

Μητρικός θηλασμός. Πλεονεκτήματα και Οδηγίες

Σαββίδου Αβρόρα. Παιδιάτρος

Λεωφ. Στροβόλου 290. Λευκωσία. Τηλ 22325252. Κινητό 96371757

Ο μητρικός θηλασμός είναι η ιδανική και πλήρης διατροφή για τους πρώτους 6 μήνες ζωής και συνεχίζεται και μετά την προσθήκη των στερεών τροφών. 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. 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 εύπεπτο από οποιοδήποτε άλλο γάλα ή τροφή.

Τα Πλεονεκτήματα του Μητρικού Θηλασμού

Μειωμένη πιθανότητα καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου.

Η θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται από την οστεοπόρωση.

Το υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή, η βιομηχανική επεξεργασία καταστρέφει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του.

Ρωμαλέα παιδιά και έφηβοι για το μελλοντικό κόσμο μας.

Ιδιαίτερα εύπεπτο, το μητρικό γάλα χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες.

Καρκίνος – ελάττωση συχνότητάς του στα παιδιά που έχουν θηλάσει.

Ο θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρά.

Σημαντικά λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές.

Θερμοκρασία τροφής πάντα σωστή και σταθερή.

Η καλύτερη αρχή για τη ζωή ενός παιδιού και αναφαίρετο δικαίωμα.

Λιγότερες πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Αντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώδεις νόσους.

Συναισθηματικό δέσιμο Μητέρας - Παιδιού.

Μειώνει τις πιθανότητες αλλεργιών όπως άσθμα και έκζεμα

Οικονομικό, δεν κοστίζει στην οικογένεια και στο κράτος.
Σημαντική αύξηση του δείκτη νοημοσύνης του παιδιού.

Οδηγίες για τον θηλασμό

1. Ο θηλασμός αρχίζει το συντομότερο δυνατόν, ακόμη και αμέσως μετά τον τοκετό.
2. Κάθε πρωί κάντε μπάνιο καθαριότητας, πλένοντας το στήθος σας, τις πτυχές κάτω από αυτό και τις μασχάλες σας με σαπούνι και νερό. Τις επόμενες φορές πλένετε το στήθος, πριν και μετά τον θηλασμό, μόνο με νερό. Μη χρησιμοποιείτε αντισηπτικά διότι ξηραίνουν τη φυσική λυπαρότητα της θηλής. Τα χέρια σας σαπουνίζετε πριν από κάθε θηλασμό.
3. Την ώρα του θηλασμού η θέση σας να είναι αναπαυτική.
4. Το μωρό σας πρέπει να θηλάζει τη θηλαία άλω, δηλαδή τη σκούρα περιοχή γύρω στη θηλή σας.
5. Ο θηλασμός είναι απεριόριστος και ελεύθερος (το μωρό θηλάζει όποτε θέλει).
6. Δε ζυγίζουμε το μωρό πριν και μετά τον θηλασμό για να διαπιστώσουμε αν έφαγε καλά.
7. Αποθαρρύνουμε το να δίνεται το γάλα της μητέρας στο υγιές μωρό με το μπιμπερό.
8. Προσοχή τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό. Ο θηλασμός εδραιώνεται τις πρώτες 40 ημέρες. Η εισαγωγή του μπιμπερό αυτό το διάστημα προκαλεί σύγχυση στο βρέφος, η οποία πιθανόν να έχει ως αποτέλεσμα τη διακοπή του θηλασμού.
9. Τα μωρά δεν χρειάζονται συμπληρωματικά νερό ή αφεψήματα.
10. Τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό, στην περίπτωση που η μητέρα έχει μικρή παραγωγή γάλακτος και το μωρό είναι ζωνρό και δε χορταίνει, πρέπει να θηλάζει συχνότερα, ώστε να αυξηθεί η παραγωγή γάλακτος. Αντίθετα όταν το μωρό είναι νωθρό και η μητέρα έχει πολύ γάλα, θα πρέπει να βγάζει το γάλα που περισσεύει με θήλαστρο μετά από κάθε θηλασμό. Επι μαστίτιδας πρέπει να συνεχίζεται ο θηλασμός, ακόμα και αν η μητέρα παίρνει αντιβίωση.
11. Οι ραγάδες των θηλών δεν αποτελούν αιτία διακοπής του θηλασμού. Για να αποφευχθούν η να περιοριστούν πρέπει το μωρό να θηλάζει σωστά.
12. Δεν διακόπτουμε τον θηλασμό σε περίπτωση παρατεινόμενου νεογνικού ικτέρου.
13. Είναι σωστό σε κάθε θηλασμό το μωρό σας να θηλάζει από τον έναν μαστό και στον επόμενο από το άλλο. Στην αρχή του θηλασμού το γάλα είναι λεπτόρευστο, ενώ προς το τέλος παχύρευστο γιατί περιέχει περισσότερο λίπος, που σημαίνει περισσότερες θερμίδες.
14. Κατά την διάρκεια του θηλασμού αν διψάτε πίνετε όσα υγρά θέλετε.
15. Μετά τον θηλασμό κρατάτε το μωρό σας όρθιο, ακουμπισμένο στο στήθος σας, τρίβοντας απαλά την πλάτη του για να ρευτεί και μετά βάλτε το στο κρεβάτι του χωρίς μαξιλάρι, με το κεφαλάκι στο πλάι.

16. Αν το μωρό σας κλαίει, εστω και αν πέρασε πολύ λίγος χρόνος από το θηλασμό, ξαναθηλάστε το. Οι 6 πρώτες εβδομάδες είναι χρόνος προσαρμογής και σύντομα το μωρό θα κανονίσει μόνο του τα γεύματα.

17. Οτι το γάλα φτάνει φαίνεται από το μέγεθος και τη ζωνηράδα του μωρού. Ελέγχετε το βάρος του κάθε 10μέρες αρχικά και μετά κάθε μήνα.

18. Τρώτε σωστά καλύπτοντας τις ημερίσιες αναγκές σε λευκωματα, λίπη, υδατανθρακες, βιταμίνες. Να αποφεύγετε πικάντικα, τα οινόπνευματώδη, τα πολλά γλυκά, τους πολλούς καφέδες. Τρώτε λάδι και όχι λίπη. Τρώτε ποικιλία φρούτων και λαχανικών, αμυλώδεις τροφές ολικής άλεσης (ψωμί, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες), άπαχο κρέας, πουλερικά, ψάρι, αυγό, όσπρια. Γαλακτοκομικά 3 μερίδες την ημέρα. 200-300mg/Ημέρα ω-3 λιπαρά οξέα (σαρδέλες, γάυρος,). Υγρά τουλάχιστον 1, 5 L την ημέρα (8 ποτήρια)