

Γιατί να υποστηρίξω μία μητέρα να θηλάσει;

Τα οφέλη του θηλασμού
και καλές πρακτικές
βρεφικής και παιδικής
διατροφής





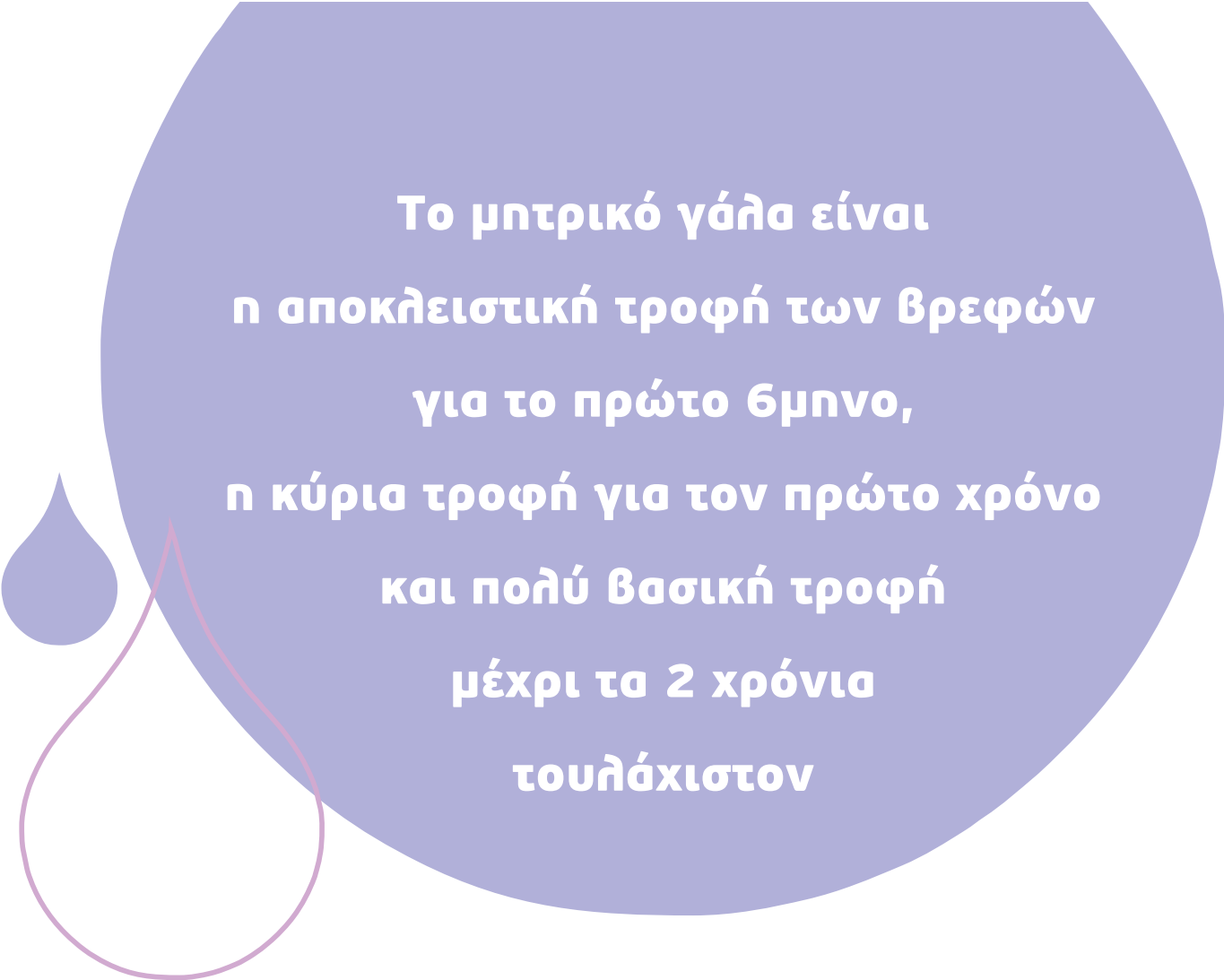
This is our common ground

**STRENGTHENING
REFUGEE AND MIGRANT
CHILDREN'S HEALTH STATUS**

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE



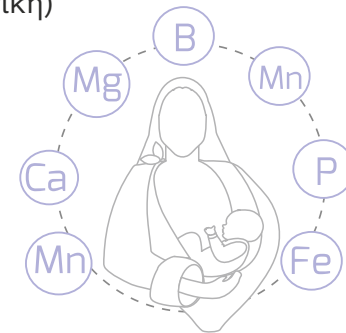
Co-funded by
the Health Programme
of the European Union



**Το μητρικό γάλα είναι
η αποκλειστική τροφή των βρεφών
για το πρώτο 6μηνο,
η κύρια τροφή για τον πρώτο χρόνο
και πολύ βασική τροφή
μέχρι τα 2 χρόνια
τουλάχιστον**

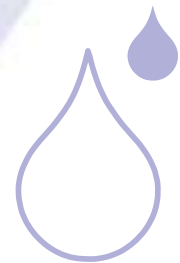
Τα οφέλη του μητρικού γάλακτος για το μωρό

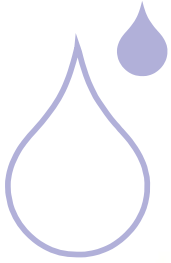
- ✓ Είναι η φυσιολογική τροφή για το μωρό.
- ✓ Προσαρμόζεται στις ανάγκες του μωρού.
- ✓ Είναι πάντα εκεί, στη σωστή ποσότητα, ποιότητα, θερμοκρασία.
- ✓ Χτίζει και συνεχώς ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού.
- ✓ Τα μωρά που θηλάζουν αρρωσταίνουν λιγότερο από ωτίτιδες, διάρροια κ.ά. Και αν αρρωστήσουν, αναρρώνουν γρηγορότερα.
- ✓ Μειώνει τα ποσοστά παιδικού καρκίνου.
