

# 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.epilegothilasmog.gr](http://www.epilegothilasmog.gr)  
[www.filikoistonthilasmog.gr](http://www.filikoistonthilasmog.gr)

[grammateia-ddsp@ich.gr](mailto:grammateia-ddsp@ich.gr)  
210-7701557  
Μεσογείων 38-40, Αθήνα



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



ΑΛΚΥΟΝΗ



αμάλθεια

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΛΚΥΟΝΗ

Επιλέγω Θηλασμό  
Προορισμός μας  
ο θηλασμός

# ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

## Είναι αρκετό το γάλα μου για το μωρό μου;

Η παραγωγή του γάλακτος ακολουθεί την καμπύλη ζήτησης και προσφοράς. Όταν προσφέρετε τον μαστό σας, ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού σας, τότε θα έχετε την επαρκή ποσότητα που χρειάζεται. Οι λερωμένες πάνες είναι ένας δείκτης επαρκούς σίτισης.

## Τι κάνω, εάν το μωρό κλαίει συχνά;

Το πρώτο τρίμηνο μετά τη γέννηση, το μωρό χρειάζεται επαφή και αγκαλιά σχεδόν όλο το 24ωρο. Το στήθος της μητέρας ανακουφίζει το μωρό από την πείνα, τη δίψα, τον πόνο, την ανασφάλεια. Εάν έχει επίμονο και συνεχές κλάμα, επικοινωνήστε με τον παιδίατρό σας.

## Χρειάζεται να ξυπνάω το μωρό μου, για να θηλάσει;

Δεν χρειάζεται να ξυπνάτε ένα υγιές μωρό, εκτός εάν ο επαγγελματίας υγείας σας συστήσει κάτι διαφορετικό. Τις πρώτες εβδομάδες είναι αναγκαίοι κατά μέσο όρο 8-12 θηλασμοί ημερησίως. Το χρονικό διάστημα μεταξύ των γευμάτων συστήνεται να μην ξεπερνά τις 4 ώρες.

## Το μωρό που θηλάζει χρειάζεται να ρευτεί;

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

## Μπορώ να δίνω πιπίλα;

Η χρήση πιπίλας ή η χορήγηση γάλακτος με μπουκάλι μπορεί να δημιουργήσει δυσκολίες στη σίτιση του μωρού, διότι απαιτούνται διαφορετικές κινήσεις της στοματικής κοιλότητας και διαφορετική ένταση σε σύγκριση με αυτή του θηλασμού. Στην περίπτωση που προσφερθεί πιπίλα συνιστάται η χρήση της μετά την εδραίωση του θηλασμού περί τις 6 εβδομάδες μετά τη γέννηση.

## Το μωρό νοσηλεύεται στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών. Θα καταφέρω να το θηλάσω;

Σε περιπτώσεις αποχωρισμού μητέρας - νεογνού, η μητέρα ενθαρρύνεται να ξεκινήσει αντλήσεις μέσα στις πρώτες 6 ώρες από τον τοκετό, κάνοντας τουλάχιστον 8 αντλήσεις το 24ωρο.

Η επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό (Kangaroo care) είναι σημαντική καθώς αυξάνει τις πιθανότητες επιτυχούς θηλασμού.

Σε κάθε περίπτωση, το μητρικό γάλα είναι πολύτιμο για το μωρό και αποτελεί την ιδανική τροφή.

## Είμαι έγκυος, μπορώ να συνεχίζω να θηλάζω;

Ο θηλασμός κατά τη διάρκεια μιας ομαλής εγκυμοσύνης δεν αυξάνει την πιθανότητα επιπλοκών για τη μητέρα και το έμβρυο. Παρόλα αυτά, ενημερώστε τη μαιευτική ομάδα που σας φροντίζει.

## Γιατί πονάνε οι θηλές μου κατά τον θηλασμό;

Ο πόνος στις θηλές συμβαίνει συχνά στα πρώτα δευτερόλεπτα της έναρξης του θηλασμού, ιδιαίτερα τις πρώτες μέρες. Συνήθως οφείλεται σε λανθασμένη προσκόλληση του μωρού στον μαστό, σε βραχύ χαλινό, σε λοίμωξη των θηλών, σε αυξημένη ροή γάλακτος ή σε άλλες λιγότερο συχνές αιτίες. Εάν ο πόνος επιμένει, συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας.

## Πώς διαχειρίζομαι πόνο και κοκκινίλα στο μαστό;

Συνήθως οφείλεται σε απόφραξη γαλακτοφόρου πόρου ή μαστίτιδα. Το αποτελεσματικό άδειασμα του μαστού τοποθετώντας το πηγούνι του μωρού προς την πάσχουσα περιοχή αποτελεί την αντιμετώπιση πρώτης γραμμής. Ιδανικά αναμένεται βελτίωση στους επόμενους θηλασμούς. Σε περίπτωση που τα συμπτώματα επιμένουν επικοινωνήστε με έναν επαγγελματία υγείας.

## Μπορώ να βάψω τα μαλλιά μου;

Ναι. Προτιμήστε φυτικές βαφές και τηρήστε τα αναγκαία μέτρα προφύλαξης, όπως γάντια μίας χρήσης, κατά τον δυνατόν λιγότερη επαφή με το δέρμα και λιγότερο χρόνο έκθεσης.

## Μπορώ να πίνω αλκοόλ;

Η κατανάλωση αλκοόλ στην περίοδο της γαλουχίας συστήνεται να αποφεύγεται. Εάν θελήσετε να καταναλώσετε, περιοριστείτε σε μια μερίδα και προτιμήστε ποτό χαμηλής περιεκτικότητας σε αλκοόλ. Σε αυτήν την περίπτωση, καταναλώστε αλκοόλ αφοτου θηλάσετε και έπειτα φροντίστε να πιείτε αρκετό νερό και να θηλάσετε τουλάχιστον μετά από 2 ώρες.

## Μπορώ να καπνίζω συμβατικό ή ηλεκτρονικό τσιγάρο;

Όλα τα καπνικά προϊόντα απαγορεύονται στη διάρκεια του θηλασμού. Ωστόσο αν καπνίζετε, περιορίστε την κατανάλωση καπνού στο ελάχιστο δυνατό. Η νικοτίνη περνάει στο μητρικό γάλα. Τόσο η νικοτίνη όσο και τα προϊόντα καύσης επηρεάζουν την ανάπτυξη των πνευμόνων και του νευρικού συστήματος του παιδιού. Για το λόγο αυτό φροντίστε να έχετε καλυμμένα τα μαλλιά και να αλλάζετε ρούχα μετά το κάπνισμα ή άτμισμα. Το πλύσιμο των χεριών και του στόματος είναι απαραίτητο. Επιπλέον, απαγορεύεται να καπνίζετε σε κλειστούς χώρους παρουσία ή μη των παιδιών.

## Χρειάζομαι συμπληρώματα διατροφής;

Εάν η διατροφή σας είναι ισορροπημένη, δεν είναι απαραίτητη η λήψη συμπληρωμάτων, παρά μόνο εάν το συστήσει ο επαγγελματίας που σας φροντίζει.

## Μέχρι πότε να θηλάζω;

Το μητρικό γάλα συστήνεται ως η αποκλειστική τροφή του βρέφους για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του. Ο θηλασμός συστήνεται να συνεχίζεται παράλληλα με την εισαγωγή στερεών τροφών στο διαιτολόγιο του βρέφους και μπορεί να διατηρηθεί για όσο διάστημα το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί.