

1ο ΕΠΑΛ Αμπελοκήπων

Μητρικός θηλασμός

Συνεργάστηκαν:
οι μαθητές/τριες της Γ' τάξης,
του τομέα Υγείας-Πρόνοιας-Ευεξίας,
ειδικότητας Βοηθών Νοσηλευτών

Υπεύθυνοι καθηγητές:
Μαμάκου Παναγιώτα
Πολυζούδη Κατερίνα



Ο μητρικός θηλασμός είναι...

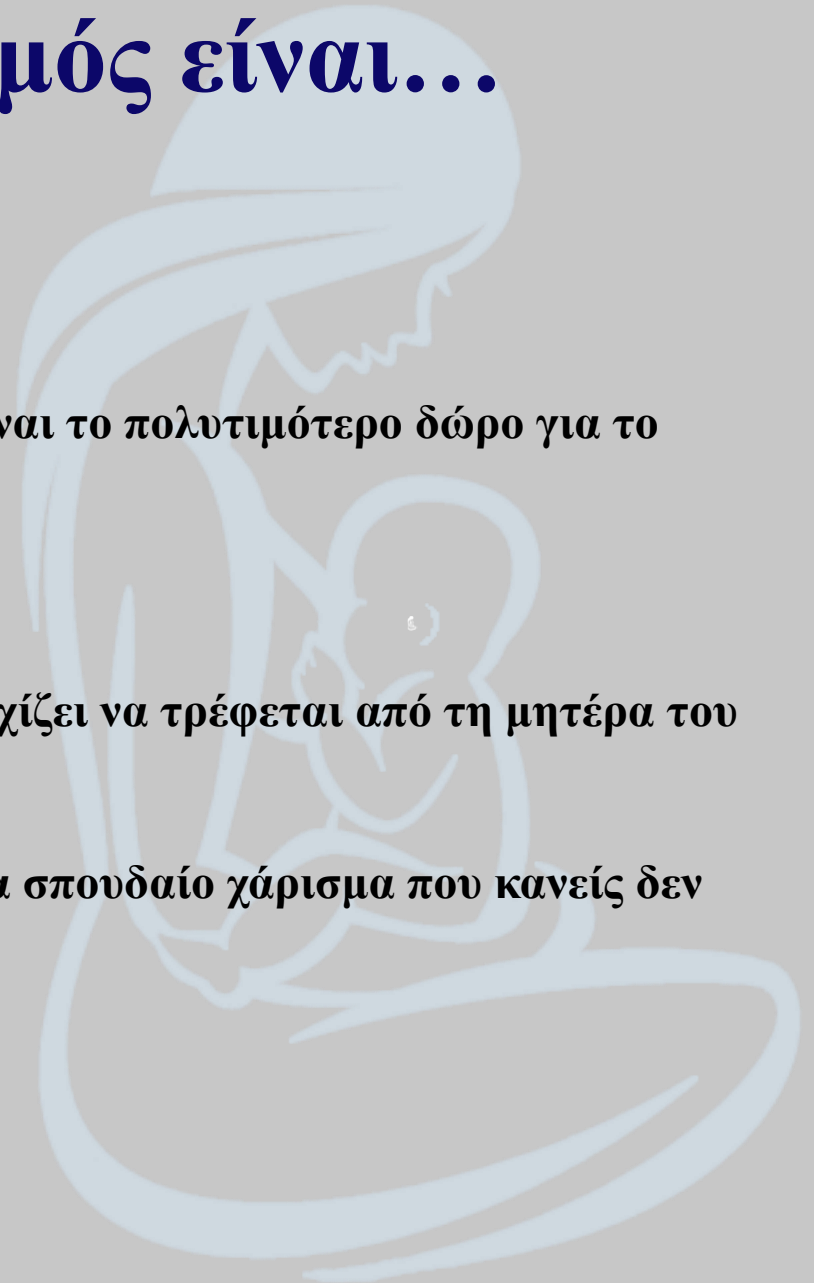
✱Η φυσική διατροφή του βρέφους!

✱Η πηγή για το μητρικό γάλα, το οποίο είναι το πολυτιμότερο δώρο για το μωρό!

✱Στάση ζωής και υγείας – Θεμέλιο ζωής

✱Η φύση προνόησε ώστε το παιδί να συνεχίζει να τρέφεται από τη μητέρα του και μετά τη γέννησή του.

✱Η κάθε μητέρα είναι προικισμένη με ένα σπουδαίο χάρισμα που κανείς δεν μπορεί ν' αντιγράψει.

