

Μητρικό γάλα: η τροφή της αγάπης

Ελένη Τσουμάνη-Μανίκα, Μαία Γενικού Νοσοκομείου Λάρισας, Πρόεδρος Σ.Ε.Μ. Λάρισας.

Από το 1996 καθιερώθηκε στη χώρα μας ως “Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού” η πρώτη εβδομάδα του Νοεμβρίου (1-7), τονίζοντας μ’ αυτό τον τρόπο την αδιαμφισβήτητη αξία του μητρικού γάλακτος, που είναι ένα από τα πολυτιμότερα δώρα που μπορεί να προσφέρει η μάνα στο παιδί της.

Ο μητρικός θηλασμός δεν αποτελεί απλά μια διαδικασία διατροφής του βρέφους, αλλά μια πράξη αγάπης και στοργής. Είναι το θεμέλιο της ψυχικής υγείας του παιδιού και σφυρηλατεί γερούς δεσμούς ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Το βρέφος που σιτίζεται με μητρικό γάλα, δέχεται και πολλά ερεθίσματα εκτός από τις πολύτιμες ουσίες που παίρνει για τη θρέψη του, γιατί έρχεται σε στενή επαφή με το δέρμα και τη ζεστασιά της μητέρας του, ακούει τους χτύπους της καρδιάς της, την κοιτάζει κατάματα, “γεύεται” την ασφάλεια και τη στοργή της. Επί εκατομμύρια χρόνια το μητρικό γάλα αποτελούσε και αποτελεί τη μοναδική ζωτικής σημασίας τροφή του βρέφους, σημαντική για την υγεία, την προστασία και την επιβίωσή του. Κι αυτό γιατί πρόκειται για έναν ζωντανό ιστό με πολλούς αμυντικούς παράγοντες, που δίνει στο νεογνό συνεχή ενεργό προστασία. Τα λευκώματα, τα λίπη, οι υδατάνθρακες, οι βιταμίνες και τα άλατα, που περιέχει, βρίσκονται σε τέτοιες αναλογίες που είναι αντίστοιχες της αύξησης και της ανάπτυξης του βρέφους.



Ο μητρικός θηλασμός λειτουργώντας ως ασπίδα προστασίας προστατεύει από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και από ωτίτιδες. Προσφέρεται απευθείας από τη μητέρα στο παιδί, χωρίς να μεσολαβεί βρασμός και αποστείρωση, διατηρώντας μ’ αυτό τον τρόπο αναλλοίωτα τα θρεπτικά του συστατικά. Επιπρόσθετα, έχει αποδειχθεί πλέον ότι συμβάλλει στην καλύτερη πνευματική ανάπτυξη του παιδιού, αφού η πρωτεΐνη του μητρικού γάλακτος έχει τα απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.

Στη μετέπειτα ζωή προστατεύει τα παιδιά από αλλεργίες, παχυσαρκία, διαβήτη τύπου II, ενώ παράλληλα μειώνει τον κίνδυνο για καρδιακές παθήσεις. Επίσης, ο μητρικός θηλασμός είναι πρακτικός και οικονομικός. Το μητρικό γάλα βρίσκεται στην κατάλληλη θερμοκρασία, είναι άμεσα διαθέσιμο την ώρα που πεινάει το βρέφος και δεν επιβαρύνει τον οικονομικό προϋπολογισμό. Βέβαια, ο μητρικός θηλασμός δεν ωφελεί μόνο το βρέφος, αλλά ωφελεί εξίσου και τη μητέρα. Μελέτες έχουν δείξει ότι ο μητρικός θηλασμός μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης διαφόρων μορφών καρκίνου του μαστού, της μήτρας κ.λπ., ενώ ελαττώνει και τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης. Επιπλέον, η θηλάζουσα μητέρα χάνει ευκολότερα βάρος μετά τον τοκετό και αποφεύγονται οι ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες. Επίσης, ο μητρικός θηλασμός βοηθά τη μητέρα να παραμένει ήρεμη, γαλήνια και προάγει τη φυσική υγεία της κατά τη δύσκολη περίοδο της λοχείας.

Εγκεκριμένοι οργανισμοί, όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) και η UNICEF συνιστούν αποκλειστικό μητρικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες και εξακολουθήσή του με συμπλήρωμα διατροφής τουλάχιστον μέχρι τον πρώτο χρόνο της ζωής του παιδιού. Αναλογιζόμενοι άλλωστε την υπεροχή του μητρικού γάλακτος έναντι των τεχνητών –που από τα πανάρχαια χρόνια είναι απόλυτα καταξιωμένη εμπειρικά και τις τελευταίες δεκαετίες επιστημονικά– συνειδητοποιούμε την αναγκαιότητα της προάσπισης και προαγωγής του μητρικού θηλασμού, ο οποίος αποτελεί επένδυση υγείας.

Με το μητρικό θηλασμό που συνιστά αναφαίρετο δικαίωμα που παρέχει η ίδια η φύση, πραγματώνεται η καλύτερη αρχή για τη ζωή του παιδιού. Γιατί το μητρικό γάλα είναι το δώρο που ο ενήλικας κόσμος προσφέρει στο παιδί για να συνεχιστεί η ίδια η ζωή, είναι η αποδοχή της μητρότητας. Αντανακλά την ιδέα για τη συνέχιση της ίδιας της ζωής, της γονικής φροντίδας, της στοργής και της αγάπης, που δίνουν ποιότητα και νόημα στη ζωή μας.

Μητέρες, λοιπόν, θηλάστε! Έτσι, απλά!!