



ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ (ΦΚΜΘ)

Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΠΑΤΕΡΑ,
ΤΗΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΤΗΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ

Η οικογένεια και η κοινότητα έχουν καθοριστικό ρόλο στην υποστήριξη της θηλάζουσας και στην προαγωγή του μητρικού θηλασμού

Ο επιτυχής μητρικός θηλασμός είναι ευθύνη της **κοινωνίας**, των **δομών υγείας** και της **οικογένειας** που πλαισιώνουν αποτελεσματικά τη θηλάζουσα.

Οικογένεια

- Υποστήριξη της επιλογής της θηλάζουσας
- Φροντίδα των καθημερινών αναγκών της οικογένειας της θηλάζουσας, ώστε να μη διαταράσσονται οι ισορροπίες

Πρωτοβάθμιες δομές υγείας

- Γνώση και εφαρμογή των καλών πρακτικών
- Συνεχής ενημέρωση και κατάρτιση
- Υποστήριξη του μητρικού θηλασμού και των ερωτημάτων που προκύπτουν σε κάθε επίσκεψη της θηλάζουσας

Ομάδες υποστήριξης μητέρων

- Ενδυνάμωση από θηλάζουσες μητέρες ή μητέρες που έχουν πρόσφατη εμπειρία θηλασμού
- Ανταλλαγή της βιωματικής εμπειρίας του θηλασμού

Συμβουλευτική θηλασμού

- Παροχή εξειδικευμένων απαντήσεων από επαγγελματίες υγείας με ειδικό γνωστικό ενδιαφέρον τον μητρικό θηλασμό, που είναι άμεσα διαθέσιμοι.

«Γραμμή υποστήριξης μητρικού θηλασμού»

☎ 10525

Βρες τον νέο σου ρόλο ως μπαμπάς...

Το μωρό σου έχει ανάγκη να σε νιώθει κοντά του

- Η σχέση σας είναι μοναδική και χτίζεται σιγά σιγά
- Άκουσε και εμπιστεύσου τα νέα σου συναισθήματα
- Πέρασε χρόνο με το μωρό σου
- Η στενή σχέση της μητέρας με το μωρό μπορεί να σε κάνει να αισθανθείς ότι δεν υπάρχει χώρος για εσένα, ούτε ως σύντροφος ούτε ως γονέας. Είναι ένα κοινό συναίσθημα για τους περισσότερους μπαμπάδες και είναι σημαντικό να το αναγνωρίσεις και να το μοιραστείς με άλλους μπαμπάδες, φίλους, επαγγελματίες υγείας, οικογένεια, αλλά και την ίδια τη σύντροφό σου.



«Εμπιστευτείτε τον
νέο σας ρόλο και
μοιραστείτε τα νέα
σας συναισθήματα»



«Ο μητρικός
θηλασμός αποτελεί
μία πρόκληση
στον νέο σας
ρόλο ως γονείς»

Εάν είσαι ο μπαμπάς...

- είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι το μητρικό γάλα αποτελεί ιδανική τροφή για το μωρό σας, ενώ το ενδυναμώνει σωματικά και συναισθηματικά
- ο ρόλος σου είναι καθοριστικός για την επιλογή της συντρόφου σου να θηλάσει, αλλά και για τη διάρκεια του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού

Εάν είσαι η μαμά...

- δώσε ρόλο στον σύντροφό σου
- μίλα του για τις αγωνίες σου, τις δυσκολίες σου
- μοιράσου τα συναισθήματά σου
- ζήτη του συγκεκριμένη βοήθεια
- εμπιστεύσου τον ως γονέα και φροντιστή του μωρού σας

Πως μπορώ ως μπαμπάς να υποστηρίξω τον μητρικό θηλασμό:

*«Γίνε συνοδοιπόρος
σε αυτό το ταξίδι,
όσο και αν κρατήσει»*

1. Ενημερώσου για την αξία του μητρικού θηλασμού, τα οφέλη και τις δυσκολίες του
2. Φρόντισε το περιβάλλον της θηλάζουσας να είναι υποστηρικτικό και φιλικό
3. Υποστήριξε τη σύντροφό σου στην επιλογή της να θηλάσει ή να μην θηλάσει αποκλειστικά. Είναι σημαντικό να γνωρίζεις ότι ο πρώτος μήνας μπορεί να έχει δυσκολίες
4. Φρόντισε η σύντροφός σου να ξεκουράζεται. Μπορείς να φέρνεις το μωρό δίπλα της για τους βραδινούς θηλασμούς, να αναλάβεις τη φροντίδα του μωρού για να κοιμηθεί ή για να έχει χρόνο για την ίδια
5. Υποστήριξέ τη όταν θηλάζει σε χώρους εκτός σπιτιού (συναισθηματικά και με λύσεις σε πρακτικές δυσκολίες)
6. Πάρε την πρωτοβουλία να ζητήσεις εσύ βοήθεια από επαγγελματία υγείας όταν νοιώθεις ότι την χρειάζεται. Κάνε εσύ τη διασύνδεση



Το Δίκτυο υποστήριξης της θηλάζουσας είναι αποτελεσματικό εφόσον:

- Εδραιώνει σχέση εμπιστοσύνης
- Παρέχει έγκυρη πληροφόρηση, ενθάρρυνση, υποστήριξη και πρακτική βοήθεια
- Εξασφαλίζει σταθερότητα και διαχρονικότητα δράσης
- Η πληροφόρηση είναι σημαντικό να προηγείται του αιτήματος
- Τα στοιχεία επικοινωνίας του δικτύου πρέπει να είναι διαθέσιμα, επικαιροποιημένα και άμεσα προσβάσιμα



φιλικές κοινότητες
μητρικός θηλασμός



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΛΚΥΟΝΗ

αμάλθεια

ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ | ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ
filikoistonthilasmο.gr

