



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

Η «ΑΛΚΥΟΝΗ» είναι το Εθνικό Πρόγραμμα Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού το οποίο υλοποιείται από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» (ΕΠ.ΑΝ.Α.Δ.) 2007-2013 και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) και από Εθνικούς Πόρους.

Στόχος του προγράμματος είναι η προαγωγή του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας μέσα από δράσεις που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού, στην υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν και την ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας. Η ανάγκη αποτυπώθηκε στην «Εθνική μελέτη καταγραφής των ποσοτών και των προσδιοριστικών παραγόντων του μητρικού θηλασμού», που κατέδειξε ιδιαίτερα χαμηλά ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού. Έτσι παρά το υψηλό ποσοστό πρόθεσης για θηλασμό τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση, που φτάνει στο 89%, τα ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού πέφτουν στο 21% τον πρώτο, 11% τον τρίτο και 0,9 % τον έκτο μήνα.

Υπενθυμίζεται ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά ότι ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός για τους πρώτους 6 μήνες ζωής είναι η ιδανική διατροφή για τα βρέφη.

louder than horn

Επιλέγω Θηλασμό



γραμμή
επικοινωνίας
10525

www.epilegothilasmo.gr



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

Επιλέγω Θηλασμό



Συχνές Ερωτήσεις για τον Θηλασμό



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
www.europa.eu



www.epanad.gov.gr



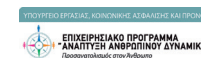
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
www.espa.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο
www.europa.eu



www.epanad.gov.gr



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ
www.ygeia-pronoia.gr



ΕΣΠΑ
2007-2013
ΕΥΡΩΠΑΪΚΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΟ ΤΑΜΕΙΟ
www.espa.gr

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

1. Έχω αρκετό γάλα για το μωρό μου;

Η πραγματική ανεπάρκεια του γάλακτος δεν είναι συχνή. Η αγώνια και το άγχος είναι κακοί σύμβουλοι. Ηρεμηστέ, προσφέρετέ το στήθος σας όσο συχνά θέλει το μωρό σας και επικοινωνήστε με τον γιατρό αν δεν παίρνει βάρος ή δεν έχει αρκετές κενώσεις και ούρησεις.

2. Το μωρό κλαίει συνέχεια.

Μπορεί να πεινάει, να έχει λερωμένα πάντα, κολλικό. Τις περισσότερες φορές έχει ανάγκη αγκαλιάς. Εάν έχει επίμονο και συνεχές κλάμα επικοινωνήστε με τον παιδίατρο.

3. Οι θηλές μου πονάνε κατά τον θηλασμό.

Ο πόνος στη θηλή είναι ένα συχνό φαινόμενο των πρώτων κυρίως ημερών και συνήθως οφείλεται στη λανθασμένη προσκόλλησή του βρέφους στον μαστό. Συχνά οι μπιτέρες πονάνε τα πρώτα λεπτά του θηλασμού που το βρέφος θηλάζει πιο έντονα.

4. Έχω πόνο και κοκκινίλα στο μαστό.

Συνήθως οφείλεται σε απόφραξη γαλακτοφόρου πόρου ή μαστίτιδα. Το αποτελεσματικό άδειασμα του μαστού είναι στην πρώτη γραμμή αντιμετώπισης και στις δύο περιπτώσεις. Η τοποθέτησή του μωρού έτσι ώστε το πηγούνι ή η μύτη του να είναι προς την πάσχουσα περιοχή θα βοηθήσει. Σε περίπτωση που η κοκκινίλα μεγαλώνει ή επιμένει επικοινωνήστε με επαγγελματία υγείας.