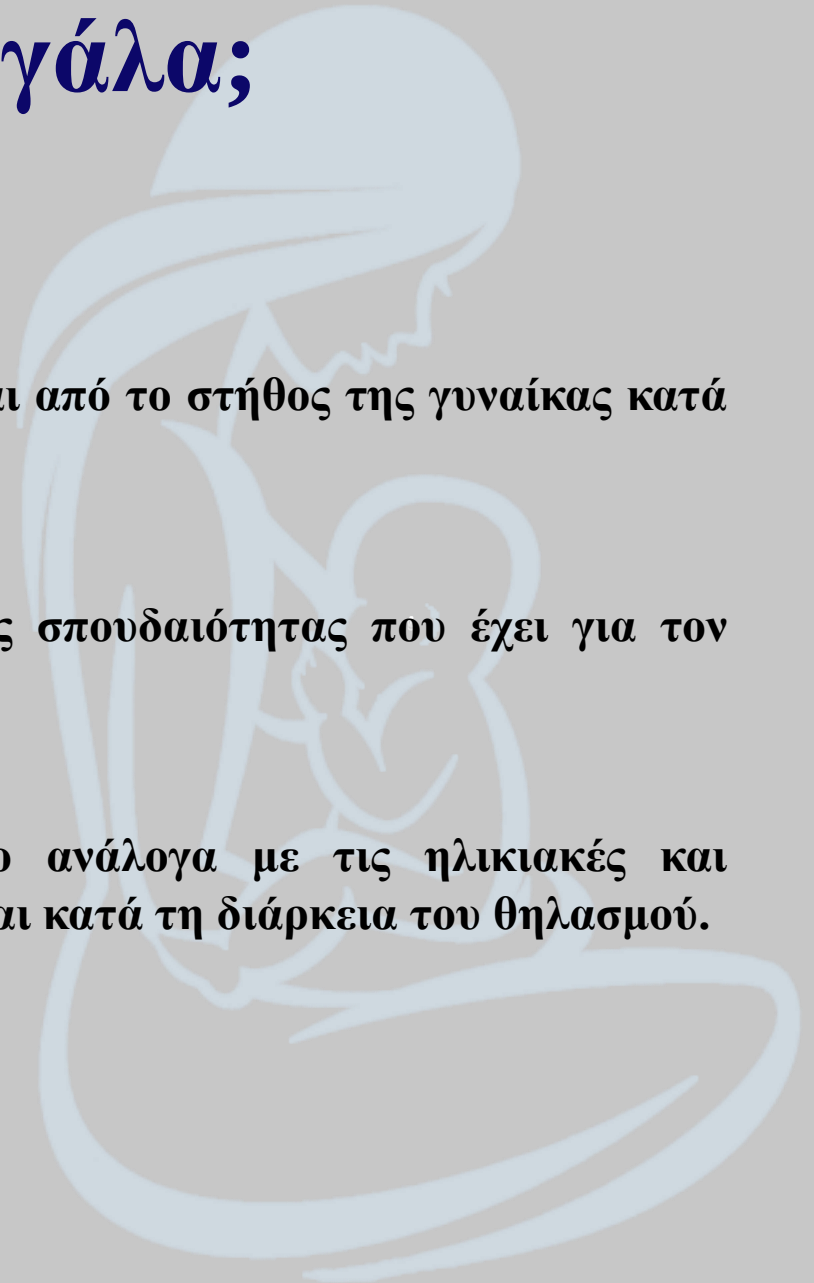


Τι είναι το μητρικό γάλα;

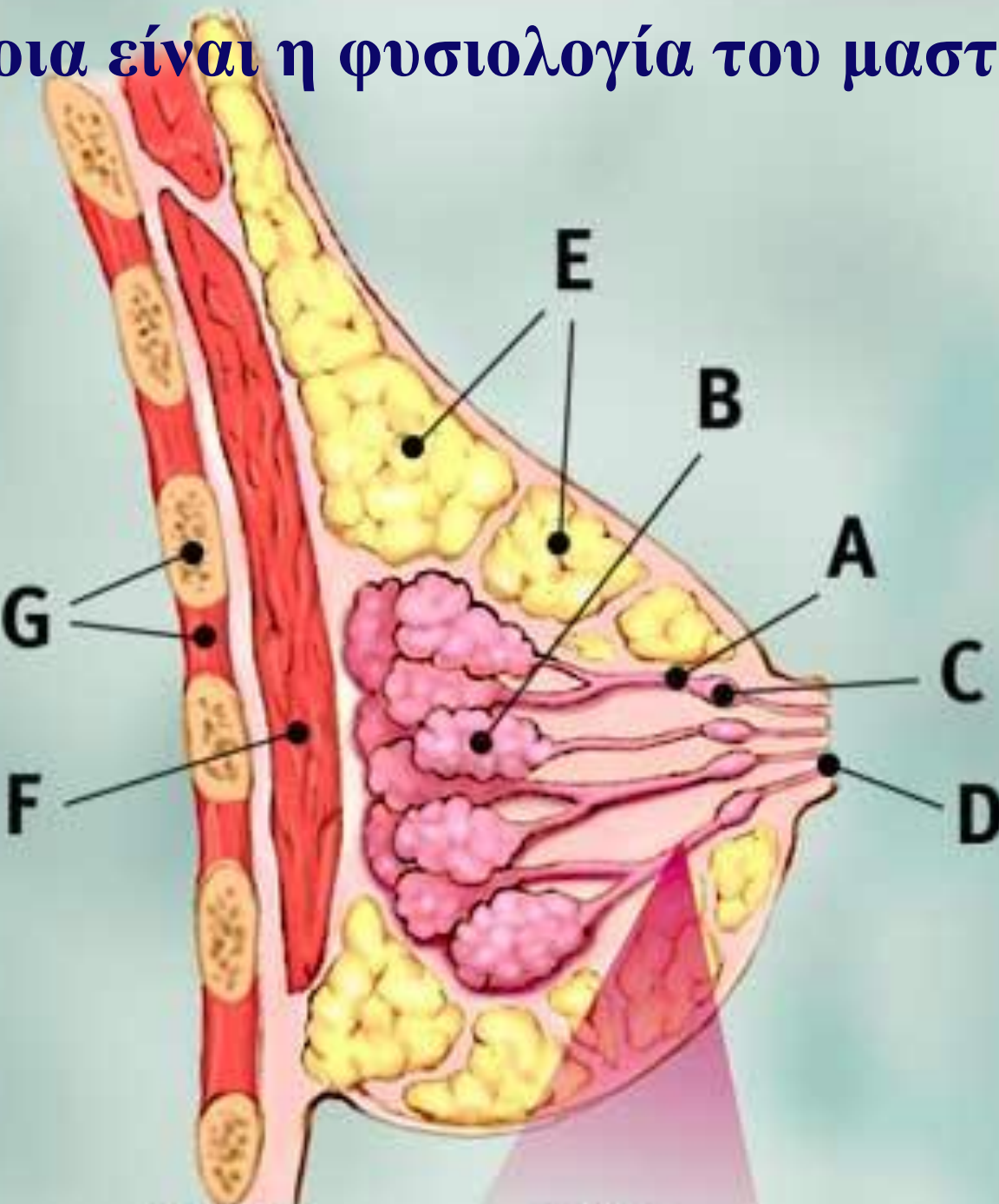
Μητρικό γάλα είναι το γάλα που παράγεται από το στήθος της γυναίκας κατά το θηλασμό του βρέφους.

