

**ΑΝΩΤΑΤΟ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΚΟ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΙΔΡΥΜΑ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ**

**ΣΧΟΛΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ**

**ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ**

**ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ**

**ΘΕΜΑ:**

**« ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ »**

**ΒΙΟΛΟΓΙΚΗ, ΨΥΧΟΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ**



**ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:**

**ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΑ: ΠΟΡΦΥΡΑΚΗ ΓΕΩΡΓΙΑ**

**ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ: κ. ΚΑΤΑΠΟΤΗ ΖΗΝΟΒΙΑ**

**ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2010**



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

*Καθηγητής J. Stewart Forsyth,  
Νοσοκομείο και Ιατρική Σχολή  
Ninewells, Νταντί, Σκωτία,  
Ηνωμένο Βασίλειο 2006*

# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

### Στήθος

1. α Περιγραφή Στήθους.....	σελ. 8
1. β Σύνθεση Μητρικού Γάλακτος.....	σελ. 11
1. γ Διαφορές Ανθρώπινου και Αγελαδινού Γάλακτος.....	σελ. 14
1. δ Υπεροχή Μητρικού Γάλακτος.....	σελ. 14
1. ε Ορμόνες.....	σελ. 15

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### Εγκυμοσύνη και Θηλασμός

2. α Προετοιμασία για τον Θηλασμό.....	σελ. 17
2. β Πρώτες Ημέρες-Πόσο Συχνά, Για Πόση Ώρα?.....	σελ. 19
2. γ Πρώτος Θηλασμός-Τεχνική, Στάσεις Θηλασμού.....	σελ. 21
2. δ Τα Εμπόδια και οι Απαγορεύσεις στο Θηλασμό.....	σελ. 26

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### Πλεονεκτήματα Θηλασμού

3. α Παιδιού.....	σελ. 27
3. β Μητέρας.....	σελ. 30
3. γ Οικονομικά οφέλη.....	σελ. 33

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

10 λογος μητρικού θηλασμού..... σελ. 35

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### Συχνότερα προβλήματα θηλασμού

5. α Ραγάδες.....	σελ. 37
5. β Επίπεδες Θηλές.....	σελ. 39
5. γ Λίγο Γάλα.....	σελ. 41
5. δ Συμπλήρωμα.....	σελ. 44
5. ε Σύγχυση Θηλών.....	σελ. 46
5. στ Πολύ Γάλα.....	σελ. 48
5. ζ Πέτρωμα.....	σελ. 52
5. η Μαστίτιδα.....	σελ. 53
5. θ 'Εχθροί του μητρικού γάλακτος'.....	σελ. 54

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

Μασάζ στήθους - Τεχνική Marmet..... σελ. 55

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

Φυσικός Απογαλακτισμός..... σελ. 58

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

Πρώτες Τροφές..... σελ. 60

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9**

9. α Αποκλειστικός Μητρικός Θηλασμός ..... σελ. 64  
9. β Αποτυχία Αποκλειστικού Μητρικού Θηλασμού..... σελ. 68

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10**

- Χρυσός Φιόγκος - Χρυσός κανόνας..... σελ. 69

## **ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11**

- Νοσοκομεία φιλικά προς τα βρέφη - Προϋποθέσεις..... σελ. 71

- ΕΠΙΛΟΓΟΣ**..... σελ. 72

- ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ**..... σελ. 74

## 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 ωκκυτοκίνη 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 τάισμα με το μπιμπερό τους διασφαλίζει περισσότερο ελεύθερο χρόνο για να ασχοληθούν και με άλλες δραστηριότητες.

Σκοπός της παρούσας εργασίας είναι η προβολή των πλεονεκτημάτων αυτών του μητρικού θηλασμού προς όλες τις μέλλουσες μητέρες, τόσο για εκείνες όσο και για τα μωρά τους, καθώς και λύσεις σε προβλήματα που ίσως προκύψουν.

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. Γι' αυτόν και για άλλους πολλούς λόγους, εμείς σαν επαγγελματίες υγείας, έχουμε υποχρέωση να πείσουμε την μητέρα ότι ο μητρικός θηλασμός είναι απαραίτητο μητρικό καθήκον.

# ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1

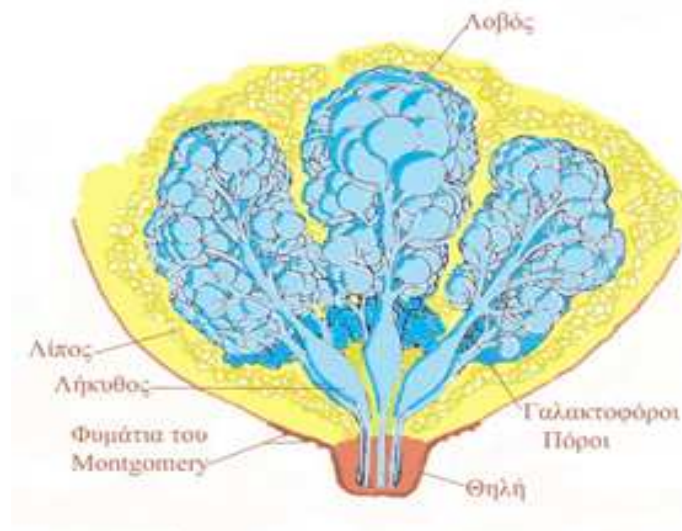
## ΣΤΗΘΟΣ

### 1.α Περιγραφή Στήθους

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 στιλπνή 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 αδένας 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 τόπος 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 άλω, 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 καθαρική 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 συσταλλούν τα οποία εμποδίζουν την ορμόνη οξυτοκίνη να φτάσει στις κυψελίδες (η απελευθέρωση οξυτοκίνης μπορεί να προκαλέσει υστερόπρονους 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).

(-Θεοδώρα Μάλλη-Μαία και Σύμβουλος IBCLC-International Board Certified Lactation Consultant. 2007. <http://www.thilasmos.gr/stithos.htm>,

- Μαιευτική και Γυναικολογική Νοσηλευτική, Pamela J. Sharipo with contributors, copyright 1999 by Thomson Learning/Delmar Publishers inc)

## 1.β Σύνθεση Μητρικού Γάλακτος

### 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 ανάπτυξή 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 αντικατάστατες!

#### 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 προστανγλανδίνες που παίζουν σημαντικό ρόλο στην πέψη.

(<http://www.mastologia.gr> , Μαιευτική και Γυναικολογική Νοσηλευτική Pamela J. Shapiro with contributors, copyright 1999 by Thomson Learning/Delmar Publishers inc.)

## 1.γ Διαφορές Ανθρώπινου και Αγελαδινού Γάλακτος

- 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

## 1.δ Υπεροχή Ανθρώπινου Γάλακτος

- Χωνεύεται πιο εύκολα από άλλες ξένες ουσίες που περιέχονται στο τυποποιημένο γάλα.
- Δεν προκαλεί αλλεργίες όπως οι πρωτεΐνες του αγελαδινού γάλακτος 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.unicef.gr>, [www.greekmeds.gr](http://www.greekmeds.gr), Το παιδί από 0-6, καθηγητών δρ. Γκ.Ντέρινγκ Μαιευτικής και δρ. Τ. Χελλμπρύγκε Παιδιατρικής, δεύτερη έκδοση, 1980 εκδόσεις Νότος ΕΠΕ)

## 1.ε Ορμόνες

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 μητρότητας. 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.thilasmos.gr>)



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2

### ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

#### 2.α Προετοιμασία για το Θηλασμό

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 μέγαιωμα 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 16<sup>η</sup> 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 μαιές. 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.

## 2.β Πρώτες Ημέρες-Πόσο Συχνά, Για Πόση Ώρα?

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 μέχρι δέκα έως

δεκαπέντε λεπτά στο κάθε στήθος. Αυτό, γιατί παλιότερα πιστεύονταν, 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.

## 2.γ Πρώτος Θηλασμός - Τεχνική, Στάσεις Θηλασμού

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.

- Τοποθέτηση 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 θηλαίας άλου. 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 σαγόκι 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.



## 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://ivf-embryo.gr>, Το παιδί από 0-6, καθηγητών δρ. Γκ.Ντέρινγκ Μαιευτικής και δρ. Τ. Χελλμπρύγκε Παιδιατρικής, δεύτερη έκδοση, 1980 εκδόσεις Νότος ΕΠΕ)

## 2.δ Τα εμπόδια και οι απαγορεύσεις στο Θηλασμό

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου δεν συνίσταται ο Θηλασμός ή δεν είναι δυνατός.

