

## Διατροφή και Μητρικός Θηλασμός

**Αγγελική Σαρέλλα**, Προϊσταμένη Μαία Ιδιωτικού Μαιευτηρίου "ΙΑΣΩ".

**Ανθούλα Ποπόνα**, Μαία, Εργαστηριακή Συνεργάτης Τμήματος Μαιευτικής Τ.Ε.Ι. Αθηνών.

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί την ιδανικότερη πηγή τροφής του βρέφους για τη σωστή σωματική και ψυχική του ανάπτυξη. Η γυναίκα που θηλάζει πρέπει να καλύπτει όχι μόνο τις διατροφικές ανάγκες του παιδιού της, αλλά και τις δικές της λαμβάνοντας τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά από τις τροφές. Οι θερμιδικές ανάγκες στη διάρκεια του μητρικού θηλασμού αυξάνουν σημαντικά. Το ποσό των θερμιδικών αναγκών εξαρτάται από πολλούς παράγοντες. Η ανεπαρκής σίτιση της μητέρας έχει επιπτώσεις στην ίδια και το βρέφος. Η σωστή ενημέρωση, καθοδήγηση και συμβουλευτική των γυναικών από τους Επαγγελματίες Υγείας όσον αφορά τη διατροφή και τον έλεγχο βάρους, είναι απαραίτητη για την εξασφάλιση της ομαλής ανάπτυξης του βρέφους και της καλής υγείας της μητέρας.

**Λέξεις κλειδιά:** μητρικός θηλασμός, θερμιδικές ανάγκες, τροφές, ανεπαρκής σίτιση, επιπτώσεις.

Μητρικός Θηλασμός ονομάζεται η περίοδος κατά την οποία η μητέρα θηλάζει το βρέφος της. Σ' αυτή την περίοδο οφείλει να διατηρεί τη δική της υγεία, ενώ παράλληλα παρέχει επαρκές γάλα για το θηλασμό του βρέφους.

Ο μητρικός θηλασμός επιβάλλει στη μητέρα ένα βαρύ θρεπτικό κόστος και ενεργειακές απαιτήσεις. Οι απαιτήσεις για ασβέστιο, μέταλλα και βιταμίνες αυξάνο-

νται. Εντούτοις, ένα μεγάλο τμήμα από τις αυξανόμενες ενεργειακές ανάγκες μπορεί να πληρωθεί από τις μητρικές λιποαποθήκες που δημιουργούνται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, βοηθώντας ταυτόχρονα στην αποκατάσταση του κανονικού σωματικού βάρους.<sup>1</sup>

### ΘΕΡΜΙΔΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΚΑΤΑ ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Οι θερμιδικές ανάγκες της μητέρας αυξάνουν κατά τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού. Η μητέρα που θηλάζει έχει ανάγκη από καλή δίαιτα, που χαρακτηρίζεται για την ποικιλία στη σύνθεσή της ιδιαίτερα όταν εργάζεται. Οι θερμιδικές ανάγκες εξαρτώνται από το ποσό του παραγόμενου γάλακτος. Χρειάζονται περίπου 85kcal για την παραγωγή 100ml γάλακτος. Κατά το πρώτο εξάμηνο η ημερήσια παραγωγή γάλακτος είναι 750ml και γι' αυτά η μητέρα χρειάζεται περίπου 640kcal περισσότερα την ημέρα.

Κατά το δεύτερο εξάμηνο, όταν το βρέφος αρχίζει να λαμβάνει και άλλη τροφή εκτός από το μητρικό γάλα, η μέση παραγωγή γάλακτος ελαττώνεται στα 600ml και οι απαιτούμενες πρόσθετες θερμίδες ελαττώνονται στα 510kcal ημερησίως.<sup>4</sup> Το ακριβές ποσό των διατροφικών αναγκών εξαρτάται από το βάρος του βρέφους, την όρεξή του και τη δραστηριότητα της ημέρας. Τη στιγμή όμως που η θηλάζουσα μητέρα πρέπει να παράγει περίπου 750ml γάλακτος κάθε ημέρα, αυτό προϋποθέτει αντίστοιχη πρόσληψη ποσότητας υγρών

σε μέτριες ποσότητες χωρίς να επηρεάζεται η ποιότητα του γάλακτος.<sup>2</sup>

Η δίαιτα της μητέρας καθορίζει τον τύπο των λιπαρών οξέων και την πυκνότητα των υδατοδιαλυτών βιταμινών στο γάλα της, ενώ οι λιποδιαλυτές βιταμίνες επηρεάζονται λιγότερο. Αντίθετα, η περιεκτικότητα του γάλακτος σε πρωτεΐνες διατηρείται σε καλά επίπεδα ακόμη και σε φτωχά διατροφόμενες μητέρες, παρόλο που η περιεκτικότητά του σε λίπος είναι μερικές φορές κάτω από την ιδανική.

