα έπρεπε να αποχωρισθούν τη μητέρα τους.
 6. Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός κι αν επιβάλλεται να γίνει διαφορετικά για ιατρικούς λόγους.
 7. Διευκόλυνση της πρακτικής "rooming in", δηλαδή να επιτρέπεται να παραμένει η μητέρα μαζί με το μωρό της 24 ώρες την ημέρα.
 8. Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά.
 9. Όχι πιπίλες ή άλλα αντικείμενα για το στόμα όταν το μωρό θηλάζει.
 10. Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική.
- ([Http://www.UNICEF - ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com](http://www.UNICEF-ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2008.com))

7.δ. ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ LA LECHE LEAGUE



Ο Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού (La Leche League International) είναι μία μη κερδοσκοπική οργάνωση, που ιδρύθηκε το 1956 στις Ηνωμένες Πολιτείες από επτά μητέρες που ήθελαν να γίνει ο θηλασμός πιο ικανοποιητικός για τη μητέρα και το παιδί της. Σήμερα ο Σύνδεσμος Θηλασμού La Leche League διαθέτει ομάδες σε 60 χώρες του κόσμου.

Ο Σύνδεσμος Θηλασμού La Leche League προσφέρει πληροφορίες, υποστήριξη και ενθάρρυνση, κυρίως με προσωπικές συμβουλές, στις γυναίκες που θέλουν να θηλάσουν τα παιδιά τους. Πλαισιώνεται από μία Επιστημονική Συμβουλευτική Επιτροπή που αποτελείται από 43 ειδικούς (γιατρούς, ψυχολόγους κ.λπ.) και οι οποίοι προσφέρουν συμβουλές και βοήθεια όποτε χρειαστεί.

Ο Σύνδεσμος Θηλασμού La Leche League είναι η μεγαλύτερη και παλαιότερη οργάνωση θηλασμού στον κόσμο και συμβουλεύει την UNICEF και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) πάνω σε θέματα θηλασμού. Διανέμει πάνω από 3 εκατομμύρια έντυπα και βιβλία κάθε χρόνο, μερικά από τα οποία έχουν μεταφραστεί σε 30 γλώσσες.

Η Σύμβουλος του Συνδέσμου Θηλασμού La Leche League είναι πρώτα από όλα μία μητέρα με πείρα πάνω στο θηλασμό, που έχει θηλάσει ένα ή περισσότερα μωρά και είναι πρόθυμη να μοιραστεί τις γνώσεις και τον ενθουσιασμό της για το θηλασμό. Η Σύμβουλος Θηλασμού έχει εκπαιδευτεί για να μπορεί να βοηθήσει μητέρες να μάθουν την τέχνη του θηλασμού και συνεχίζει να ενημερώνεται, μέσα στον οργανισμό, για τις τελευταίες εξελίξεις πάνω σε θέματα θηλασμού. Προσφέρει τις υπηρεσίες της εθελοντικά και εκτός από τις προγραμματισμένες μηνιαίες συναντήσεις, δέχεται τηλεφωνήματα από μητέρες οποιαδήποτε μέρα και ώρα.

ΔΙΕΘΝΗΣ ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ποιοί είμαστε και τι κάνουμε!

Ενθαρρύνουμε ένα πνεύμα αγάπης και αλληλοβοήθειας και είμαστε αφοσιωμένοι στη βοήθεια, στην αποδοχή, στη φροντίδα, στη συμμετοχή!

Η Αποστολή μας είναι:

Να προωθήσουμε την καλύτερη κατανόηση του θηλασμού σαν ένα βασικό στοιχείο για την υγιή ανάπτυξη του μωρού και της μητέρας και να βοηθήσουμε τις μητέρες σε όλον τον κόσμο να θηλάσουν μέσα από εκπαίδευση, πληροφόρηση, ενθάρρυνση και αλληλοϋποστήριξη.

Ο Σκοπός μας είναι:

- Να βοηθήσουμε τη μητέρα να μάθει να θηλάζει το μωρό της.
- Να ενθαρρύνουμε τη σωστή φροντίδα του παιδιού από τη μητέρα, μέσα από το θηλασμό, ενεργοποιώντας έτσι την καλύτερη δυνατή σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, καθώς και τη δημιουργία στενών οικογενειακών σχέσεων.
- Να προωθήσουμε την καλύτερη κατανόηση των αξιών του θηλασμού, της μητρότητας, της γέννας και των συναφών θεμάτων.