- ✓ Προσφέρει καλύτερη υγεία σε όλη την διάρκεια της ζωής: λιγότερα καρδιαγγειακά προβλήματα και μεταβολικές νόσοι (π.χ. σακχαρώδης διαβήτης, παχυσαρκία).
- ✓ Καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες για τους πρώτους 6 μήνες.
- ✓ Είναι εύπεπτο και τέλεια αξιοποιήσιμο από τον οργανισμό.
- ✓ Συμβάλλει στην καλύτερη δυνατή ανάπτυξη του εγκεφάλου.
- ✓ Ενισχύει τον δεσμό με τη μητέρα.
- ✓ Συμβάλλει στην γενική ανάπτυξη του μωρού (συναισθηματική, κοινωνική, κινητική)



Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού για τη μαμά

- ✓ Η μαμά που θηλάζει, αναρρώνει γρηγορότερα: λιγότερα ποσοστά αιμορραγιών μετά τον τοκετό, πιο γρήγορη έξοδος του πλακούντα, γρηγορότερη επαναφορά της μήτρας στο αρχικό της μέγεθος
- ✓ Καθυστερεί την επαναφορά της έμμηνου ρύσης. Μικρότερες πιθανότητες για επόμενη άμεση εγκυμοσύνη.
- ✓ Μειώνει την πιθανότητα ορμονοεξαρτώμενων καρκίνων (ενδομητρίου, ωθηκών και μαστού).
- ✓ Έχει λιγότερο συχνά ή πιο ήπια baby blues και μειωμένη πιθανότητα για επιλόχειο κατάθλιψη.
- ✓ Έχει αμεσότερη σύνδεση με το μωρό.
- ✓ Έχει μεγαλύτερη ικανοποίηση από τον ρόλο της.





Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού για τους άλλους

Στην οικογένεια προσφέρει:

- ✓ Υγιέστερη μητέρα και μωρό
- ✓ Λιγότερα ιατρικά έξοδα
- ✓ Οικογενειακό προγραμματισμό
- ✓ Ευκολία
- ✓ Είναι τελείως οικονομικό!

Στην κοινωνία προσφέρει:

- ✓ Λιγότερη βρεφική και παιδική θνησιμότητα
- ✓ Μειωμένα έξοδα νοσηλείων
- ✓ Οικολογία και βιωσιμότητα





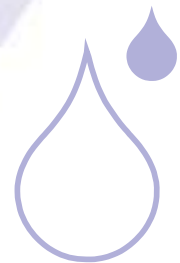
A purple silhouette of a woman in profile, holding a white silhouette of a baby. The woman's head is tilted down towards the baby. The background is a light purple gradient.

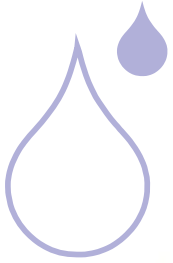
Συστάσεις για Βέλτιστες πρακτικές

- ✓ Άμεση έναρξη θηλασμού
- ✓ Έξι μήνες αποκλειστικού θηλασμού
- ✓ Συνέχιση του θηλασμού για τουλάχιστον 2 χρόνια
- ✓ Έγκαιρη, επαρκής, ασφαλής και κατάλληλη συμπληρωματική σίτιση από τον 6ο μήνα
- ✓ Υποστήριξη της μητέρας στην υγεία, τη διατροφή και τον οικογενειακό προγραμματισμό

Ιδανικά η έναρξη του θηλασμού πρέπει να γίνεται άμεσα μετά τον τοκετό.

Η επαφή δέρμα με δέρμα
(**skin-to-skin**)
βοηθάει στη ρύθμιση των
ζωτικών λειτουργιών του μωρού,
διευκολύνει την καλή αρχή
με τον θηλασμό
και ενισχύει την σύνδεση
μητέρας και μωρού.





Αποκλειστικός θηλασμός για τους πρώτους 6 μήνες σημαίνει:

✓ 0-6 μήνες (180 ημέρες) μόνο μητρικό γάλα

όχι άλλα υγρά (νερό, ζαχαρόνερο, βότανα, formula, σούπες, χυμούς)

όχι στερεές τροφές (ούτε δοκιμές)

όχι πιπίλα, μπιμπερόν, ψευδοθηλές

αλλά...

Δίνονται βιταμίνες και φάρμακα
μετά από σύσταση γιατρού!





Συχνότητα θηλασμού

Τα μωρά θηλάζουν τουλάχιστον 8-12 φορές το 24ωρο.

Μπορεί να θηλάσουν ακόμη κι ένα τέταρτο μετά τον προηγούμενο θηλασμό. Δεν τους πολυαρέσει το πρόγραμμα!

Ο νυχτερινός θηλασμός είναι πολύ σημαντικός τόσο για την διατήρηση της παραγωγής (παράγεται περισσότερη προλακτίνη), όσο και για την ανάπτυξη του μωρού.

Θηλασμός κατ' απαίτηση του μωρού, με τα πρώτα σημάδια πείνας.

Το μωρό μένει στο στήθος όση ώρα θέλει και το γεύμα τελειώνει όταν αποκοιμηθεί ή όταν αφήσει το στήθος από μόνο του και δείχνει ικανοποιημένο.