### **ΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**

Γενικά, κατά τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού οι απαιτήσεις στη διατροφή της μητέρας αυξάνονται. Τα ποσά εξαρτώνται από την ηλικία της. Οι πρωτεΐνες είναι ιδιαίτερα σπουδαίες γιατί εκτιμάται ότι στο ημερησίως παραγόμενο γάλα περιέχονται 10 γραμμάρια πρωτεΐνης.<sup>3</sup>

Οι θηλάζουσες μητέρες πρέπει να είναι σίγουρες ότι στα γεύματα περιλαμβάνονται αρκετά φρούτα και λαχανικά, ειδικά αυτά που είναι πλούσια σε βιταμίνη C, καθώς και περισσότερο γάλα.<sup>6</sup>

Οι γυναίκες χορτοφάγοι θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα προσεχτικές γιατί χρειάζονται περισσότερες θερμίδες, σίδηρο, ψευδάργυρο, πρωτεΐνες, ασβέστιο και βιταμίνη D. Συμπληρωματική χορήγηση βιταμίνης B12 είναι απαραίτητη στις περιπτώσεις χορτοφαγίας.

Είναι σπουδαίο η θηλάζουσα μητέρα να διαθέτει αρκετά υγρά, ώστε να αντικαθιστά αυτά που χάνει με το γάλα του βρέφους. Η μητέρα πρέπει να μάθει να ελαττώνει τις θερμίδες που λαμβάνει κατά το τέλος της περιόδου του μητρικού θηλασμού, ώστε να μην προσθέτει ανεπιθύμητο βάρος στο σώμα της.

### **Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΑΝΕΠΑΡΚΟΥΣ ΣΙΤΙΣΗΣ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ**

Αν κατά το διάστημα του μητρικού θηλασμού οι θρεπτικές ανάγκες σε γενικές γραμμές δεν πληρούνται, η μητέρα είναι αυτή που μπορεί να παρουσιάσει κάποιες ελλείψεις και όχι το βρέφος.<sup>5</sup> Η ποιότητα και η ποσότητα του γάλακτος θα εξασφαλιστεί σε βάρος των μητρικών αποθεμάτων. Σε μεγαλύτερο δε κίνδυνο βρίσκονται οι γυναίκες, που δεν σιτίζονταν καλά στη διάρκεια της εγκυμοσύνης και συνεχίζουν την ίδια ανεπαρκή σίτιση και στη διάρκεια του θηλασμού. Ειδικά στην περιορισμένη πρόσληψη ασβεστίου μπορεί να δημιουργηθούν προβλήματα υγείας των οστών αλλά και των δοντιών της μητέρας.

Είναι αποδεδειγμένο ότι κατά τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού υπάρχει μια απώλεια ασβεστίου της τάξης των 210mg/ημέρα, οπότε οι γυναίκες που θηλάζουν θα πρέπει να προσλαμβάνουν τουλάχιστον 1.200mg ημερησίως για να καλύψουν τις ανάγκες τους. Η πρόσληψη υγρών δεν επηρεάζει την ποσότητα του παραγόμενου γάλακτος, αλλά η θηλάζουσα γυναίκα πρέπει να προσλαμβάνει περίπου 2-2,5 λίτρα υγρών/ημέρα, ώστε να προστατεύει τον οργανισμό της από την αφυδάτωση.

Τι πρέπει να αποφεύγει συνοπτικά η θηλάζουσα μητέρα:

- Καφέ
- Αλκοολούχα ποτά
- Τηγανητά
- Όσπρια
- Καρκεύματα
- Βαριές σάλτσες
- Φαγητά με έντονες οσμές.