Είναι γνωστό ως «λευκό αίμα» λόγω της σπουδαιότητας που έχει για τον ανθρώπινο οργανισμό.

Η σύστασή του μεταβάλλεται όχι μόνο ανάλογα με τις ηλικιακές και αναπτυξιακές ανάγκες του βρέφους αλλά και κατά τη διάρκεια του θηλασμού.



...ια είναι η φυσιολογία του μαστού;



A. Γαλακτοφόροι πόροι

B. Λοβία

**C. Διευρύνσεις των
πόρων που
αποθηκεύεται το γάλα**

D. Θηλή

E. Λίπος

**F. Μείζων θωρακικός
μυς**

G. Θωρακικό τοίχωμα

Πως παράγεται το μητρικό γάλα;

1. Η προετοιμασία του μαστού ξεκινά από την εγκυμοσύνη
2. Η παραγωγή του γάλακτος αρχίζει αμέσως μετά τον τοκετό και την αποβολή του πλακούντα.
3. Με τις θηλαστικές κινήσεις που κάνει το μωρό, δίνεται το ερέθισμα στον εγκέφαλο και απελευθερώνονται από την υπόφυση δύο ορμόνες, η προλακτίνη και η οξυτοκίνη.
4. Οι ορμόνες αυτές μεταφέρονται με το αίμα στο μαστό.
5. Η προλακτίνη βοηθά στην παραγωγή του γάλακτος στις κυψελίδες του μαστού.
6. Με την οξυτοκίνη προωθείται το γάλα στους γαλακτοφόρους πόρους και τη θηλή.



Ποια είναι η σύσταση του μητρικού γάλακτος;

Το μητρικό γάλα είναι τέλειο ποιοτικά. Περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη φυσιολογική ανάπτυξη ενός βρέφους, στις σωστές αναλογίες, σύμφωνα με την ηλικία του.

Οι αναλογίες μεταξύ των λευκωμάτων, των λιπών και των υδατανθράκων, των αλάτων και των βιταμινών, είναι απόλυτα προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες του βρέφους χωρίς καμία επεξεργασία.

Αναμφίβολα είναι ένα ζωντανό διάλυμα το οποίο αποτελεί ασπίδα προστασίας από διάφορες παθήσεις κατά την μετέπειτα ζωή του παιδιού.



✿ Το γάλα όλων των θηλαστικών εμπεριέχει πρωτεΐνες, υδατάνθρακες, λίπη σε διαφορετικές ποσότητες.

✿ Για παράδειγμα, το γάλα της φάλαινας είναι εξαιρετικά υψηλό σε λιπαρά αλλά χαμηλό σε υδατάνθρακες, ενώ το γάλα των αγελάδων έχει περισσότερες πρωτεΐνες και λιγότερους υδατάνθρακες απ' ότι το ανθρώπινο γάλα.

✿ Αυτό δείχνει ότι το ανθρώπινο γάλα έχει σχεδιασθεί για τα ανθρώπινα μωρά, με όλα τα συστατικά στη σωστή ποσότητα.



***Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει το θηλασμό του νεογέννητου άμεσα και εντός μιας ώρας από τον τοκετό.**

***Η ποσότητα του μητρικού γάλακτος βασίζεται στο νόμο της προσφοράς και της ζήτησης. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο συχνά θηλάζει το βρέφος τόσο περισσότερο γάλα έχει η μητέρα. Σιγά-σιγά θα επέλθει μια ισορροπία, ένας συγχρονισμός μεταξύ του μηχανισμού παραγωγής γάλακτος της μητέρας και της ποσότητας που έχει ανάγκη το παιδί.**

***Το στρες, η κούραση και το άγχος είναι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιτυχία του θηλασμού!**



Η αλλαγή του μεγέθους του στομαχιού ενός μωρού.



