



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Εκπαιδευτικά Σεμινάρια για το Μητρικό Θηλασμό

Και φέτος το Μάιο, από τις 12 έως τις 16 του μήνα, στο Π.Γ.Ν.-Μαιευτήριο “ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ” πραγματοποιήθηκε με επιτυχία το “12ο Εκπαιδευτικό Σεμινάριο για το Μητρικό Θηλασμό”. Τα Σεμινάρια αυτά οργανώνονται από το Υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας σε συνεργασία με τη Μονάδα Φυσιολογικών Νεογέννητων, Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού – Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος του Νεογνολογικού Τμήματος, καθώς και το Τμήμα Μητρικού Θηλασμού – Τράπεζα Γάλακτος της Νοσηλευτικής Υπηρεσίας του Νοσοκομείου. Σεμινάρια γίνονται δυο φορές το χρόνο (Μάιο και Νοέμβριο) με σκοπό τη δημιουργία στελεχών για την υποστήριξη και προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού. Η εκπαίδευση γίνεται σε Επαγγελματίες Υγείας, όπως Μαιές-τές, Παιδιάτρους, Μαιευτήρες, Γυναικολόγους, Νοσηλεύτες.

Εγκυμοσύνη και Μητρικός Θηλασμός

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το σώμα της γυναίκας μεγαλώνει ένα παιδί και ταυτόχρονα προετοιμάζεται για να το θρέψει. Οι μαστοί μεγαλώνουν, αποθηκεύεται επιπλέον λίπος, επιταχύνεται ο μεταβολισμός των βιταμινών και των μετάλλων και εμφανίζονται οι ορμόνες για την παραγωγή του γάλακτος.

Όλες οι έγκυες γυναίκες έχουν δικαίωμα στη βασική φροντίδα υγείας, έτσι ώστε να βελτιώσουν την προσωπική τους υγεία και διατροφή, όπως και στην παρακολούθηση για τυχόν επιπλοκές σ’ εκείνες ή στο παιδί τους. Αυτές οι υπηρεσίες φροντίδας υγείας θα πρέπει να περιλαμβάνουν αντικειμενική και τεκμηριωμένη πληροφόρηση σχετικά με:

- τις μεθόδους χωρίς φάρμακα, για τη διευθέτηση τυχόν προβλημάτων κατά την εγκυμοσύνη και τη διαδικασία του τοκετού,

- τις σωματικές και συναισθηματικές πλευρές του φυσιολογικού τοκετού και του μητρικού θηλασμού,
- τη διάγνωση και αντιμετώπιση τυχόν επιπλοκών,
- τις ικανότητες του βρέφους κατά τη γέννηση,
- τη σημασία που έχει το πρωτόγαλα και ο μητρικός θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό,
- τις τεχνικές για αποτελεσματικό μητρικό θηλασμό και για την επίλυση διαφόρων δυσκολιών.

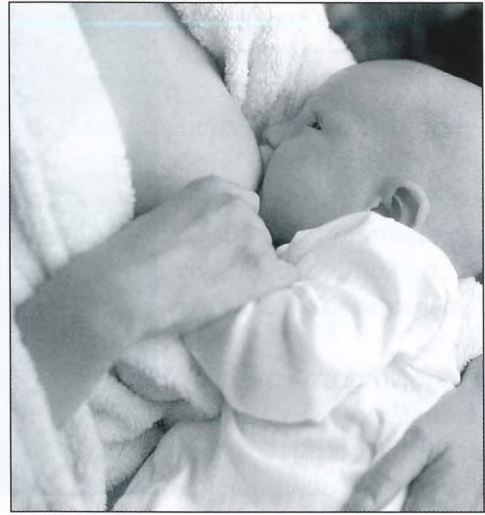
Μητρικός θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό

Τα παιδιά γεννιούνται με την έμφυτη ικανότητα να βρίσκουν το μαστό, να προσκολλώνται σ' αυτόν και να θηλάζουν. Τα νεογέννητα που έρχονται σε άμεση επαφή με το σώμα της μητέρας τους παραμένουν ζεστά και μπορούν ευκολότερα να ρυθμίσουν την αναπνοή και τον καρδιακό παλμό τους.

Ο μητρικός θηλασμός αμέσως μετά τη γέννα μπορεί να βοηθήσει στην αποβολή του πλακούντα, στη μείωση της αιμορραγίας της μητέρας και στην ενίσχυση του συναισθηματικού δεσμού μητέρας-νεογέννητου.

Εάν τα νεογέννητα δεν ενοχληθούν, μπορούν να παραμείνουν σε κατάσταση εγρήγορσης για 40 λεπτά έως και δυο ώρες μετά τον τοκετό και μετά να πέσουν σε βαθύ ύπνο.

Οι άριστες πρακτικές για το μητρικό θηλασμό περιλαμβάνονται στα *“Δέκα Βήματα για Επιτυχή Μητρικό Θηλασμό”* (*Ten Steps for Successful Breastfeeding*), που προτάθηκαν από την Παγκόσμια



Οργάνωση Υγείας και την UNICEF το 1989 στη Γενεύη, και αποτελούν τον πυρήνα της *“Πρωτοβουλίας για Φιλικά προς τα Βρέφη Νοσοκομεία”* (BFHI). Έχοντας τη μητέρα μαζί με το νεογέννητο σ' ένα περιβάλλον υποστήριξης, με την ελάχιστη παρενόχληση, προστατεύουμε και ενθαρρύνουμε τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό.

Εάν η εμπειρία της γέννας δεν είναι και η ιδανική, τα *“Δέκα Βήματα για Επιτυχή Μητρικό Θηλασμό”* (τα έχουμε ήδη δημοσιεύσει παλαιότερα σε προηγούμενο τεύχος του “ΕΛΕΥΘΩ”) μπορούν να ενισχύσουν το δεσμό μητέρας και νεογέννητου και να δώσουν βοήθεια για το μητρικό θηλασμό από εκπαιδευμένο προσωπικό για τοκετούς, συμβούλους γαλουχίας, νοσηλευτικό και ιατρικό προσωπικό και ειδικούς για το μητρικό θηλασμό. Η υποστήριξη αυτή μπορεί να ενισχύσει την αποφασιστικότητα και το κίνητρο της μητέρας προκειμένου να θηλάσει.