- Εάν η μητέρα 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, ίσως δεν είναι ικανή να θηλάσει επιτυχώς.
- Εάν η μητέρα πάσχει από κολλητικές αρρώστιες όπως ηπατίτιδα, φυματίωση που δεν έχει θεραπευτεί, έλκος, έρπητα στη θηλαία άλω ή λοίμωξη HIV, παθήσεις νεφρών, ο θηλασμός αντενδείκνυται.
- Εάν η μητέρα λαμβάνει σημαντικές ποσότητες ορισμένων φαρμάκων (για παράδειγμα φάρμακα χημειοθεραπείας) ή κάνει χρήση κοκαΐνης, δεν πρέπει να θηλάζει.
- Εάν το νεογνό έχει γαλακτοζαιμία, μια κατάσταση όπου το μωρό είναι ανίκανο να χωνέψει τη ζάχαρη του γάλακτος, είναι αναγκαίο ένα εναλλακτικό πρόγραμμα ταΐσματος.
- Εάν η μητέρα αισθάνεται άβολα, δυσάρεστα ή είναι δυστυχημένη με το θηλασμό ή εάν έχει αποχωρισθεί το νεογνό της για μέρες ή και εβδομάδες, δεν πρέπει να την κάνουμε να αισθανθεί ότι έχει αποτύχει σαν μητέρα.

( Η Νέα Μητέρα και το Παιδί, Βαρόνης Σύμπιλ Σαίνφελντ, Έκδοση 1987, από το γερμανικό << Knaurs Babybuch >> )

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3

### ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

#### 3.α Πλεονεκτήματα Παιδιού

➤ 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.
- 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.



- 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.

([www.paidiatros.gr](http://www.paidiatros.gr))



### 3.β Πλεονεκτήματα μητέρας

- 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.

- Αδυνατίσμα

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 αναιμία, 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 τάισμα 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. "

("Breastfeeding Does Make a Difference" - copyright © 1992 La Leche League International, Inc., <http://www.unborn.gr>)



### 3.γ Οικονομικά Οφέλη

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.



- Το νοσοκομείο Jose Fabella των Φιλιππινών εξοικονόμησε περισσότερα από 100.000 δολάρια, δηλαδή το 8% του ετήσιου προϋπολογισμού του, προωθώντας και εφαρμόζοντας αποκλειστικά τον μητρικό θηλασμό.
- Στην Βραζιλία οι υπεύθυνοι του νοσοκομείου Acari εκτιμούν ότι πάνω από 20.000 δολάρια εξοικονομήθηκαν σε λιγότερο από 2 χρόνια με την αποκλειστική εφαρμογή του μητρικού θηλασμού.
- Στην Ολλανδία, σχετική έρευνα του Πανεπιστημίου του Άμστερνταμ απέδειξε ότι μια αύξηση του ποσοστού του θηλασμού κατά 5% είναι δυνατόν να εξοικονομήσει το ποσό των 850.000 δολαρίων ετησίως.

(Εμβρυική Δημιουργία, <http://www.ivf-embryo.gr>, 01/04/08)

## Εκτίμηση του κόστους ανά μητέρα και παιδί:

1. Αριθμός γευμάτων ανά 24ωρο.
2. Αριθμός γευμάτων ανά συσκευασία.
3. Ημέρες κάλυψης ανά συσκευασία.
4. Αριθμός συσκευασιών ανά μήνα, για 6 μήνες, για ένα χρόνο.

Ένα μωρό από την γέννηση του χρειάζεται περίπου 6-8 γεύματα την ημέρα. Κάθε γεύμα αντιστοιχεί σε 3-4 μεζούρες σκόνη γάλακτος. Μια συσκευασία τυποποιημένου γάλακτος 400 γραμμαρίων διαρκεί 3 ημέρες και το κόστος αναλογεί από 12 έως 15 ευρώ.

Μια συσκευασία μπορεί να διαθέσει για 3 ημέρες, 18-24 γεύματα. Για ένα μήνα χρειάζονται 10 συσκευασίες. Για ένα εξάμηνο χρειάζονται 60 συσκευασίες. Για ένα χρόνο καταναλώνονται 120 συσκευασίες.

Άρα το κόστος μιας μητέρας είναι:

- Για ένα μήνα **120-150** ευρώ
- Για έξι μήνες **720-900** ευρώ
- Για ένα χρόνο **1440-1800** ευρώ!!

