



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.epilegothilasma.gr



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

Επιλέγω Θηλασμό



είναι αρκετό
το γάλα μου;

οδηγίες για
την αντιμετώπιση
της ανεπάρκειας
γάλακτος



Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

Είναι αρκετό το γάλα μου για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού μου;

Είναι η πιο συχνή ανησυχία των μητέρων που θηλάζουν και η πιο συχνή αιτία πρόωρης διακοπής του θηλασμού.

Τον πρώτο καιρό, που οι μητέρες δεν μπορούν να αναγνωρίσουν με σιγουριά τις ανάγκες του μωρού, έχουν αγωνία για την ικανοποιητική θρέψη και την ανάπτυξή του.

Εάν το μωρό θηλάζει σωστά, έχει κανονικές ουρήσεις και κενώσεις και κερδίζει βάρος δεν υπάρχει κανένας λόγος ανησυχίας.

Πότε συνήθως μπορεί να αισθάνομαι ότι το γάλα μου δεν επαρκεί;

Μπορεί να συμβεί σε όλη τη διάρκεια της γαλουχίας, αλλά είναι συνηθισμένο:

- ▶ τον πρώτο καιρό μετά τον τοκετό, πριν ακόμη εδραιωθεί η γαλουχία
- ▶ όταν το μωρό εμφανίζει άλματα ανάπτυξης
- ▶ μετά την εισαγωγή στερεών τροφών



Ποιά είναι η αιτία της ανεπάρκειας γάλακτος;

Πραγματική ανεπάρκεια γάλακτος φαίνεται ότι έχουν λιγότερο από 5% των γυναικών και οφείλεται σε ανατομικές ή ορμονικές διαταράξεις.

Τις περισσότερες φορές πίσω από το αίσθημα ανεπάρκειας γάλακτος, κρύβεται η αγωνία και η ανασφάλεια των μητέρων για την επάρκεια του θηλασμού.

Μερικές φορές οι συχνόι και ακατάστατοι θηλασμοί, δίνουν την αίσθηση ότι το στήθος είναι άδειο και ότι το γάλα δεν είναι αρκετό για να χορτάσει το μωρό.

Πότε πρέπει να ανησυχώ;

Πρέπει να επικοινωνήσετε με επαγγελματία υγείας, όταν το μωρό δεν παίρνει ικανοποιητικό βάρος για την ηλικία του, με βάση τις κατάλληλες καμπύλες αύξησης.

Πώς μπορώ να αντιμετωπίσω την πιθανή ανεπάρκεια γάλακτος;

Εάν υπάρχει ανατομική ή ορμονική δυσκολία πρέπει να ζητηθεί η γνώμη επαγγελματία υγείας.

- ▶ Τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό, είναι σημαντικό να θηλάξετε το μωρό όποτε εκείνο θέλει. Το στήθος που αδειάζει επειδή το μωρό κάνει πολλά, συχνά και πολλές φορές ακατάστατα γεύματα, γεμίζει γρήγορα. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να ενισχυθεί η παραγωγή γάλακτος και αυτή είναι η φυσιολογική πορεία για την εδραίωση του θηλασμού.

Εάν, σε αυτή την περίοδο, το μωρό δε θηλάζει 8-10 φορές την ημέρα ή δεν αδειάζει το στήθος, ίσως χρειαστεί να αντλήσετε γάλα αμέσως μετά τον θηλασμό ώστε να αυξηθεί η παραγωγή του.

- ▶ Στα άλματα ανάπτυξης που εμφανίζονται συνήθως την 3η και 6η εβδομάδα και τον 3ο και 6ο μήνα, το βρέφος θηλάζει συχνότερα και ακατάστατα και το αποθηκευμένο γάλα στους μαστούς είναι λιγότερο. Τα άλματα ανάπτυξης συνήθως διαρκούν 4-7 ημέρες. Αυτό γεννάει έντονο και παροδικό αίσθημα ανεπάρκειας γάλακτος. Όμως ο συχνός θηλασμός ευνοεί την αύξηση της παραγωγής.
- ▶ Μετά την εισαγωγή των στερεών τροφών οι θηλασμοί μπορεί να μειωθούν σε αριθμό και μπορεί να νιώσετε ότι το γάλα λιγοστεύει. Στην πραγματικότητα το μωρό χρειάζεται λιγότερο γάλα και η ποσότητα προσαρμόζεται στις νέες απαιτήσεις του μωρού.

Σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω περιόδους η παραγωγή του γάλακτος ενισχύεται με:

- ▶ τη συχνή επαφή μητέρας και μωρού δέρμα με δέρμα,
- ▶ την προσφορά του μαστού όποτε και όσο θέλει το μωρό ανάλογα με τις ανάγκες του.
- ▶ την ισορροπημένη διατροφή της μητέρας και την υποστήριξή της από το περιβάλλον.