



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Επιμέλεια: Δρ **Θέμις Ζάχου**, Παιδίατρος-Νεογνολόγος.

Χαρά Τζαχρήστα, Μαία Π.Γ.Ν-Μαιευτηρίου "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ".

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗ ΤΗΣ ΕΓΚΥΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Η εποχή μας χαρακτηρίζεται "εποχή επιστροφής στο μητρικό θηλασμό", γιατί έρευνες σ' όλο τον κόσμο ανακαλύπτουν όλο και περισσότερο νέες ιδιότητες του μητρικού γάλακτος, που δείχνουν τη σπουδαιότητα και τη μοναδικότητά του.

Επομένως, όλοι εμείς που έχουμε σχέση με τη φροντίδα μητέρας-παιδιού, θα πρέπει να γνωρίσουμε και να συνειδητοποιήσουμε αυτή την πραγματικότητα, ώστε να μπορέσουμε να πληροφορήσουμε και να βοηθήσουμε όλο και περισσότερες μητέρες να θηλάσουν.

Στο Μαιευτήριο "Μαρίκα Ηλιάδη", ση-

μερινό Π.Γ.Ν-Μαιευτήριο "Ελενα Βενιζέλου", η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού είναι παράδοση από το 1932, εποχή της ίδρυσής του. Η πρώτη Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος έγινε το 1947 στο Μαιευτήριο "Μαρίκα Ηλιάδη" με τη φροντίδα της κας Χαράς Βογιατζάκη, Διευθύνουσας της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας και τη συνεργασία του κ. Κωνσταντίνου Παδιατέλη, Διευθυντή του Παιδιατρικού Τμήματος του Μαιευτηρίου.

Στο Π.Γ.Ν-Μαιευτήριο "Ελενα Βενιζέλου" από το 1985 λειτουργεί ως οργανική οντότητα Μονάδα Φυσιολογικών Νεο-

γέννητων, Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού-Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος, που ανήκει στο Νεογνολογικό Τμήμα, καθώς και Τμήμα Μητρικού Θηλασμού-Τράπεζα Γάλακτος, που ανήκει στη Νοσηλευτική Υπηρεσία. Επομένως, η προστασία, η υποστήριξη και προαγωγή του μητρικού θηλασμού, που προτάθηκαν το 1989 με τα "Δέκα βήματα για επιτυχή θηλασμό" από την Π.Ο.Υ. και τη UNISEF, εφαρμόζονται στο Π.Γ.Ν-Μαιευτήριο "Ελενα Βενιζέλου" πολλά χρόνια πριν.

Έχει αποδειχτεί ότι η επιτυχία του μητρικού θηλασμού είναι μεγαλύτερη, όταν η μητέρα πληροφορηθεί και εκπαιδευτεί στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Για το λόγο αυτό, από το 1996 στο Π.Γ.Ν-Μαιευτήριο "Ελενα Βενιζέλου" καθιερώθηκε μέσα στον κύκλο των μαθημάτων της Ψυχοπροφυλακτικής, η ενημέρωση και εκπαίδευση των εγκύων για το μητρικό θηλασμό. Η εκπαίδευση αυτή περιλαμβάνει:

- τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού,
- τη γρήγορη έναρξη του μητρικού θηλασμού,
- τη σπουδαιότητα της παραμονής του παιδιού όλο το 24ωρο κοντά στη μητέρα (rooming in),
- τη σπουδαιότητα του ελεύθερου και απεριόριστου θηλασμού,
- το πώς επιτυγχάνεται η επαρκής γαλακτοφορία,
- τη σωστή τοποθέτηση του βρέφους στο μαστό της μητέρας και
- τους κινδύνους από την τεχνητή διατροφή, τα μιμιπερόν, τις πιπίλες.

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Γρήγορη έναρξη μητρικού θηλασμού, είναι η βοήθεια των μητέρων να ξεκινήσουν το θηλασμό μέσα στο πρώτο ημίω-

ρο μετά τον τοκετό.

Γιατί η γρήγορη έναρξη του μητρικού θηλασμού για τα φυσιολογικά νεογέννητα;

- Γιατί αυξάνει τη διάρκεια του θηλασμού.
- Η επαφή σώμα με σώμα μητέρας-παιδιού δίνει ζεστασιά και αντισώματα.
- Παράγεται γρήγορα το πρωτόγαλα (ο πρώτος εμβολιασμός του παιδιού).
- Αξιοποιείται η εγρήγορση των πρώτων ωρών του παιδιού μετά τον τοκετό.
- Το νεογέννητο μαθαίνει να θηλάζει περισσότερο αποτελεσματικά.

