

# 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.com](http://www.epilegothilasmogr.com)  
[www.filikoistonthilasmogr.com](http://www.filikoistonthilasmogr.com)

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



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ



ΑΛΚΥΟΝΗ



αμάλθεια

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΕΠΙΛΕΓΩ  
ΘΗΛΑΣΜΟ



## ΑΜΕΛΕΗ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ 'Η ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΕ ΘΗΛΑΣΤΡΟ

ΓΙΑΤΙ, ΠΟΤΕ & ΠΩΣ;



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

## ΓΙΑΤΙ

1. Έναρξη και διατήρηση γαλουχίας
2. Χορήγηση μητρικού γάλακτος με άλλο μέσο σίτισης
3. Αύξηση παραγωγής

## ΠΟΤΕ

- Επιστροφή στην εργασία
- Ατομική τράπεζα γάλακτος
- Νοσηλεία μωρού ή μητέρας
- Αποσυμφόρηση μαστών
- Απόφραξη γαλακτοφόρου πόρου
- Αδυναμία θηλασμού για κοινωνικούς λόγους (π.χ. παρουσία άλλων ατόμων)

## ΘΥΜΗΣΟΥ ΠΡΙΝ ΞΕΚΙΝΗΣΕΙΣ..

Καθαρά χέρια

Καθαρό/αποστειρωμένο δοχείο συλλογής

Άνετη θέση

## ΕΠΙΠΛΕΟΝ...

Ήρεμη διάθεση

Ζεστά επιθέματα/ ζεστό ντους

Μάλαξη των μαστών

## ΑΜΕΛΕΗ ΜΕ ΤΟ ΧΕΡΙ (Hand expression)



Αντίχειρας – δείκτης αντιδιαμετρικά (αντικριστά) στα όρια της θηλαίας άλω (καφεοειδής περιοχή γύρω από τη θηλή) με το φυσιολογικό δέρμα.

Τα δάκτυλα σχηματίζουν ένα γράμμα C ή U  
Η πίεση των δακτύλων είναι ελαφρά προς τον θώρακα και έπειτα προς τη θηλή.

Διατήρηση ρυθμικότητας.

Αλλαγή της θέσης των δακτύλων με στόχο να ενεργοποιηθούν διαφορετικές περιοχές του μαστού

Εναλλαγή μαστών κατά βούληση και βάση των αναγκών

## ΑΝΤΛΗΣΗ ΜΕ ΘΗΛΑΣΤΡΟ/ΑΝΤΛΙΑ (Breast pumping)



### Θήλαστρο

Νοσοκομειακό (π.χ. σε αδυναμία θηλασμού λόγω προωρότητας μωρού, επαναγαλακτισμός)

Οικιακό (π.χ. επιστροφή στην εργασία, μετά την εισαγωγή των στερεών τροφών, νοσηλεία της μητέρας, ήπια ανεπάρκεια γάλακτος)

## Επιλογή κοάνης

- Μετρώντας τη θηλή σου και προσθέτοντας 3-4 mm, θα βρεις το ιδανικό μέγεθος κοάνης
- Η λανθασμένη επιλογή κοάνης ενδέχεται να επηρεάσει την ποσότητα γάλακτος που θα συλλεχθεί
- Εάν κατά την χρήση του θηλάστρου νιώσεις πόνο ή διαπιστώσεις μη ικανοποιητική άντληση, ίσως χρειάζεται να αλλάξεις το μέγεθος της κοάνης

**Η ποιότητα του θηλάστρου, το ιδανικό μέγεθος κοάνης και η θετική πρόθεση επηρεάζουν την παραγωγή σου!**

## ΤΡΑΠΕΖΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Ο κανόνας του 3\*

**3** → ώρες σε θερμοκρασία δωματίου  
→ μέρες στο ψυγείο (όχι στην πόρτα)  
→ μήνες στην κατάψυξη

\* όριο ασφαλείας



Τηλεφωνική γραμμή  
υποστήριξης μητρικού θηλασμού

Καλώ στο **10525**