Πρώτη μέρα
Μέγεθος ενός
κερασιού
5-7mL



Τρίτη μέρα
Μέγεθος ενός
καρυδιού
22-27mL

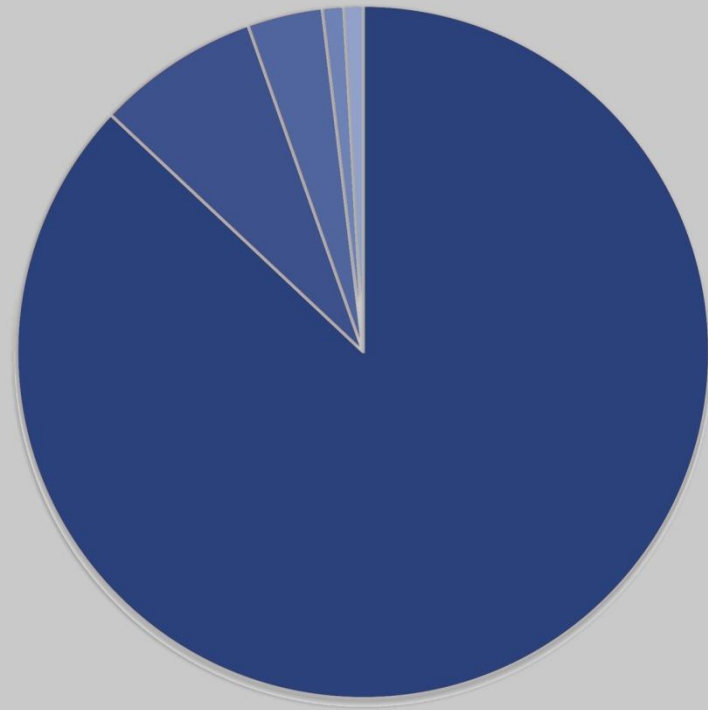


Πρώτη εβδομάδα
Μέγεθος ενός
βερίκοκου
45-60mL



Πρώτος μήνας
Μέγεθος ενός
αβγού
80-150mtL

Ποια είναι η σύσταση του μητρικού γάλακτος;



νερό



87,0 gr

υδατάνθρακας



7,60 gr

λίπος



3,50 gr

βιταμίνες, μέταλλα ,
ορμόνες και ανοσοσφαιρίνες



1,00 gr

πρωτεΐνη



0,90 gr

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία	Ανά 100 ml μητρικού γάλακτος
Ασβέστιο (mg)	32
Φώσφορος (mg)	14
Νάτριο (mg)	17
Κάλιο (mg)	51
Μαγνήσιο (mg)	3
Σίδηρος (mg)	0.03
Χαλκός (µg)	400
Ψευδάργυρος (mg)	0.17
Σελήνιο (µg)	13-50

Αντισώματα - Ορμόνες - Προστατευτικοί Παράγοντες

Αντισώματα

Στο μητρικό γάλα περιέχονται διάφοροι αμυντικοί παράγοντες (λυσοζύμη, λακτοφερίνη, ανοσοσφαιρίνες), οι οποίοι ενισχύουν το αμυντικό σύστημα του βρέφους που θηλάζει, προστατεύοντάς το από λοιμώξεις. Η μητέρα προσφέρει στο μωρό της έτοιμα αντισώματα θωρακίζοντας την υγεία του.

Ορμόνες – Προστατευτικοί Παράγοντες

Το μητρικό γάλα περιέχει πολλές ορμόνες όπως τις προσταγλανδίνες οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην πέψη.

Επίσης, μετά το θηλασμό, το βρέφος κοιμάται ήρεμα, ικανοποιημένο, κι αυτό οφείλεται στην καλεομορφίνη (φυσική ορμονική ουσία, με αναλγητική δράση η οποία χαρίζει ηρεμία στο νεογνό)

Ποια είναι τα είδη μητρικού γάλακτος;