Προσφέρουμε Επιμόρφωση, Υποστήριξη και Ενθάρρυνση για το Θηλασμό με τους εξής Τρόπους:

ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

- Βοηθάμε όλες τις γυναίκες, ανεξάρτητα από προσωπική ιδεολογία, τρόπο ζωής ή συνήθειες, τόπο διαμονής, μόρφωση, εισόδημα, φυλή, χρώμα ή θρησκεία.
- Σεβόμαστε τις αποφάσεις που παίρνουν οι μητέρες.

ΠΡΟΣ ΤΗΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

- Συνεργαζόμαστε με άλλους κοινοτικούς οργανισμούς, ειδικά με αυτούς που έρχονται σε επαφή με μητέρες και μωρά.
- Συνεργαζόμαστε με άλλους κοινοτικούς παράγοντες, ανταλλάσσοντας πηγές πληροφόρησης και οργανώνοντας προγράμματα αλληλοεκπαίδευσης.

- Επιδιώκουμε τη συνεργασία και την κατανόηση με φορείς κοινωνικής πρόνοιας, για να εξασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή υγεία και ευημερία της μητέρας και του μωρού.

ΠΡΟΣ ΤΙΣ ΕΘΕΛΟΝΤΡΙΕΣ ΜΑΣ

- Τις δεχόμαστε ανεξάρτητα από τόπο διαμονής, εισόδημα, μόρφωση, φυλή, χρώμα ή θρησκεία.
- Τους συμπεριφερόμαστε με πνεύμα ισότητας, εκτιμούμε τη μοναδικότητα τους και ενθαρρύνουμε τις κλίσεις τους.
- Αναγνωρίζουμε ότι αξίζουν σεβασμό και εκτίμηση.
- Επικοινωνούμε ανοιχτά, ελεύθερα και καλωσορίζουμε τη συνεισφορά τους στις ομάδες μας.
- Τις υποστηρίζουμε και ενθαρρύνουμε τη συνεχή εκπαίδευση τους σε όλα τα θέματα που σχετίζονται με το θηλασμό καθώς και τις εργασίες του Συνδέσμου.

[[Http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr\(goneis.paidia.com/category/θηλασμός/page/5/\)](http://www.Ariadni'sblog..θηλασμος.gr(goneis.paidia.com/category/θηλασμός/page/5/))]



ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ο Μητρικός Θηλασμός αποτελεί το καλύτερο δώρο που μπορεί να δώσει μια μητέρα στο νέο άνθρωπο που ήρθε στον κόσμο. Βάζει τα θεμέλια για μια υγιή ζωή και, επίσης, προσθέεται ακόμη ένα πετραδάκι στη δημιουργία μιας υγιούς κοινωνίας.

Είναι αναφαίρετο δικαίωμα κάθε νεογέννητου αλλά και χρέος κάθε μητέρας. Αποτελεί την καλύτερη αρχή για την ζωή κάθε μωρού καθώς το γάλα της μητέρας έχει όλα τα απαραίτητα συστατικά τόσο για την ανάπτυξή του, όσο και για την προστασία του από διάφορες ασθένειες. Δημιουργεί ένα ψυχικό δεσμό μεταξύ μητέρας-βρέφους και η πρώτη δέχεται όλα τα αγαθά που της δίνει η φύση μέσα από αυτή τη διαδικασία, όπως προφύλαξη από γυναικολογικά σωματικά προβλήματα. Επιπλέον, η οικονομία είναι ένας ακόμη σημαντικός παράγοντας και λόγος για θηλασμό. Οι γονείς αλλά και η κοινωνία κερδίζουν. Έτσι είναι αναγκαία η προάσπιση, η υποστήριξη αλλά και η προαγωγή του μητρικού θηλασμού.

Ενδεικτικό της σπουδαιότητας του, είναι το γεγονός ότι η Unicef και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) ξεκίνησαν το 1992 την πρωτοβουλία «Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη», τα οποία δεν χωρίζουν τη μητέρα από το μωρό της μετά την γέννηση αλλά εστιάζουν στις ανάγκες τους και επιτρέπει στην μητέρα να φροντίσει το παιδί της. Είναι ένας χώρος όπου ο θηλασμός προωθείται συνέχεια. Επίσης, η διεθνής κοινότητα για να προαγάγει τον θηλασμό καθιέρωσε την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού μέσα στον Αύγουστο. Λόγω καιρικών ιδιαιτεροτήτων, στην Ελλάδα από το 1996 γιορτάζεται κάθε χρόνο από 1-7 Νοεμβρίου.