(Φαρμακείο Ιωάννη Τσικανδηλάκη, Πρόεδρος Φαρμακευτικού Σωματείου Ηρακλείου)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4

### 10 λογος Μητρικού Θηλασμού

1. Η ενημέρωση για τα πλεονεκτήματα του μητρικού Θηλασμού
2. Η υποστήριξη για άμεση τοποθέτηση του νεογνού στο στήθος της μητέρας, εάν είναι δυνατό, το πρώτο ημίωρο μετά τον τοκετό.

Όσο πιο γρήγορα μετά τον τοκετό, και όσο πιο συχνά θηλάζει το μωρό, τόσο γρηγορότερα κι ευκολότερα ξεκινάει η παραγωγή του μητρικού γάλακτος.

3. Η τήρηση της συχνότητας του Θηλασμού ανάλογα με τις απαιτήσεις του νεογνού.

Το κάθε μωρό είναι διαφορετικό από το άλλο και την ίδια ποσότητα γάλακτος την παίρνει σε διαφορετικό χρόνο. Το μωρό έχει την ικανότητα να ρυθμίζει μόνο του την ποσότητα που του χρειάζεται. Είναι πιο σωστό σε κάθε Θηλασμό το μωρό να θηλάζει από τον ένα μαστό και στον επόμενο από τον άλλον, για να πετύχουμε την ομοιόμορφη κένωση των μαστών.

4. Η εκπαίδευση της μητέρας στην τέχνη του Θηλασμού και στη διατήρηση της γαλουχίας.

5. Η χορήγηση στο νεογέννητο μόνο μητρικού γάλακτος και η αποφυγή συμπληρώματος ξένου γάλακτος, εκτός και αν συντρέχει ειδικός ιατρικός λόγος, που το επιβάλλει.

6. Η αυστηρή τήρηση κανόνων καθαριότητας, όπως πλύσιμο της Θηλής και των χεριών της μητέρας, πριν το Θηλασμό, προστατεύει από επιπλοκές, που μπορεί να επηρεάσουν τον Θηλασμό

7. Η δημιουργία κατάλληλου περιβάλλοντος

Θα πρέπει η ατμόσφαιρα να είναι ήρεμη και ευχάριστη.

Η προσοχή πρέπει να είναι συγκεντρωμένη στο μωρό.

Άγχος και κούραση είναι ανασταλτικοί παράγοντες για την ικανοποιητική παραγωγή γάλακτος

Ξεκούραση, ηρεμία και αυτοπεποίθηση επηρεάζουν θετικά για την επιτυχία του Θηλασμού.

8. Η σωστή στάση τόσο της μητέρας, όσο και του παιδιού.  
Θέση της μητέρας.

- Να είναι άνετη
- Να διευκολύνει στο θηλασμό
- Να μη φράζει τα ρουθούνια του νεογνού

9. Η εξήγηση προς τη μητέρα ότι οι δυσκολίες, που τυχόν παρουσιάζονται στην αρχή είναι φυσιολογικές και ξεπερνιούνται σιγά σιγά, ώστε να αποφευχθεί η ανάπτυξη του αισθήματος απογοήτευσης, το οποίο θα οδηγήσει στην αποτυχία του θηλασμού.

10. Η Σωστή Διατροφή της μητέρας.

- είναι σημαντικό να καλύπτονται σωστά οι θερμιδικές ανάγκες με φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κρέας, ψάρι, αυγά και τυρί αποφεύγοντας τα πολλά γλυκά.
- Πρέπει να αποφεύγεται το κάπνισμα και το αλκοόλ γιατί περιέχουν ουσίες που περνούν στο μητρικό γάλα και το επηρεάζουν.

(<http://www.myworld.gr>)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5

### ΣΥΧΝΟΤΕΡΑ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

#### α. Ραγάδες

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 κινιθεί 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 γεύμα 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.

## β. Επίπεδες Θηλές

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:

- Κρατάει το μωρό της κοντά της και να θηλάζει κάθε φορά που το μωρό της, 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.
- Δίνει μεγάλη προσοχή, 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.



## γ. Λίγο γάλα

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 γραμμάρια ανά εβδομάδα. Στη δεύτερη εβδομάδα το μωρό φτάνει ξανά στο βάρος γέννησης. Από τον τέταρτο ως τον έκτο μήνα, παίρνει 85 ως 140 γραμμάρια την εβδομάδα και κατά το δεύτερο εξάμηνο από 45 έως 85 γραμμάρια 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 γρ, κατώτερο βάρος την τρίτη ημέρα 3220 γρ. και μετά από τρεις εβδομάδες ζυγίζει 3740γρ, αναπτύσσεται κανονικά γιατί μέσα σε τρεις εβδομάδες έχει πάρει 520γρ, δηλαδή περίπου 173γρ 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 περίπτωση 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 δεν 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.