Διερευνώντας το θέμα για τη διατροφή πριν, κατά τη διάρκεια αλλά και μετά την εγκυμοσύνη, καταλήγουμε σε κάποια πολύ σημαντικά συμπεράσματα: ότι η διατροφή είναι το άλφα και το ωμέγα για την

### Προτεινόμενο μενού 2.600kcal για τη θηλάζουσα μητέρα

ΠΡΩΙΝΟ	kcal	ΓΕΥΜΑ	kcal	ΔΕΙΠΝΟ	kcal
Γκρέιπ-φρουτ μισό	40	1/2 ποτήρι χυμό πορτοκάλι	50	1/2 πεπόνι	50
1 αυγό ποσέ	80	κοτόπουλο με σάλτσα* (*90gr λευκό κρέας=140	206	85gr μοσχάρι ψητό	250
2 φέτες μπέικον	110	1/3 του φλιτζανιού λευκή σάλτσα=66)		1 μέτρια πατάτα	120
2 φέτες τوست σίκαλης	150	Μια φέτα ψωμί ολικής άλεσης	75	1/2 φλιτζάνι καρότα	35
1 κουταλάκι βούτυρο	100	1 μπολ πράσινη σαλάτα με 2 κουταλάκια λάδι και ξύδι	15	1/2 φλιτζάνι σάλτσα	40
1 φλιτζάνι άπαχο γάλα	85	1 μικρό ψητό μήλο με 1 κουταλάκι καφέ ζάχαρη	140	1 μέτρια ντομάτα	25
1 φλιτζάνι μαύρο καφέ	0	1 φλιτζάνι άπαχο γάλα	125	1 κουλούρι σίκαλης με 1 κουταλάκι βούτυρο	100
			45	1 μικρό κομμάτι γαλατόπιτας	200
			85	1 φλιτζάνι άπαχο γάλα	85
<b>Σύνολο</b>	<b>565</b>		<b>741</b>		<b>1005</b>
Ενδιάμεσα πρόχειρα γεύματα: 1 φλιτζάνι χυμός ντομάτας: 40kcal 1 παγωτό βανίλια: 300kcal					

(Πηγή: Διαιτητική – Υγιεινή διατροφή και θεραπευτικές δίαιτες, Κεφάλαιο 12ο, σελίδα 255, Εκδόσεις “ΕΜΗΝ”).

υγεία του ανθρώπου, όπως επίσης και για την ομαλή έκβαση της εγκυμοσύνης, αλλά και για τη μετέπειτα υγεία του νεογνού.<sup>6</sup>

Ξεκινώντας από την αρχή ανακαλύπτουμε ότι η επίδραση της διατροφής στον οργανισμό μας ξεκινάει από την πρώτη ημέρα της ζωής μας, αλλά και πριν ακόμα τη γέννησή μας επηρεάζοντας τη γονιμότητα της γυναίκας. Πολλές φορές η κακή διατροφή μιας γυναίκας καθιστά δύσκολη τη σύλληψη και μπορεί να μειώσει τη γονιμότητά της σε σύγκριση με τη γονιμότητα κάποιας άλλης, που έχει πιο υγιές και ισορροπημένο διαιτολόγιο. Στην εγκυμοσύνη, βέβαια, τα αποτελέσματα μιας κακής διατροφής είναι εμφανή.

Όπως ξέρουμε, κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης οι διατροφικές απαιτήσεις και ανάγκες της γυναίκας αυξάνονται κατά πολύ. Όταν η γυναίκα μπαίνει στη διαδικασία της εγκυμοσύνης με μεγάλες ελλείψεις στο διαιτολόγιό της και τον οργανισμό της φτωχό σε θρεπτικά συστατικά και βιταμίνες, λόγω αυτών των διατροφικών απαιτήσεων θα δυσκολευτεί πολύ να βγάλει σε πέρας αυτούς τους εννέα μήνες χωρίς σοβαρές απώλειες από τον οργανισμό της, αλλά και από επιπτώσεις στο βάρος του εμβρύου.