Δυστυχώς, η Ελλάδα εμφανίζει, παγκόσμια, από τα χαμηλότερα ποσοστά μητρικού θηλασμού μετά από τον πρώτο μήνα ζωής παρά την λήψη υποστηρικτικών μέτρων για την προώθηση του θηλασμού από τον ΠΟΥ. Οι σύγχρονες συνθήκες ζωής όπου οι ρυθμοί είναι ταχύτατοι, τα ωράρια εργασίας εξαντλητικά, ο ελεύθερος χρόνος ελάχιστος, τα προγράμματα άκρως αυστηρά και οι άνθρωποι όσο ποτέ άλλοτε απομακρυσμένοι από τη φύση, δεν ευνοούν τη προαγωγή του μητρικού θηλασμού. Επιπλέον, η κατάσταση επιδεινώνεται σε μια κοινωνία με έλλειψη κέντρων υποστήριξης θηλασμού, προσωπικού ειδικευμένου στο θηλασμό και νομοθεσίας που στηρίζει τις θηλάζουσες μητέρες, ενώ παράλληλα δεν εφαρμόζονται

οι σχετικές διατάξεις και ο Διεθνής Κώδικας περί εμπορίας υποκατάστατων γάλακτος.

Θα είναι ευχής έργο και σημαντικό να λαμβάνονται όλο και πιο πολλά νομοθετικά έργα για την προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού, αλλά το σημαντικότερο θα ήταν τα μέτρα να τηρούνται και οι νομοθεσίες να μην παραβιάζονται. Την ευθύνη για την προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού την έχουν κυρίως όλοι όσοι ασχολούνται με την φροντίδα μητέρας- παιδιού. Αυτοί, πρώτα, αλλά και σε επέκταση η κοινωνία και η πολιτεία, πρέπει να γνωρίσουν, να πιστέψουν, για να μπορέσουν να βοηθήσουν αποτελεσματικά.

**Αν υπήρχε ένα καινούριο εμβόλιο, που θα μπορούσε να προλαμβάνει
ένα εκατομμύριο ή περισσότερους θανάτους παιδιών το χρόνο,
και επιπλέον θα ήταν φτηνό και θα μπορούσε να χορηγηθεί από το στόμα,
χωρίς να χρειάζεται “ψυχρός” τρόπος συντήρησης,
θα ήταν άμεση προτεραιότητα για τη δημόσια υγεία.**

**Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να πετύχει αυτό το στόχο και ακόμα περισσότερα,
χρειάζεται όμως τη δική του “θερμή αλυσίδα” υποστήριξης,
δηλαδή σωστή καθοδήγηση των μητέρων να αποκτήσουν αυτοπεποίθηση
και να προστατευθούν από βλαπτικές πρακτικές.**

**Αν αυτή η “θερμή αλυσίδα” υποστήριξης
έχει χαθεί από τον πολιτισμό μας ή έχει διαφοροποιηθεί λανθασμένα,
τότε θα πρέπει να αποκατασταθεί και να εφαρμοστεί
από τους επαγγελματίες υγείας.”**

A warm chain for breastfeeding.