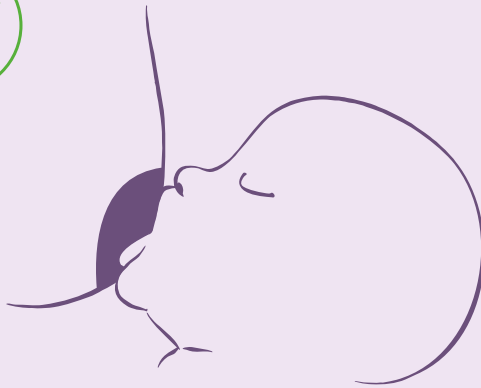
Η μητέρα μπορεί να προσφέρει και το άλλο στήθος, καθώς και να αλλάξει στήθος όταν το θέλει η ίδια ή το μωρό.

Το γάλα παράγεται κατά τη ζήτηση. Η αποθηκευτική ικανότητα του στήθους είναι σχετικά μικρή.

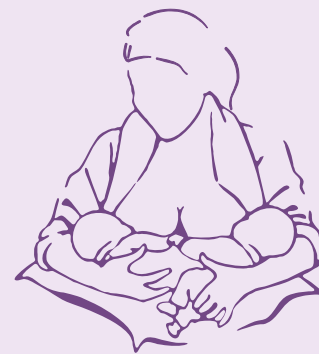
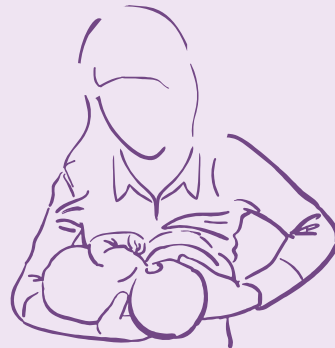
Όσο πιο πολύ θηλάζει το μωρό, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται!

Τοποθέτηση του μωρού στο στήθος

Το στόμα του μωρού πρέπει να ανοίγει πολύ καλά,
η θηλή να είναι βαθιά στο στόμα του μωρού,
τα χείλη του μωρού να είναι γυρισμένα προς τα έξω
και το πηγούνι του να ακουμπά στο στήθος της μητέρας.

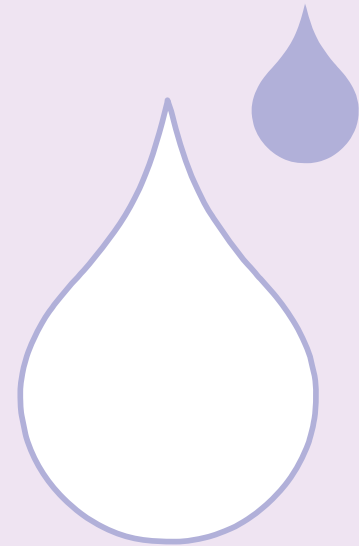


Στάσεις θηλασμού



Το πρώτο εμβόλιο είναι το πρωτόγαλα

- ✓ Είναι πλούσιο σε αντισώματα, λευκά αιμοσφαίρια, καλά βακτήρια: είναι ο πρώτος ανοσοποιητικός μηχανισμός του μωρού.
- ✓ Είναι πλούσιο σε βιταμίνες, μέταλλα, σάκχαρα, λιπαρά κατάλληλα για την ανάπτυξη του μωρού.
- ✓ Προστατεύει το πεπτικό σύστημα και το βοηθάει να ωριμάσει, είναι εύπεπτο.
- ✓ Βοηθάει στην αποβολή του μηκωνίου και προλαμβάνει τον ίκτερο.
- ✓ Προστατεύει από αλλεργιογόνους παράγοντες.



Όταν η μητέρα έρχεται σε επαφή με έναν μολυσματικό παράγοντα...