1.Πρωτόγαλα ή πύαρ

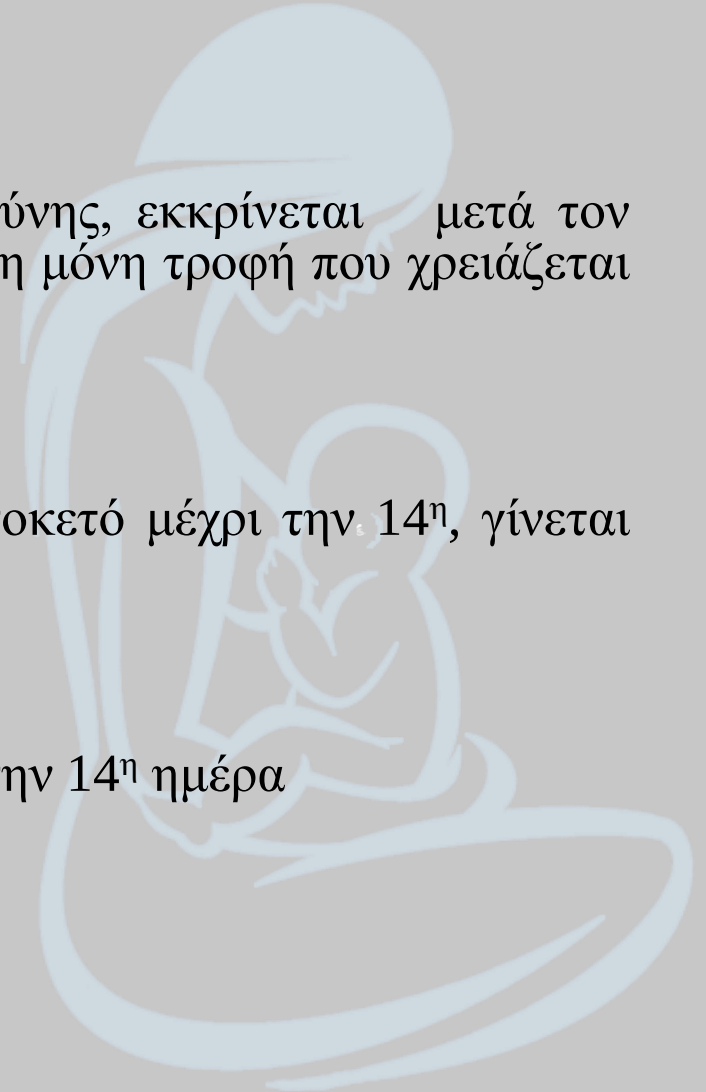
Παράγεται από τον πέμπτο μήνα της εγκυμοσύνης, εκκρίνεται μετά τον τοκετό από την 1^η μέχρι την 4^η ημέρα και είναι η μόνη τροφή που χρειάζεται το βρέφος αμέσως μετά τη γέννηση.

2.Μεταβατικό

Το πύαρ, από την 4^η περίπου ημέρα από τον τοκετό μέχρι την 14^η, γίνεται μεταβατικό γάλα

3.Ωριμο

Η παραγωγή του ώριμου γάλακτος ξεκινά από την 14^η ημέρα



Το πρωτόγαλα ή Πύαρ

- Είναι παχύρευστο , λευκοκίτρινο (β-καροτίνη)
- Έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε λίπος και λακτόζη.
- Εμφανίζει υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνες και ανοσοσφαιρίνες(IgA), Na, K, Cl, λιποδιαλυτές βιταμίνες, άλατα, ιχνοστοιχεία, 58kcal/100ml (2-10ml/θηλασμό).
- Είναι ιδιαίτερα εύπεπτο λόγω λίγου λίπους για τις δύο-τρεις πρώτες μέρες της ζωής του μωρού και καθαρκτικό βοηθώντας στην αποβολή του μηκωνίου.
- Είναι το πρώτο ισχυρό εμβόλιο. Η ποσότητά του είναι μικρή αλλά η αξία του μοναδική αφού περιέχει ανοσοσφαιρίνες και ανοσοποιητικούς παράγοντες που προστατεύουν το μωρό από αλλεργίες/λοιμώξεις/επίμονη διάρροια/γαστρεντερίτιδες.



Πως διαφοροποιείται το μητρικό γάλα;

- ☛ Το γάλα διαφοροποιείται και προσαρμόζεται ποιοτικά και ποσοτικά ανάλογα με το ρυθμό ανάπτυξης, την ηλικία και τις ανάγκες του βρέφους. Η σύστασή του διαφέρει από μέρα σε μέρα, και από εβδομάδα σ' εβδομάδα, μεταβάλλοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά σε τέλειες αναλογίες για το βρέφος.
- ☛ Κατά τη διάρκεια του γεύματος, στην αρχή, η πρωτεΐνη και το νερό είναι αυξημένα για να ξεδιψά το μωρό και στη συνέχεια πιο πλούσιο σε λίπος για να ικανοποιείται η πείνα του βρέφους.
- ☛ Ακόμα και η μητέρα που γέννησε πρόωρα έχει διαφοροποιημένο γάλα, κατάλληλο για το πρόωρο μωρό της, που είναι πιο ευάλωτο στις λοιμώξεις. Οι πρωτεΐνες και οι ανοσοποιητικοί παράγοντες που περιέχονται σ' αυτό, είναι αυξημένοι κατά 25%.

