

# 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 ποσοτών 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 επικρατούμενες γνώσεις σχετικές με τον μητρικό θηλασμό

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

# ΕΠΙΛΕΓΩ ΘΗΛΑΣΜΟ

[www.epilegothilasmο.gr](http://www.epilegothilasmο.gr)  
[www.flikoistonthilasmο.gr](http://www.flikoistonthilasmο.gr)

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



ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ

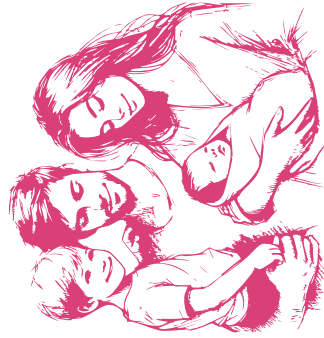
ΕΠΙΛΕΓΩ  
ΘΗΛΑΣΜΟ



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 πολλούς 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 πολυμελών οικογένειας
- η επιστροφή στην εργασία και πρωτίστως

**η αρνητική εμπειρία ενός προηγούμενου θηλασμού.**

**i**

**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 στήσου  
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 **επινόρθωση** στο ταξίδι του θηλασμού.

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



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