1

Λευκά αιμοσφαίρια
στο αίμα της
δημιουργούν αντισώματα

2

Τα αντισώματα
περνούν από το αίμα
στο γάλα

3

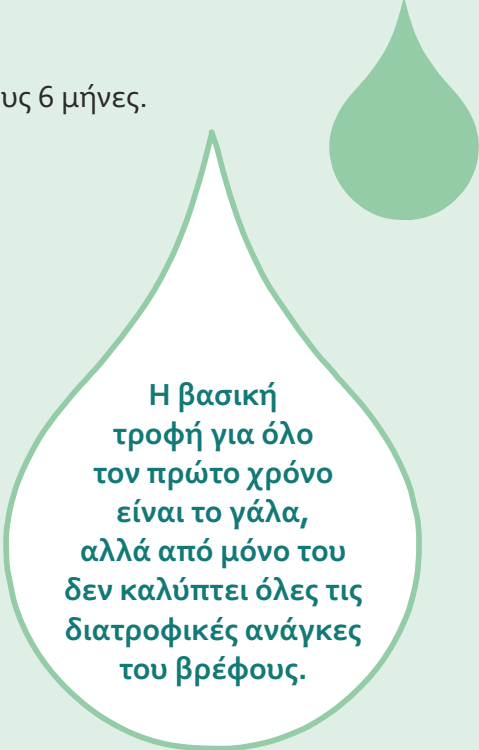
Από το γάλα
περνούν στο σώμα
του μωρού



Κατάλληλη συμπληρωματική σίτιση (6-24 μήνες) σημαίνει:

- ✓ Έγκαιρη έναρξη εισαγωγής των συμπληρωματικών τροφών στους 6 μήνες.
- ✓ Επαρκής σε ποσότητα και θρεπτικά συστατικά.
- ✓ Ασφαλής παρασκευή, διατήρηση και διαχείριση της τροφής.
- ✓ Κατάλληλη συχνότητα γευμάτων
- ✓ Ενεργητικό τάισμα.
- ✓ Συνέχιση του θηλασμού τουλάχιστον μέχρι τα 2 χρόνια

Το μητρικό γάλα ΔΕΝ είναι συμπληρωματικό !



Η βασική τροφή για όλο τον πρώτο χρόνο είναι το γάλα, αλλά από μόνο του δεν καλύπτει όλες τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους.



Αρχίζοντας από τον 6ο μήνα

- ✓ Συμπληρώνουμε τη διατροφή του βρέφους με άλλες τροφές
- ✓ Οι **συμπληρωματικές** τροφές ΔΕΝ αντικαθιστούν γεύματα μητρικού γάλακτος
- ✓ Η μητέρα συνεχίζει να θηλάζει με τον ρυθμό που θηλάζει και στο ενδιάμεσο προσφέρει συμπληρωματικές τροφές
- ✓ Η μητέρα προσφέρει το στήθος πριν και μετά από κάθε γεύμα
- ✓ Προσφέρουμε νερό





Διατροφή της μητέρας

- ✓ Η εγκυμονούσα μητέρα χρειάζεται ένα επιπλέον σνακ (μεταξύ των κυρίως γευμάτων), ώστε να παρέχεται ενέργεια για την ίδια και το μωρό της.
- ✓ Η θηλάζουσα μητέρα χρειάζεται δύο επιπλέον σνακ μέσα στην ημέρα.
- ✓ Δίνεται έμφαση στην ποικιλία τροφών και στον συνδυασμό τους (πρωτεΐνη, λαχανικά, φρούτα & δημητριακά), έτσι ώστε να παρέχεται ποικιλία βιταμινών και ιχνοστοιχείων.
- ✓ Επαρκής κατανάλωση νερού για ενυδάτωση - αποφυγή καφεΐνης & ενεργειακών ποτών.
- ✓ Σε εφηβικές κυήσεις, λόγω των αυξημένων αναγκών της μητέρας, συστήνεται η βελτίωση των διατροφικών της επιλογών και παραπάνω ξεκούραση για μία καλή περιγεννητική έκβαση.

Τι είναι η τεχνητή σίτιση;

Χρήσιμοι ορισμοί

Υποκατάστατο μητρικού γάλακτος είναι οποιαδήποτε τροφή που πωλείται ή παρουσιάζεται ως μερική ή πλήρης αντικατάσταση του μητρικού γάλακτος, είτε είναι κατάλληλη για αυτό τον σκοπό είτε όχι.

