

ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΑΛΚΥΟΝΗ

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



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

ΕΠΙΛΕΓΩ ΘΗΛΑΣΜΟ

www.epilegothilasmogr.gr
www.filikoistonthilasmogr.gr

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



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



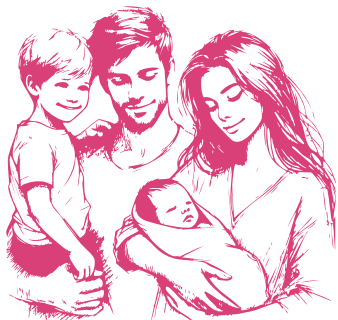
ΕΠΙΛΕΓΩ
ΘΗΛΑΣΜΟ



ΟΤΑΝ Η
ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ
ΘΗΛΑΣΜΟΥ
ΔΕΝ ΗΤΑΝ
ΙΔΑΝΙΚΗ...



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ



Η επιθυμία και η απόφαση της μητέρας να θηλάσει το νέο μωρό επηρεάζεται από πολλαπλούς παράγοντες - **ιατρικούς, κοινωνικούς και ψυχολογικούς** - όπως είναι:

- οι επιπλοκές τοκετού
- η παραμονή του νεογνού στη μονάδα εντατικής νοσηλείας
- οι πληγωμένες θηλές
- ο επώδυνος θηλασμός
- η κόπωση
- το ελλιπές υποστηρικτικό πλαίσιο
- η φροντίδα πολυμελούς οικογένειας
- η επιστροφή στην εργασία

και πρωτίστως

η αρνητική εμπειρία ενός προηγούμενου θηλασμού.

Θυμήσου ότι αυτή η φορά είναι διαφορετική!

Η εδραίωση του θηλασμού συμβαίνει συντομότερα και η παραγωγή γάλακτος είναι μεγαλύτερη

Μπορείς να:

- **επαναλάβεις ό,τι σε βοήθησε** και να αποφύγεις ό,τι σε δυσκόλεψε στην προηγούμενη προσπάθεια
- **ζητήσεις βοήθεια** από τους δικούς σου ανθρώπους
- **προετοιμαστείς** με σεμινάρια θηλασμού
- **απευθυνθείς εγκαίρως σε επαγγελματία υγείας**, εάν οι δυσκολίες θηλασμού επιμένουν.

*Αυτή τη φορά σπρώξου
με υπομονή και αισιοδοξία!*

Είναι σημαντικό να ζητήσεις εγκαίρως **υποστήριξη από επαγγελματία υγείας** κατά τη διάρκεια της κύησης, κατά την παραμονή σου στο μαιευτήριο και μετά την επιστροφή σου στο σπίτι, προκειμένου να κάνεις ένα καλό ξεκίνημα και μια ουσιαστική **επανόρθωση** στο ταξίδι του θηλασμού.

Σε περίπτωση που δυσκολευτείς και αυτή τη φορά, προτίμησε να αποφύγεις τον αποθηλασμό και να συνεχίσεις με μεικτή σίτιση.



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