Μια γυναίκα με ελλιπή διατροφή και χαμηλό σωματικό βάρος θα γεννήσει πιθανότατα ένα νεογνό με υπολειπόμενη ανά-



πτυξη και χαμηλό βάρος. Αυτό καθιστά το νεογνό ευάλωτο στους εξωγενείς παράγοντες, αλλά και στις ίδιες προϋποθέσεις του και μπορεί να του προκαλέσει διάφορα προβλήματα και στη μετέπειτα ζωή του.<sup>7</sup> Όμως, προβλήματα δημιουργούνται κατά την εγκυμοσύνη και στις υπέρβαρες γυναίκες, που δεν προσέχουν καθόλου τη διατροφή τους και τρώνε αλόγιστες ποσότητες φαγητού νομίζοντας πως πρέπει να τρώνε για δυο άτομα.

Στην πραγματικότητα αυτό μπορεί να προκαλέσει δυσκολία στον τοκετό λόγω μεγάλου εμβρύου. Επίσης, κατά τον τοκετό μπορεί να προκληθούν τραυματισμοί στη μητέρα και το νεογνό, αλλά και αδράνεια της μήτρας που προκαλείται συνήθως από αυξημένα ποσοστά λίπους στον οργανισμό της εγκύου. Διαπιστώθηκε ότι τα περιττά κιλά στην εγκυμοσύνη μπορούν να οδηγήσουν σε παθολογικές καταστάσεις, όπως λ.χ. διαβήτη και υπέρταση της κύησης. Επίσης, πρέπει να αποφεύγεται η χρήση οποιωνδήποτε εθιστικών ουσιών, γιατί επηρεάζουν αρνητικά το έμβρυο διαπερνώντας τον πλακούντα και επηρεάζοντας την ανάπτυξη του.

Τέλος, διερευνώντας τη διατροφή στη διάρκεια του μητρικού θηλασμού συμπεραίνουμε ότι η σωστή και ισορροπημένη διατροφή είναι εξίσου σημαντική κατά την περίοδο αυτή, αφού ό,τι τροφές καταναλώνει η μητέρα και όποιες ουσίες προσλαμβάνει από τη διατροφή της περνάνε μέσω του γάλακτος στο νεογνό της και μπορεί να έχουν διάφορες παρενέργειες σ' αυτό, που μπορεί να είναι από μικρές ενοχλήσεις και ευερεθιστότητα έως και πολύ επώδυνες καταστάσεις.<sup>8</sup>

Η κακή διατροφή κατά το μητρικό θηλασμό επηρεάζει και τον οργανισμό της μητέρας, ο οποίος για να αντεπεξέλθει στις αυξημένες ενεργειακές ανάγκες για την παραγωγή του γάλακτος –και όχι μόνο–

χρειάζεται μια ισορροπημένη και επαρκή διατροφή, ειδάλλως μπορεί να έχει άσχημο αντίκτυπο στην υγεία της όταν αυτή δεν επαρκεί.<sup>9</sup>

Παρά τις μέχρι τώρα γνώσεις μας πάνω στο θέμα της διατροφής, διάφορα ερωτήματα μένουν αναπάντητα, αρκετές σταθερές γνώσεις διαφοροποιούνται κάπως στην πορεία και αρκετά ζητήματα περί διατροφής θα βρίσκονται ακόμη υπό έρευνα. Αυτό που χρειάζεται να γίνει για την καταπολέμηση αυτής της άγνοιας είναι: α) ενημέρωση του κόσμου και ιδιαίτερα των γυναικών πάνω σε θέματα Αγωγής Υγείας, β) Συμβουλευτική από τους Επαγγελματίες Υγείας που είναι οι πλέον αρμόδιοι για τα θέματα αυτά, έτσι ώστε οι γυναίκες να είναι ενημερωμένες και να γνωρίζουν πριν ακόμα αποφασίσουν να μείνουν έγκυες, τι επιπτώσεις έχει η κακή διατροφή στον οργανισμό και την υγεία τους.

Βέβαια, αυτό που παίζει πολύ σημαντικό ρόλο για την ομαλή έκβαση της εγκυμοσύνης είναι η σωστή παρακολούθησή της από τις μαιές ή τους γιατρούς. Με τη σωστή παρακολούθηση και καθοδήγηση της εγκύου όσον αφορά τη διατροφή της και την απόκτηση βάρους κατά την περίοδο αυτή, οι πιθανότητες να καταλήξουμε σε υψηλού κινδύνου εγκυμοσύνη είναι λιγοστές.

## BIBΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. **Καφάτος Α., Μπισσώρη Μ., Παπαδάκης Μ., Διακάτου Α., Χασαπίδου Μ.:** Υγεία, Διατροφή και ανάπτυξη παιδιών βρεφικής και προσχολικής ηλικίας. Πανεπιστήμιο Κρήτης – Τμήμα Ιατρικής, Τομέας Κοινωνικής Ιατρικής, Προληπτική Ιατρική και Διατροφή.
2. **Townsend C.E.:** Υγιεινή διατροφή και θεραπευτικές δίαιτες – Διαιτητική. Εκδόσεις "Ελλην", 1995.

3. **Εθνικό Συνταγολόγιο 2003:** Κεφάλαιο 9, Βιταμίνες / Ημερήσιες ανάγκες στις κυριότερες βιταμίνες στην εγκυμοσύνη και στο θηλασμό. Εκδόσεις "Ε.Ο.Φ."
4. **Πλέσσας Σ.:** Διαιτητική του ανθρώπου. Εκδόσεις "Φάρμακον – Τύπος", 3η έκδοση, Αθήνα 1998.
5. **Fomon S.J.:** Feeding normal infants, Rationale for recommendations. J. Am. Diet Assoc. 2001, 101(9):1002-1005.
6. **Μαρίνου-Βελέντζα:** Επίκαιρα διατροφής – Διαιτολογίας. Η διατροφή του παιδιού (0-3). Αθήνα, 1980.
7. **Thompson J.M.:** Nutritional requirements of infants and young children. Practical guidelines. London, Blackwell science, 1998.
8. **www.pegewise.com** – Άρθρο: Foods to avoid while breastfeeding, 2002. Άρθρο: Pregnancy and Nutrition, 2002.
9. **www.naturaldiet.gr, breastfeeding,** Άρθρο: Διατροφή και θηλασμός, 2002.

## Η θετική επίδραση της άσκησης στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία

**Ελευθερία Ταουσάνη, Μαία, MSc, BSN, RN, LE, ICEE, Εργαστηριακή Συνεργάτης Α.Τ.Ε.Ι. Θεσσαλονίκης.**

(Εργασία που ανακοινώθηκε στο "9ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών", που έγινε στα Ιωάννινα από τις 24-26 Οκτωβρίου 2003).

### ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Τα πλεονεκτήματα της άσκησης κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης όπως και μετά το πέρας αυτής τονίζονται σε όλο και περισσότερες έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία. Σκοπός της μελέτης αυτής είναι να γίνει ανασκόπηση των πρόσφατων ερευνών όσον αφορά τις θετικές επιδράσεις της άσκησης στην έγκυο γυναίκα και στο νεογνό. Σύμφωνα μ' αυτές τις έρευνες προκύπτει, ότι η έγκυος που ασκείται βιώνει καλύτερα την περίοδο της εγκυμοσύνης και της λοχείας, έχει καλύτερο τοκετό και φέρνει στον κόσμο ένα υγιές νεογνό με καλύτερη νευρολογική και ψυχοκινητική ανάπτυξη. Για το λόγο αυτό η άσκηση πρέπει να είναι αναπόσπαστο κομμάτι της φροντίδας της εγκύου και της λεχώιδας.

**Λέξεις κλειδιά:** άσκηση, εγκυμοσύνη, νεογνό, λοχεία.

### ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Η έμφαση που δίνεται σήμερα στην προώθηση της σωματικής και ψυχικής υγείας και στην πρόληψη των ασθενειών, οδήγησε ολοένα και μεγαλύτερο αριθμό γυναικών της αναπαραγωγικής ηλικίας να κάνουν την άσκηση ένα αναπόσπαστο κομμάτι από τη ζωή τους.

Πολλές απ' αυτές τις γυναίκες συνεχίζουν να γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας. Είναι εύλογο, λοιπόν, να δημιουργούνται ερωτήματα σχετικά με τους πιθανούς κινδύνους και τα πλεονεκτήματα της άσκησης στην υγεία, τόσο της μέλλουσας μητέρας όσο και του παιδιού.

Πολλές από τις έρευνες στη διεθνή βιβλιογραφία αναφέρονται στους κινδύνους που μπορεί να κρύβει η άσκηση για την εγκυμοσύνη. Ωστόσο, τα περισ-