Συμπληρωματική τροφή είναι αυτή που κατασκευάζεται ή παρασκευάζεται τοπικά, κατάλληλη ως συμπλήρωμα του μητρικού γάλακτος ή του βρεφικού γάλακτος, όταν ένα από αυτά καθίσταται ανεπαρκές από μόνο του να καλύψει διατροφικές ανάγκες του βρέφους.

Πηγή: IBFAN Greece

Παραδείγματα υποκατάστατων μητρικού γάλακτος

- Βρεφική φόρμουλα
- Γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας
- Ειδικά σκευάσματα γάλακτος
- Γάλα εβαπορέ, γάλα σε σκόνη
- Διαλύματα γλυκόζης
- Συμπληρωματικές τροφές που προσφέρονται με μπιμπερόν
- Μπιμπερόν, πιπίλες και ψευδοθηλές
- Κρέμες δημητριακών
- Τσάι, χυμοί, νερό



Μικτή σίτιση: τι μπορεί να προκαλέσει

Χαλάει τον τέλειο κύκλο του θηλασμού

Προκαλεί περισσότερες λοιμώξεις

Επηρεάζει την εντερική χλωρίδα του μωρού

Εντείνει τον κίνδυνο για ελλιπή σίτιση (malnutrition)

Συνδέεται με παιδική παχυσαρκία & μεταβολικά νοσήματα

Συνδέεται με μεγαλύτερα ποσοστά παιδικού καρκίνου

Γιατί δεν είναι απόλυτα ασφαλής η τεχνητή σίτιση;

δεν παρέχει ενεργή προστασία

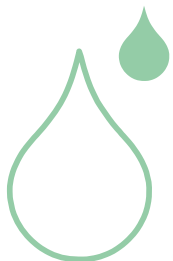
η formula δεν είναι αποστειρωμένο προϊόν

το μπουκάλι και η θηλή αυξάνουν την πιθανότητα μόλυνσης

αυξάνει την διατροφική αβεβαιότητα και την εξάρτηση

ακριβή, ενεργοβόρα, χρονοβόρα διαδικασία





Τι συστήνεται στις μητέρες;

Να προσπαθήσουν να επιστρέψουν στον αποκλειστικό θηλασμό αυξάνοντας τα γεύματα θηλασμού και μειώνοντας σταδιακά τα άλλα υγρά και τρόφιμα.

Όσο πιο μικρό ηλικιακά είναι το μωρό τόσο ευκολότερος ο στόχος.

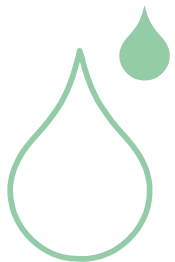


Πριν δοθεί υποκατάστατο μητρικού γάλακτος

Χρειάζεται να γίνει αξιολόγηση από ειδικό (παιδιάτρο, μαία ή σύμβουλο θηλασμού) και να ερευνηθούν άλλες πιο ασφαλείς επιλογές όπως:

- ✓ Ο επαναγαλακτισμός
- ✓ Το τάισμα με κυπελάκι (είτε από την ίδια είτε από άλλη μητέρα).





Ας μην ξεχνάμε ότι...

Οι δωρεές και η ανεξέλεγκτη διανομή υποκατάστατων μητρικού γάλακτος μπορεί να υπονομεύσουν την εμπιστοσύνη των μητέρων στην δική τους ικανότητα να θηλάσουν τα μωρά τους.

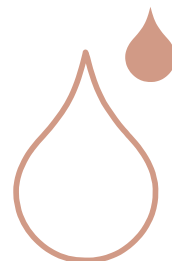
Αν μία μητέρα έχει ένα δείγμα υποκατάστατου στο σπίτι της, το πιθανότερο είναι να μπει στον πειρασμό να το δώσει. Αυτό όμως θα υπονομεύσει την παραγωγή της!