5. Μπορώ να δίνω πιπίλα;

Ο θηλασμός γίνεται πιο δύσκολος όταν εκτός από το στήθος προσφέρεται στο μωρό μπουκάλι ή πιπίλα. Ο τρόπος που ένα βρέφος πίνει από το στήθος είναι διαφορετικός από τον τρόπο που πίνει από το μπουκάλι ή χρησιμοποιεί την πιπίλα. Γι' αυτό, συνιστάται η χρήση της πιπίλας να ξεκινά μετά τις 6 εβδομάδες και να αποφεύγεται, αν είναι δυνατόν, η χορήγηση γάλακτος με μπουκάλι.

6. Το μωρό που θηλάζει χρειάζεται να ρευτεί;

Όχι, απαραίτητα. Τα μωρά που θηλάζουν, δε ρεύονται. Παρόλα αυτά, συστήνεται το κράτημα του μωρού σε όρθια θέση 5-10 λεπτά μετά το τέλος του θηλασμού.

7. Χρειάζεται να ξυπνάω το μωρό μου, για να φάει;

Δεν χρειάζεται να ξυπνάτε ένα υγιές μωρό, εκτός εάν ο παιδίατρος ή ο επαγγελματίας υγείας σας συστήσουν κάτι διαφορετικό.

8. Μπορώ να βάφω τα μαλλιά μου;

Ναι. Καλό είναι όμως να χρησιμοποιηθούν φυτικές βαφές με τα αναγκαία μέτρα προφύλαξης π.χ. γάντια μιας χρήσης, λιγότερη χρονική έκθεση στη βαφή και τεχνικές στις οποίες η βαφή έρχεται σε μικρότερη επαφή με το δέρμα.

9. Μπορώ να πίνω αλκοόλ;

Καλό είναι να μην πίνετε αλκοόλ. Εάν το θέλετε, μπορείτε να πιείτε ένα-δύο ποτηράκια ποτού χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ μετά τον θηλασμό και εφόσον ο επόμενος θηλασμός γίνει μετά από δύο ώρες.

10. Μπορώ να καπνίζω;

Καλό είναι να μην καπνίζετε. Οσδήποτε αν καπνίζετε, μην καπνίσετε ποτέ στον χώρο του μωρού. Πρέπει επίσης να το προστατεύσετε από τα υπολείμματα του καπνού που μένουν στα μαλλιά, το δέρμα και τα ρούχα μετά το κάπνισμα. Γι' αυτό όταν καπνίζετε βγείτε σε εξωτερικό χώρο φόρώντας ένα μαντήλι και μια μπλούζα πάνω από τα ρούχα σας, τα οποία θα τα βγάλετε όταν επιστρέψετε στο μωρό σας.

11. Χρειάζομαι συμπληρώματα διατροφής;

Μόνο εάν ο γιατρός σας κρίνει απαραίτητη τη λήψη συμπληρωμάτων.

12. Είμαι έγκυος, μπορώ να συνεχίζω να θηλάζω;

Ο θηλασμός κατά τη διάρκεια μιας ομαλής εγκυμοσύνης δεν αυξάνει την πιθανότητα να υπάρξουν αρνητικές συνέπειες στη μπιτέρα ή στο έμβρυο. Καλό είναι όμως να ενημερώσετε τον γυναικολόγο σας.

13. Μέχρι πότε να θηλάζω;

Ο μητρικός θηλασμός συστήνεται να είναι η αποκλειστική τροφή του βρέφους για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του. Καλό είναι να συνεχίζεται και μετά την εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιό του βρέφους. Ο θηλασμός μπορεί να συνεχιστεί για όσο διάστημα το επιθυμούν η μπιτέρα και το παιδί.

14. Το μωρό είναι στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών.

Το μητρικό γάλα για το πρόωρο μωρό είναι πολύτιμο και πρέπει οπωσδήποτε να είναι η πρώτη του τροφή. Η μπιτέρα θα ενθαρρυνθεί να ξεκινήσει αντλήσεις μέσα στις πρώτες 6 ώρες από τον τοκετό, κάνοντας τουλάχιστον 8 αντλήσεις το 24ωρο. Επίσης, πρέπει να έρχεται συχνά σε επαφή δέρμα με δέρμα με το βρέφος.