Φρέσκο & κατεψυγμένο μητρικό γάλα

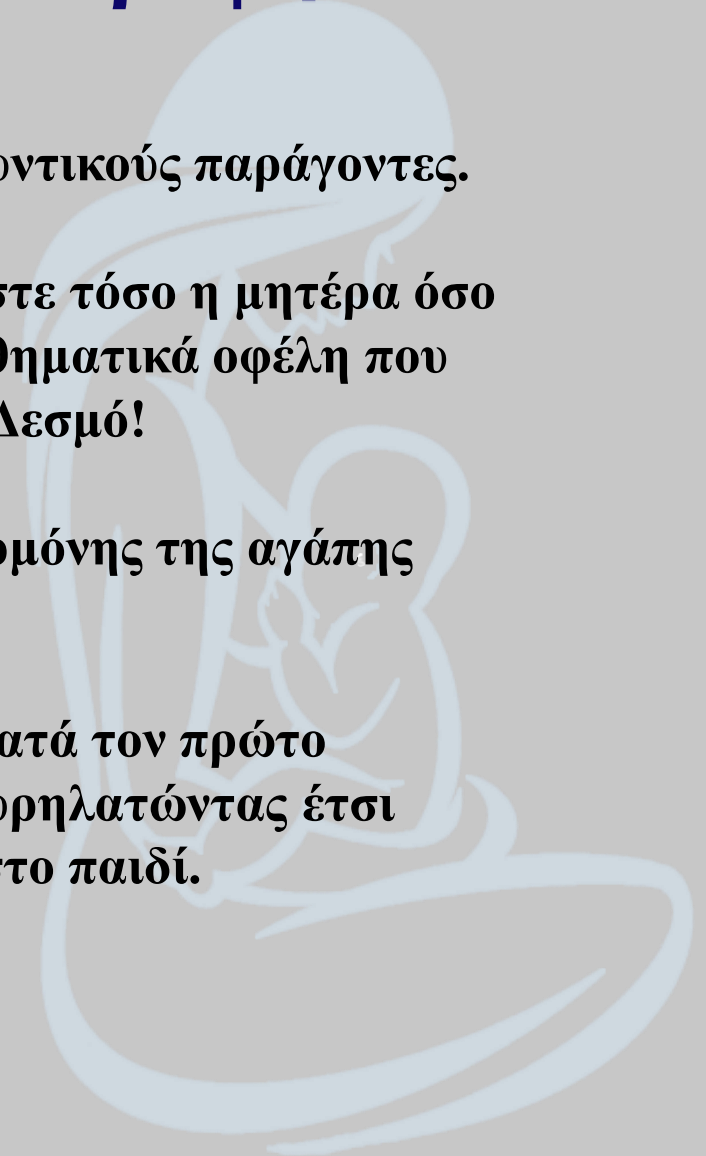


Το φρέσκο μητρικό γάλα προέρχεται από τη μητέρα του βρέφους και δίνεται σε αυτό αμέσως μετά την έκκριση του. Σε σύγκριση με το κατεψυγμένο μητρικό γάλα ή αυτό που αποθηκεύεται στο ψυγείο, το φρέσκο γάλα των στήθων έχει καλύτερη διατροφική αξία.

Βέβαια, αν για κάποιο λόγο το βρέφος αδυνατεί να θηλάσει, η συλλογή του μητρικού γάλακτος και η απευθείας κατανάλωση του, έστω και σε μπουκάλι, είναι πολύ καλή ενέργεια έτσι ώστε το βρέφος να λάβει όλη τη θρεπτική αξία του. Ωστόσο, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι η θερμοκρασία συντήρησης, το δοχείο αποθήκευσης και η διάρκεια της αποθήκευσης του γάλακτος επηρεάζουν την ποιότητα του.

Το μητρικό γάλα είναι ΜΟΝΑΔΙΚΟ, κάτι περισσότερο από μία τροφή!

- Είναι ένας ζωντανός ιστός με πολλούς αμυντικούς παράγοντες.
- Δρα ως συνέχεια του ομφάλιου λώρου, ώστε τόσο η μητέρα όσο και το βρέφος ν' απολαμβάνουν τα συναισθηματικά οφέλη που διαμορφώνουν και ενισχύουν τον Πρώιμο Δεσμό!
- Ο θηλασμός διεγείρει την έκκριση της ορμόνης της αγάπης στη μητέρα και στο μωρό.
- Τα συναισθήματα που βιώνει το βρέφος κατά τον πρώτο θηλασμό ενισχύουν τον πρώιμο δεσμό, σφυρηλατώντας έτσι γερούς δεσμούς ανάμεσα στη μητέρα και στο παιδί.



Πλεονεκτήματα

Το μητρικό γάλα είναι:

- κατάλληλο για το μωρό
- φυσικό
- εύπεπτο
- σε ιδανική θερμοκρασία
- στη σωστή αναλογία
- πάντα φρέσκο
- στείρο από μικρόβια
- οικονομικό
- διαθέσιμο πάντα όλες τις ώρες
- δεν χρειάζεται καμία προετοιμασία.



Για το μωρό





- Παρέχει στο μωρό αντισώματα και ορμόνες και είναι η σωστή τροφή για υγιή ανάπτυξη.
- Προστατεύει από την αναιμία, το νεανικό διαβήτη και αποτρέπει το άσθμα, τις τροφικές αλλεργίες.
- Μειώνει τα ποσοστά της παιδικής θνησιμότητας, του αιφνίδιου βρεφικού θανάτου, των κολικών, της δυσκοιλιότητας, τη συχνότητα παιδικού καρκίνου, του νεογνικού ίκτερου.
- Συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και της στοματικής κοιλότητας.
- Αυξάνει τον δείκτη νοημοσύνης του βρέφους.

