



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Επιμέλεια: Δρ **Θέμις Ζάχου**, Παιδιάτρος – Νεογολόγος, **Κατερίνα Δαλιάνη**, Μαία.

Γερές μητέρες

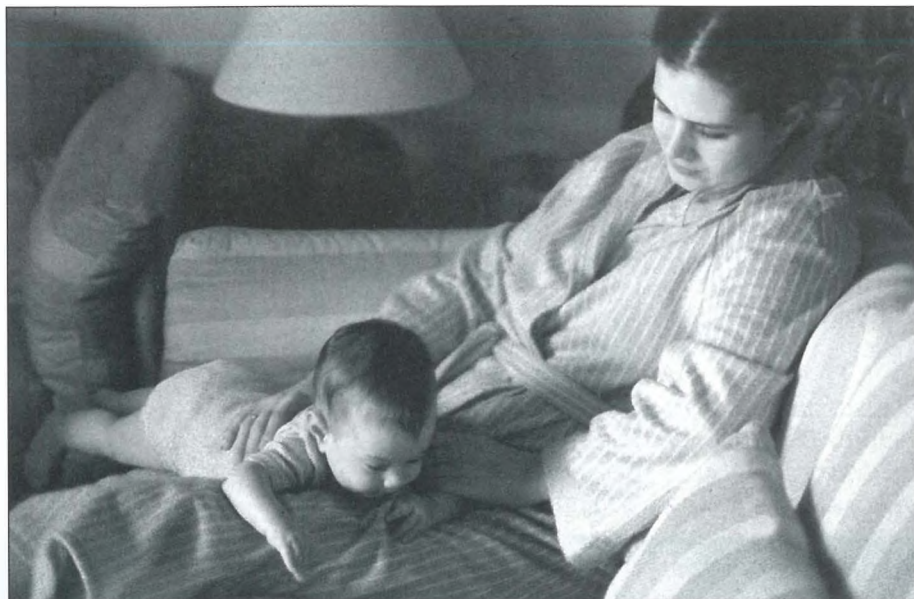
Η υγεία είναι παγκόσμια αναγνωρισμένη ως βασικό ανθρώπινο δικαίωμα. Το δικαίωμα των γυναικών και των κοριτσιών για όσο το δυνατόν υψηλότερο επίπεδο υγείας περιλαμβάνει τα εξής:

- δικαίωμα για πλήρη και αξιόπιστη ιατρική ενημέρωση,
- ενημερωμένη συγκατάθεση,
- επιλογή και λήψη αποφάσεων στη φροντίδα υγείας,
- αναπαραγωγή και διατροφή του βρέφους,
- τήρηση του απόρρητου και της ιδιωτικής ζωής,
- ασφαλείς συνθήκες εργασίας.

Αυτά τα δικαιώματα επαναλαμβάνονται συχνά σε πολλά εθνικά και διεθνή έγγραφα, όπως για παράδειγμα στην “Παγκό-

σμια Διακήρυξη των Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων” και στη “Διεθνή Συνθήκη για την Εξάλειψη όλων των Μορφών Διακρίσεων κατά των Γυναικών” (CEDAW).

Οι γυναίκες που έχουν καλή υγεία, έχουν μεγαλύτερες πιθανότητες να αποκτήσουν γερά παιδιά. Παρόλα αυτά, γυναίκες που δεν έχουν και άριστη υγεία μένουν έγκυες, αποκτούν γερά παιδιά και τα θηλάζουν με επιτυχία. Αυτό είναι απόδειξη της εκπληκτικής ικανότητας και προσαρμοστικότητας του γυναικείου σώματος. Βέβαια, όλες οι μητέρες έχουν ανάγκη από βοήθεια για τη φροντίδα του εαυτού τους και των οικογενειών τους, όμως οι μητέρες που θηλάζουν θα πρέπει να έχουν επιπλέον υποστήριξη, ώστε να διατηρήσουν και να προωθήσουν την καλή υγεία τους και να δώσουν στα παιδιά τους αυτό το **δώρο ζωής, το μητρικό γάλα.**



Στοιχειώδεις παράγοντες για γερές μητέρες

- Διατροφή που να περιέχει τις κατάλληλες πρωτεΐνες, θερμίδες, βιταμίνες και μέταλλα, ώστε να βοηθάει τη συνολική υγεία της μητέρας, να μειώνει τους κινδύνους για πρόωρα ή χαμηλού βάρους βρέφη και να διασφαλίζει καλή υγεία κατά τη λοχεία και κατά τη διάρκεια του μητρικού θηλασμού.

- Πρόσβαση σε υπηρεσίες γενικής φροντίδας υγείας, φροντίδας εγκυμοσύνης, νοσηλείας και επείγουσας φροντίδας υγείας.

- Εργασιακές συνθήκες και συνθήκες διαβίωσης, που να είναι ασφαλείς και υγιεινές.

- Περιορισμένη χρήση αλκοόλ, αποφυγή καπνού και άλλων ναρκωτικών ουσιών.

- Υπηρεσίες φροντίδας για την εγκυμοσύνη, τον τοκετό και τη νέα μητέρα,

οι οποίες βασίζονται σε επιστημονικά δεδομένα, ταιριάζουν στην κουλτούρα της μητέρας και έχουν κεντρικό άξονα την οικογένεια.

- Ακριβής πληροφόρηση και βοήθεια για τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό κατά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του βρέφους και ενημέρωση για την κατάλληλη χρήση συμπληρωματικής στερεάς τροφής, κατά προτίμηση σπιτικής, σε συνδυασμό με το μητρικό γάλα, για μέχρι τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής του παιδιού.

- Δυνατότητα ελέγχου και προγραμματισμού μελλοντικής εγκυμοσύνης από τη μητέρα, που κατά τους πρώτους έξι μήνες επιτυγχάνεται με το μητρικό θηλασμό και στη συνέχεια με άλλες μεθόδους αντισύλληψης.

- Συγγενικό και φιλικό περιβάλλον για βοήθεια και πληροφόρηση.

- Ενημέρωση για τα εμπορικά και οικονομικά συμφέροντα που δημιουργούνται γύρω από την εγκυμοσύνη και το μητρικό θηλασμό.