## δ. Συμπλήρωμα: Πότε, πως?

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 μηκύνιο, 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 δωθεί γάλα Pre-ΗΑ στο μωρό, δηλαδή γάλα Pre ειδικά κατασκευασμένο για την πρόληψη αλλεργιών.

## ε. 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 σίτηση 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 σίτηση 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 ταιίζεται με το μπουκάλι ή του δίνεται πιπίλα. Πολλά μωρά δεν έχουν κανένα πρόβλημα. Άλλα όμως μπερδεύονται, 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 πώς όταν το μωρό από την αρχή δε γνωρίσει τίποτα άλλο εκτός από το στήθος, μαθαίνει πώς 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 πού 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»

## στ. Πολύ Γάλα

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 ως 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.

## Όταν έρχεται το κανονικό γάλα

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 πού 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 πού ήταν προηγουμένως στο ψυγείο. Μπορεί να ακούγεται αστειό, 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.

## ζ. "Πέτρωμα"

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.

## η. Μαστίτιδα

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 θηλάστρο 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.

## Θ. 'Έχθροί του μητρικού γάλακτος'

Σύμφωνα με έρευνες, η διατροφή επηρεάζει την ποιότητα του γάλακτος.

- Καφές: Περισσότερο από δύο φλιτζάνια καφέ την ημέρα μπορεί να προκαλέσει προβλήματα ύπνου στο μωρό.
- Αλκοόλ: Το αλκοόλ δεν συνιστάται 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.

(Μάγδα Λυμπεροπούλου με την συνεργασία της ειδ. Παιδιάτρου Κωνσταντίνας Καπετάνιου, [www. myworld. gr](http://www.myworld.gr))

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6

### Η τεχνική Marmet

#### (Μασάζ του στήθους και βγάλσιμο του γάλακτος με το χέρι)

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 αντανεκλαστικού 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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7

### Φυσικός Απογαλακτισμός

Στις περισσότερες γυναίκες ο αποθηλασμός 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.

(Η Νέα Μητέρα και το Παιδί, Βαρόνης Σύμπιλ Σαινφελντ, Έκδοση 1987)

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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8

### Πρώτες Τροφές

#### 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 η αυξημένη ανάγκη για τροφή που δεν περνά ακόμα και αν κανείς θηλάζει συχνά και κρατά για πάνω από 4 με 5 μέρες και 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 πιό ισοροπημένα 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 ελεγχμένα 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 ελεγχμένη 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 φλυτζάνι, 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 βρεί 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.



## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9

### 9.α Αποκλειστικός Μητρικός Θηλασμός



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.

## 9.β Αποτυχία αποκλειστικού μητρικού θηλασμού

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.

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 10



### Χρυσός Φιόγκος - Χρυσός Κανόνας

- Ο χρυσός φιόγκος είναι ένα ιδανικό σύμβολο του χρυσού κανόνα για τον αποκλειστικό και συνεχή μητρικό θηλασμό.
- Η μία θηλιά συμβολίζει την μητέρα και η άλλη το παιδί.
- Ο κόμπος συμβολίζει την υποστήριξη του πατέρα, της οικογένειας, της κοινωνίας.

Η μία άκρη συμβολίζει την προσθήκη των στερεών τροφών μετά τους έξι μήνες και η άλλη τον οικογενειακό προγραμματισμό για μια νέα εγκυμοσύνη μετά τα τρία έως πέντε χρόνια.

#### **Πετυχαίνοντας το χρυσό κανόνα.**

Οι μητέρες χρειάζονται γνώση και υποστηρικτικό περιβάλλον, για να μπορέσουν να θηλάζουν αποκλειστικά και να αντισταθούν στην πίεση και στον πειρασμό να δώσουν άλλα φαγητά. Αυτό είναι δυνατόν όταν ο καθένας είναι πληροφορημένος σωστά και όταν ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός είναι κοινωνικός κανόνας.

Ο μητρικός θηλασμός πετυχαίνει:

ΟΤΑΝ η μητέρα και το μωρό έρθουν σε επαφή δέρμα με δέρμα αμέσως μετά το τοκετό και αρχίσει ο μητρικός θηλασμός μέσα στην πρώτη μισή ώρα. Το ερέθισμα αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αρχίσει η παραγωγή μητρικού γάλακτος και το μωρό να πάρει το πρωτόγαλα.