Μηνύματα προς μία μητέρα που θηλάζει

- ✓ Αν θηλάζεις το μωρό σου, μην σταματήσεις.
- ✓ Το τεχνητό γάλα μπορεί να είναι επικίνδυνο για το μωρό σου.
- ✓ Αν σταμάτησες να θηλάζεις πρόσφατα, μπορείς να ξαναρχίσεις.
- ✓ Αν το μωρό σου είναι μικρότερο από 6 μηνών, μην του προσφέρεις κανένα άλλο υγρό ή τρόφιμο.
- ✓ Αν θηλάζεις και χρησιμοποιείς άλλο γάλα, είναι ασφαλέστερο να προσπαθήσεις να θηλάζεις μόνο.
- ✓ Μην ξεκινήσεις να δίνεις άλλο γάλα, αν δεν έχεις δώσει ποτέ.
- ✓ Το στρες και η στενοχώρια ΔΕΝ μειώνουν το γάλα σου, αλλά μπορεί να κάνουν την ροή πιο αργή.
- ✓ Αν το μωρό σου είναι μεγαλύτερο από 6 μηνών, συνέχισε να θηλάζεις το ίδιο συχνά με πριν και για όσο διάστημα θέλεις (τουλάχιστον μέχρι 2 χρονών).

Μηνύματα για τους γονείς ή τους φροντιστές ενός μωρού που δεν θηλάζει



- ✓ Αν το μωρό είναι κάτω των 6 μηνών, το υποκατάστατο μητρικού γάλακτος είναι το μόνο κατάλληλο γάλα για το μωρό. (όχι φρέσκο αγελαδινό ή κατσικίσιο, όχι συμπυκνωμένο ή ζαχαρούχο)
- ✓ Η προσεκτική και ασφαλής παρασκευή του γάλακτος είναι απαραίτητη για τη μείωση των πιθανοτήτων μόλυνσης. Αυτό σημαίνει χρήση βραστού νερού και αποστειρωμένων σκευών.
- ✓ Αν το μωρό είναι μεγαλύτερο των 6 μηνών, μπορείτε να συνεχίσετε με το ίδιο γάλα ή να προσφέρετε γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας ή UHT γάλα. Μετά τον πρώτο χρόνο μπορεί να χρησιμοποιηθεί φρέσκο αγελαδινό.
- ✓ Τα μπιμπερόν καθαρίζουν δύσκολα. Το μωρό μπορεί να πει από κύπελο. Αν προτιμάτε το μπιμπερόν είναι σημαντικό να καθαρίζεται πολύ προσεκτικά.
- ✓ Τα μωρά που πίνουν φόρμουλα παθαίνουν πιο συχνά διάρροιες, ωτίτιδες και λοιμώξεις του αναπνευστικού. Αν αρρωστήσει, αναζητήστε έγκαιρα ιατρική περίθαλψη.
- ✓ Αν το μωρό αρρωστήσει, συνεχίστε να το ενθαρρύνεται να πει (και να φάει) έστω και μικρότερες ποσότητες.



Χρήσιμες πηγές

Unicef (www.unicef.org)

Αλκυόνη - Ινστιτούτο Υγείας Παιδιού (epilegothilasma.gr)

Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας Philos (eody.gov.gr/philos-start/)

Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (www.who.int)

Global Health Media Project (www.globalhealthmedia.org)

IBFAN Greece (www.ibfan.gr)

La Leche League International (www.llli.org)



Φωτογραφίες, πηγή: **Unicef, SolidarityNow**



**SOLIDARITY
NOW**

This is our common ground

**STRENGTHENING
REFUGEE AND MIGRANT
CHILDREN'S HEALTH STATUS**

IN SOUTHERN AND SOUTH-EASTERN EUROPE

unicef 
for every child



Co-funded by
the Health Programme
of the European Union