Lancet 1994, 344:1239-41.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Βρυώνης Γ. , «Παιδιατρική», Εφύρα, Ιωάννινα 2004.
- Δημητρίου-Χατζηνεοφύτου Λ. , «Τα 6 πρώτα χρόνια της ζωής», Ελληνικά Γράμματα, Αθήνα 2001.
- Καρπάθιος Σ. Ε., «Βασική Μαιευτική, Περιγεννητική Ιατρική και Γυναικολογία», Μέρος πρώτο, Δ. Γιαννακόπουλος, 1988.
- Μπιρμπίλη Μ., Κλημάνογλου Σ., Μποσινάκη Ι, «Βρεφοκομία», Β' Τάξη 1^{ου} Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, Αθήνα 2011.
- Παπαδάτος Κ., Hannemann Robert E., Shelon Steven P., «Η φροντίδα του μωρού και του μικρού σας παιδιού. Από τη γέννηση έως τα πέντε του χρόνια», Ποταμός, 2006.
- Παρασκευόπουλος Ι., «Εξελικτική ψυχολογία. Η ψυχική ζωή από τη σύλληψη ως την ενηλικίωση. Προγεννητική περίοδος. Βρεφική ηλικία», Τόμος 1^{ος}, Αθήνα 1985.
- Συκάκη-Δούκα Α., «Ο τοκετός είναι αγάπη», Σμυρنيωτάκης, Αθήνα 1984.
- ΥΠΕΠΘ. Παιδαγωγικό Ινστιτούτο, «Στοιχεία Παιδιατρικής», Α' Τάξη 2^{ου} Κύκλου Τ.Ε.Ε., ΟΕΔΒ, Αθήνα 2009.
- Χελλμπρύγκε Τ. & Ντέρινγκ Γ., «Το παιδί από 0 έως 6», Νότος, Αθήνα 1980.
- Χελλμπρύγκε Τ. & φον Βίμπεν Χ., «Οι πρώτες 365 ημέρες στη ζωή ενός παιδιού», Νότος, Αθήνα.
- Charles B. Clayman, «Εγκυμοσύνη και Τοκετός», Ιατρικές εκδόσεις Μανιατέα, Αθήνα 1995.
- Dorothy Einon's, «Η Ανάπτυξη και η Φροντίδα των παιδιών. Πώς να μεγαλώσετε παιδιά ευτυχισμένα, υγιή και γεμάτα αυτοπεποίθηση», Σαββάλας, 2005.
- Edwin Kiestler, Jr & Sally Valente Kiestler, «Το βιβλίο του παιδιού», Α. Τερζοπούλου, Αθήνα 1987.
- Mozziconacci P. & Doumic-Girard A., «Το παιδί μας, οι ανάγκες του, η ανατροφή του», Θυμάρι, Αθήνα 1986.
- Shelon S. & Hannemann R., «Η φροντίδα του μωρού και του μικρού σας παιδιού», Ποταμός, Αθήνα 2000.
- Sprock B., «Το παιδί και η φροντίδα του», Κοσμαδάκη.
- Stoppard Miriam, «Εσείς και το Μωρό σας. Οι πρώτοι δώδεκα μήνες», Ακμή, Αθήνα 1993.
- Stoppard Miriam, «Το γυναικείο σώμα. Ένας οδηγός για τη ζωή», Δομική, 2000.

Zukunft-Huber B., «Βήμα-Βήμα. Η φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους»,
Μαλλιάρης-Παιδεία, Θεσσαλονίκη 1993.
Περιοδικό "Έλευθώ": «Μητρικός θηλασμός. Νέα από όλον τον κόσμο», Τόμος 1^{ος},
Τεύχος 5^ο, σελίδες 193-194, Οκτώβριος-Νοέμβριος-Δεκέμβριος 1996.

[Http:// www.thilasmos.gr](http://www.thilasmos.gr)

[Http://www.ivf-embryo.gr/gynaikologia/toketos/mitrikos-thilasmos/mitrikos-thilasmos-odigies](http://www.ivf-embryo.gr/gynaikologia/toketos/mitrikos-thilasmos/mitrikos-thilasmos-odigies)

[Http://www.mammyland.com/moro-012/thilasmos/](http://www.mammyland.com/moro-012/thilasmos/)

[Http://www.UNICEF – Εβδομάδα μητρικού θηλασμού 2008.com](http://www.UNICEF – Εβδομάδα μητρικού θηλασμού 2008.com)

[Http://www.unicef.gr/bf04.php](http://www.unicef.gr/bf04.php)

[Http://www.mitrikos thilasmos.com](http://www.mitrikos_thilasmos.com):Μπαμπάδες.ποιός είναι ο ρόλος σας στο θηλασμό;

[Http://www.homeopathy.gr/homeopathy/breastfeeding_benefits.html](http://www.homeopathy.gr/homeopathy/breastfeeding_benefits.html)

[Http://ariadni144.wordpress.com/odig...rotes_40meres/](http://ariadni144.wordpress.com/odig...rotes_40meres/)

[Http://www. Ariadni's blog..θηλασμος.gr](http://www.Ariadni's_blog..θηλασμος.gr)

[Http://pediatros-thes.gr](http://pediatros-thes.gr)

[Http://www.lovebaby.gr/component/catalog/node/213.html](http://www.lovebaby.gr/component/catalog/node/213.html)

[Http://goneispaidia.com/2010/03/12/whats_the_difference_between_breastmilk_and_cowsmilk/](http://goneispaidia.com/2010/03/12/whats_the_difference_between_breastmilk_and_cowsmilk/)

[Http://www.\[pdf\] Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος.gr](http://www.[pdf] Η υπεροχή του μητρικού γάλακτος.gr)

[Http://www.iatrikionline.gr/IB_100/23.htm](http://www.iatrikionline.gr/IB_100/23.htm)