ΟΤΑΝ το μωρό είναι σωστά τοποθετημένο στο στήθος και μπορεί να θηλάσει αποκλειστικά με αργές ήπιες θηλαστικές κινήσεις.

ΟΤΑΝ το μωρό μπορεί να θηλάσει όποτε θέλει μέρα-νύχτα. Αυτό ονομάζεται ελεύθερος και απεριόριστος θηλασμός. Είναι ευκολότερος εάν το μωρό είναι δίπλα στην μητέρα του.

ΟΤΑΝ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει χρονικά όσο θέλει σε κάθε γεύμα και να αφήνεται να αποφασίσει εάν θα φάει από τον ένα ή και τους δύο μαστούς.

ΟΤΑΝ στο μωρό δεν δίνουμε πιπίλες οι οποίες το κάνουν να ενδιαφέρεται λιγότερο για το θηλασμό.

Εάν ένα μωρό θηλάζει τότε υπάρχει αρκετό μητρικό γάλα και το μωρό μεγαλώνει καλύτερα. Το μωρό ουρεί το λιγότερο έξι φορές την ημέρα και έχει κένωση. Δεν υπάρχει ανησυχία αν το μωρό δεν έχει κένωση κάθε ημέρα. Ο μητρικός θηλασμός προάγει το δέσιμο μεταξύ μητέρας-παιδιού και βοηθάει τη μητέρα να ευχαριστηθεί την μητρότητα και προάγει τον αυτοσεβασμό της.

### **Πότε δεν επιτυγχάνεται ο χρυσός κανόνας:**

Εάν δοθούν άλλα φαγητά ή υγρά τους πρώτους έξι μήνες, αυτά αντικαθιστούν τον μητρικό θηλασμό και η διατροφή του μωρού δεν ακολουθεί τον χρυσό κανόνα. Τα μωρά θηλάζουν λιγότερο και το γάλα παραμένει στους μαστούς οι οποίοι και διογκώνονται με αποτέλεσμα να παράγουν λιγότερο γάλα και η μητέρα αρχίζει σκέπτεται ότι δεν έχει αρκετό γάλα. Τα μωρά δεν αναπτύσσονται καλά όπως τα μωρά του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού και είναι πολύ συχνότερα άρρωστα.

Παρόμοια, η μη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος συχνά αφήνει ανικανοποίητο το μωρό και τη μητέρα 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>)

## ΚΕΦΑΛΑΙΟ 11

### 11.α Νοσοκομεία φιλικά προς τα βρέφη - Προϋποθέσεις

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 τέτοια μέσα στα τελευταία 15 χρόνια.

Οι προϋποθέσεις για ένα τέτοιο νοσοκομείο είναι οι εξής:

- 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 την 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 την μητέρα.
- 6) Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο το 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.

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Ο Μητρικός Θηλασμός λοιπόν, 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 προσθέτεται 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 σπουδαιότητάς 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.

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.

Παρ' όλα αυτά όμως πολλές είναι οι μητέρες οι οποίες είτε δεν θηλάζουν το μωρό τους είτε εγκαταλείπουν την προσπάθεια λόγω δυσκολιών.

Χρέος λοιπόν τόσο των Νοσηλευτών όσο και των Μαιευτήρων είναι η συμπαράσταση, η ενημέρωση και η βοήθεια προς τη νέα μητέρα.

Για να γίνει όμως αυτό χρειάζεται η ευαισθητοποίηση όλων των λειτουργιών αλλά και η συνεχής επιμόρφωσή τους στα μαιευτήρια και στα κέντρα μητρότητας.

Σεμινάρια με θέμα τον Μητρικό Θηλασμό είναι απαραίτητα για να έχουν όλες τις γνώσεις και να είναι σε θέση να πείσουν τις μητέρες να τον δεχθούν.

Πρέπει να υπάρχει μια πολιτική όσον αφορά τον θηλασμό από μέρους των γυναικολόγων και παιδιάτρων. Όλοι πρέπει να προάγουν τον Μητρικό Θηλασμό.

Τέλος, υπάρχουν αρκετά που μπορούν να κάνουν τα κράτη για να προστατεύσουν, να προωθήσουν και να υποστηρίξουν τον Μητρικό Θηλασμό.