Για τη μητέρα

Καρκίνος του
μαστού

Καρδιαγγειακά νοσήματ

Υπέρταση

Καρκίνος της
μήτρας

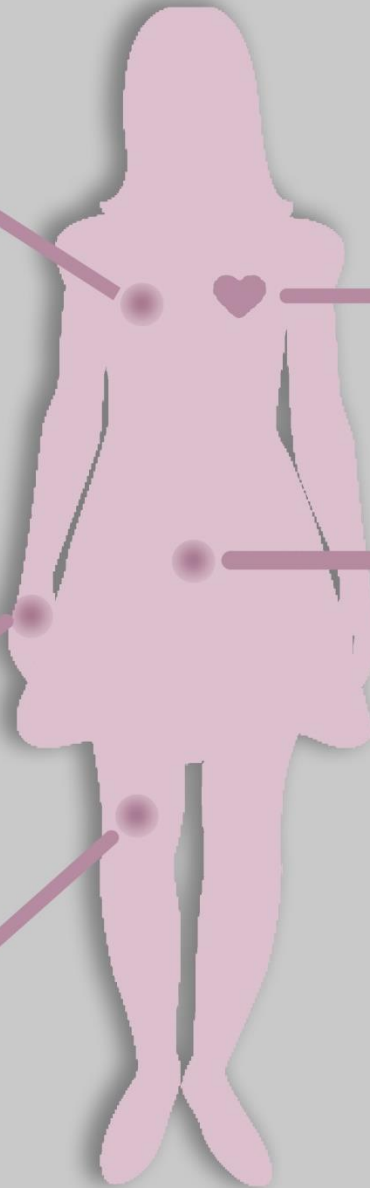
Καρκίνος του
ενδομητρίου

Καρκίνος των
ωοθηκών



Διαβήτης

Οστεοπόρωση



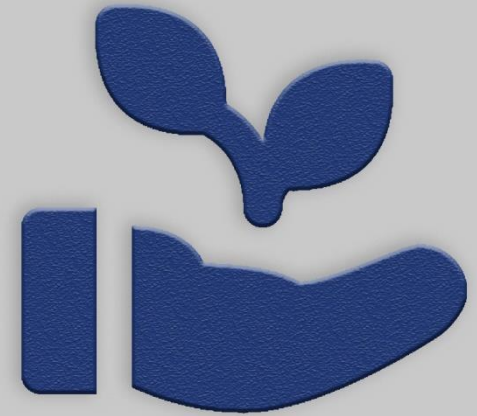
- ♥ Μειώνει την πιθανότητα της ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης, της επιλόχειας κατάθλιψης και της αιμορραγίας στη λοχεία.
- ♥ Διευκολύνει την παλινδρόμηση της μήτρας και την επαναφορά της μητέρας στο προηγούμενο σωματικό βάρος.
- ♥ Παρέχει ψυχολογική ενθάρρυνση και αίσθημα ολοκλήρωσης.
- ♥ Ενισχύει το ψυχικό δέσιμο ανάμεσα στη μητέρα και το βρέφος.
- ♥ Εξοικονομεί ελεύθερο χρόνο και χρήμα.

ΟΙΚΟΛΟΓΙΑ

Παράγεται

- χωρίς παρέμβαση
- χωρίς επιβάρυνση για το περιβάλλον
- χωρίς να σπαταλείται ενέργεια