Πώς επιτυγχάνεται η γρήγορη έναρξη;

- Έχοντας νεογέννητο και μητέρα μαζί.
- Τοποθετώντας το βρέφος στο μαστό της μητέρας.
- Αφήνοντας το παιδί να θηλάζει, όταν είναι έτοιμο.
- Να μη διακόπτεται αυτή η πορεία.

ROOMING IN (Το παιδί κοντά στη μάνα)

Το rooming in είναι πολιτική του νοσοκομείου, που το ζευγάρι μητέρα-παιδί μένει μέρα-νύχτα στο ίδιο δωμάτιο με συνεχή και απεριόριστη επαφή.

Γιατί εφαρμόζεται το rooming in;

- Μειώνει το κόστος.
- Χρειάζονται λιγότερα σκεύη.
- Δεν χρειάζεται περισσότερο προσωπικό.
- Μειώνει τις λοιμώξεις.
- Βοηθάει στην εγκατάσταση και συνέχιση του μητρικού θηλασμού.
- Βοηθάει το δέσιμο μητέρας-νεογέννητου.

Ελεύθερος και απεριόριστος θηλασμός σημαίνει ότι το παιδί θηλάζει όταν θέλει, χωρίς περιορισμούς στη διάρκεια και στη συχνότητα των γευμάτων.

Γιατί εφαρμόζεται ο ελεύθερος και

απεριόριστος θηλασμός;

- Γρήγορη αποβολή μηκωνίου.
- Μικρότερη απώλεια βάρους.
- Γρήγορη εγκατάσταση της γαλουχίας.
- Μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος κατά την τρίτη ημέρα.
- Χαμηλότερος ίκτερος.

Πώς επιτυγχάνεται η επάρκεια μητρικού γάλακτος;

Η γαλακτοφορία είναι μια νευροορμονική λειτουργία, που υπακούει στο νόμο ζήτησης και προσφοράς, δηλαδή ερεθισμός-παραγωγή.

Η σωστή θέση του νεογέννητου στο μαστό της μητέρας γίνεται με κατάλληλο κράτημα του μαστού και του παιδιού, ώστε να μην θηλάζει τη θηλή, αλλά τμήμα της θηλαίας άλω σε ίση απόσταση γύρω από τη βάση της θηλής, έτσι ώστε οι γαλακτοφόροι λύκηθοι να μεταφέρονται μέσα στη στοματική κοιλότητα.

Μ' αυτό τον τρόπο το νεογέννητο παίρνει μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος, αδειάζει καλά ο μαστός και δεν τραυματίζεται η θηλή. Ο τραυματισμός της θηλής είναι αποτέλεσμα της μη σωστής τοποθέτησης του παιδιού στο μαστό και όχι της διάρκειας του γεύματος. Έτσι, απο-

φεύγεται ο φαύλος κύκλος, που οδηγεί στην αποτυχία του θηλασμού.

Παγκόσμια είναι αποδεκτό ότι στους πρώτους έξι μήνες της ζωής του το νεογέννητο και βρέφος πρέπει να τρέφεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα, ούτε υγρά, ούτε συμπλήρωμα ξένου γάλακτος. Υπάρχουν σπάνιες εξαιρέσεις, που το νεογέννητο χρειάζεται άλλα υγρά ή συμπλήρωμα ξένου γάλακτος.

Η χρήση του μπιμπερόν μετά τον έκτο μήνα είναι απαράδεκτη, γιατί οδηγεί σε παλινδρόμηση του παιδιού. Στις ημέρες μας υπάρχει τάση να αντικαθίσταται από το κουτάκι ή από το κύπελο.

Τα παιδιά που θηλάζουν δεν πρέπει να χρησιμοποιούν **πιπίλα**, γιατί αυτό δυσκολεύει το θηλασμό. Πάρα πολλές έρευνες αποδεικνύουν ότι η χρήση της πιπίλας οδηγεί στον απογαλακτισμό. Ενώ παλιά θεωρείτο είδος πολυτέλειας και μέσο για να πειθαρχούν τα παιδιά, σήμερα ξέρουμε ότι η πιπίλα είναι ένα είδος εγκατάλειψης του παιδιού.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑ: Η εφαρμογή της ενημέρωσης για το μητρικό θηλασμό αποδείχτηκε αποτελεσματική στις έγκυες γυναίκες, που παρακολουθούν τα μαθήματα Ψυχοπροφυλακτικής.



La Leche League Europe

*Second European La Leche League Conference,
4-6 August 2000 - Nottingham, Great Britain.*

Breastfeeding: Every baby's birthright

INFORMATION: LLL European Conference - P.O. Box 29 - West Bridgford - Nottingham NG2 7NP - Great Britain.

Phone: 44 115 9141056 - Fax: 44 115 9141056, Email: euroconf@rimbaud.demon.co.uk