Κάποια από αυτά είναι:

- Να μεριμνήσουν για ικανοποιητική περίοδο άδειας μητρότητας και δημιουργία εύκαμπτου ωραρίου (δια νόμου), για μητέρες που επιστρέφουν στην δουλειά τους, όπως και για διαλείμματα θηλασμού.
- Να απαιτήσουν από τους εργοδότες να παρέχουν εγκαταστάσεις στο χώρο εργασίας ώστε να επιτρέπουν στις εργαζόμενες μητέρες να συνεχίζουν να θηλάζουν.
- Να προστατεύσουν το δικαίωμα της μητέρας να θηλάζει σε δημόσιους χώρους.
- Να υποστηρίξουν ευνοϊκότερες θέσεις από αυτές που περιέχονται στην αναθεωρημένη Σύμβαση Νο 103 του Διεθνούς Οργανισμού Εργασίας (ILO) σχετικά με τη Μητρική Προστασία.
- Να υποστηρίξουν την εφαρμογή και εμπέδωση των άλλων υπαρχόντων δικαιωμάτων.
- Να παρέχουν επαρκή πληροφόρηση στις μητέρες και στο υγειονομικό προσωπικό, συμπεριλαμβανομένων και των γιατρών, μαιών, νοσοκόμων για την προώθηση και υποστήριξη του θηλασμού.
- Να εξασφαλίσουν ότι όλες οι υγειονομικές εγκαταστάσεις που παρέχουν υπηρεσίες μητρότητας ακολουθούν τα «Δέκα βήματα για τον επιτυχή θηλασμό» όπως διακηρύσσονται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και τη UNICEF, ως μέρος της Πρωτοβουλίας για Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη.
- Να εμποδίσουν κάθε μορφή προώθησης υποκατάστατων μητρικού γάλακτος ή φιαλών θηλασμού (μπιμπερό) στο υγειονομικό προσωπικό και στο κοινό, αλλά κυρίως προς τις γυναίκες, πριν ή αμέσως μετά τον τοκετό.
- Να υιοθετήσουν νομοθετικά μέτρα για την πλήρη εφαρμογή του Διεθνούς Κώδικα Μάρκετινγκ για τα Υποκατάστατα Μητρικού γάλακτος όπως ζητά η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και να δεσμεύουν τις βιομηχανίες ώστε να ακολουθούν όλες ή κάποιες από τις πρακτικές εμπορίου που προβλέπονται από τον Κώδικα.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Μαιευτική και Γυναικολογική Νοσηλευτική, Pamela J. Sharipo with contributors, copyright 1999 by Thomson Learning/Delmar Publishers inc.
- 2) Θεοδώρα Μάλλη-Μαία και Σύμβουλος IBCLC-International Board Certified Lactation Consultant. 2007. <http://www.thilamos.gr/stithos.htm>
- 3) <http://www.mastologia.gr>
- 4) Το παιδί από 0-6, καθηγητών δρ. Γκ.Ντέρινγκ Μαιευτικής και δρ. Τ. Χελλμπρύγκε Παιδιατρικής, δεύτερη έκδοση, 1980 εκδόσεις Νότος ΕΠΕ)
- 5) <http://www.unicef.gr>
- 6) [www.greekmeds.gr](http://www.greekmeds.gr)
- 7) <http://www.thilamos.gr>
- 8) <http://ivf-embryo.gr>
- 9) Η Νέα Μητέρα και το Παιδί, Βαρόνης Σύμπιλ Σαίνφελντ, Έκδοση 1987, από το γερμανικό << Knaurs Babybuch >>
- 10) [www.paidiatros.gr](http://www.paidiatros.gr)
- 11) ("Breastfeeding Does Make a Difference" - copyright © 1992 La Leche League International, Inc., <http://www.unborn.gr>
- 12) Φαρμακείο Ιωάννη Τσικανδηλάκη, Πρόεδρος Φαρμακευτικού Σωματίου Ηρακλείου
- 13) Μάγδα Λυμπεροπούλου με την συνεργασία της ειδ. Παιδιάτρου Κωνσταντίνος Καπετάνιου, <http://www.myworld.gr>
- 14) Παιδί και νέοι γονείς/ ένθετο «Η αρχή της ζωής»- Νοέμβριος 2004, τεύχος 71.
- 15) 2<sup>ο</sup> ΕΠΑΛ/ΤΕΕ Ηρακλείου, [www.google.gr](http://www.google.gr)