

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Η Διεύθυνση Κοινωνικής και Αναπτυξιακής Παιδιατρικής του Ινστιτούτου Υγείας του Παιδιού (ΙΥΠ) υλοποιεί την "Εθνική Πρωτοβουλία Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού - ΑΛΚΥΟΝΗ" (από το 2013) και το πιλοτικό πρόγραμμα "Φιλικές Κοινότητες για την Προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού - ΑΜΑΛΘΕΙΑ" (από το 2023).

Ο βασικός στόχος των προγραμμάτων είναι η ανάδειξη του μητρικού θηλασμού ως μείζον θέμα δημόσιας υγείας και η αύξηση των ποσοστών του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας.

Στο πλαίσιο αυτό υλοποιούνται τα ακόλουθα:

- ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού για την υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν και των οικογενειών τους
- ενημέρωση και εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας σε επικαιροποιημένες γνώσεις σχετικές με τον μητρικό θηλασμό

ΑΛΚΥΟΝΗ



Τηλεφωνική γραμμή
υποστήριξης μητρικού θηλασμού
Καλώ στο **10525**

ΕΠΙΛΕΓΩ ΘΗΛΑΣΜΟ

www.epilegothilasmogri.gr
www.filikoistonthilasmogri.gr

grammateia-ddsp@ich.gr
210-7701557
Μεσογείων 38-40, Αθήνα



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



ΑΛΚΥΟΝΗ



αμάλθεια

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



είναι ο δρόμος
της φύσης



ΕΠΙΛΕΓΩ
ΘΗΛΑΣΜΟ

10+1 ΒΗΜΑΤΑ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΗ ΕΝΑΡΞΗ
ΚΑΙ ΕΔΡΑΙΩΣΗ ΤΟΥ
ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

10+1 ΒΗΜΑΤΑ

- 1** Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου ενημερώνομαι από έγκυρες πηγές για τον μητρικό θηλασμό.
- 2** Ενημερώνω τον γιατρό και τη μαιά ότι επιθυμώ να θηλάσω και ζητώ την υποστήριξή τους.
- 3** Ζητώ να κρατήσω το μωρό μου αγκαλιά και να το θηλάσω αμέσως μετά τον τοκετό.
- 4** Κατά την παραμονή μου στο μαιευτήριο έχω πάντα το μωρό στο δωμάτιό μου.
- 5** Αναγνωρίζω τα σημάδια πείνας του μωρού, ώστε να το βάζω στο στήθος μου έγκαιρα και όσο είναι ακόμα ήρεμο.

- 6** Βάζω το μωρό στο στήθος μου όσο συχνά και για όσο χρόνο αυτό επιθυμεί.
- 7** Βεβαιώνομαι ότι πιάνει σωστά το στήθος σε μία θέση άνετη και για τους δύο.
- 8** Δίνω μόνο μητρικό γάλα, εκτός εάν ο/η παιδίατρος κρίνει ότι υπάρχει ιατρική ένδειξη για συμπληρωματική διατροφή.
- 9** Αποφεύγω τη χρήση πιπίλας ή άλλων θηλών τις πρώτες 40 μέρες της ζωής του μωρού μου.
- 10** Κατά την επιστροφή στο σπίτι επικεντρώνομαι στη φροντίδα και τη διατροφή του.

+1

Ζητώ υποστήριξη και βοήθεια από τον σύντροφό μου, την οικογένειά μου, τον επαγγελματία υγείας και την ευρύτερη κοινότητα.

ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΣ ΜΑΣ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Στο πλαίσιο της προαγωγής του μητρικού θηλασμού σε εθνικό επίπεδο και σε εναρμόνιση με τα αναθεωρημένα βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ) και της Unicef (2018), είναι σημαντική η υποστήριξη και πλαισίωση της μητέρας από την ευρύτερη κοινότητα. Η πιλοτική παρέμβαση ΑΜΑΛΘΕΙΑ στοχεύει στην εφαρμογή των καλών πρακτικών και τη δημιουργία Φιλικών Κοινοτήτων, που προάγουν και υποστηρίζουν τη θηλάζουσα και την οικογένειά της μετά την έξοδο από το μαιευτήριο.



Τηλεφωνική γραμμή
υποστήριξης μητρικού θηλασμού
Καλώ στο **10525**