Δεν παράγει απορρίμματα



ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

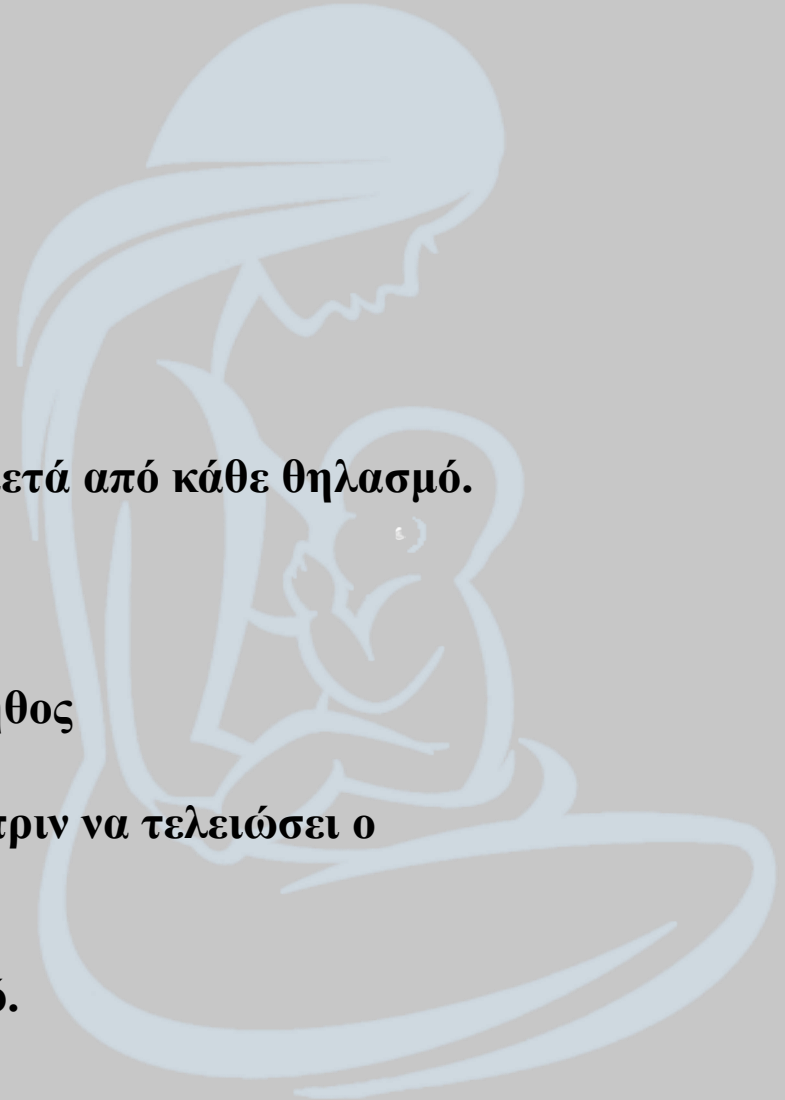
Μειώνει

- το κόστος για αγορά ξένου γάλακτος
- το κόστος για αγορά εξαρτημάτων αποστείρωσης, μπιμπερό, κτλ.
- τις δαπάνες φαρμακευτικής-νοσοκομειακής περίθαλψης

Εξοικονομεί εργατοώρες απουσίας της νεαρής μητέρας από τη δουλειά της, γιατί δεν χρειάζεται να φροντίζει άρρωστο μωρό

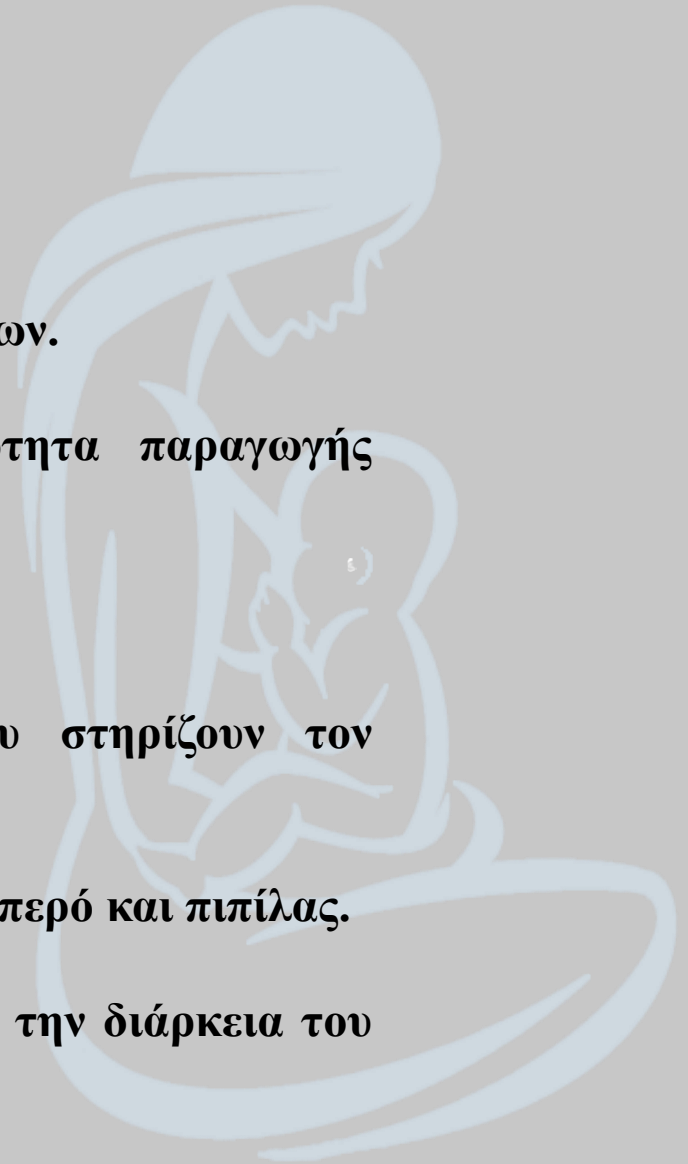
Ποιες είναι οι αιτίες αποτυχίας Μητρικού Θηλασμού;

- ☹️ Αποχωρισμός της μητέρας από το παιδί.
- ☹️ Καθυστέρηση του πρώτου θηλασμού.
- ☹️ Περιορισμός συχνότητας θηλασμού.
- ☹️ Πλύσιμο των θηλών με σαπούνι, πριν και μετά από κάθε θηλασμό.
- ☹️ Μητρικός θηλασμός με ωράριο.
- ☹️ Μη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος
- ☹️ Απομάκρυνση του παιδιού από το στήθος πριν να τελειώσει ο θηλασμός.
- ☹️ Χορήγηση υγρών πριν τον πρώτο θηλασμό.



Επιπλέον...

- ☹ Χορήγηση συμπληρώματος ξένου γάλακτος.
- ☹ Χορήγηση ντεξτρόζης, γλυκόζης ή σακχαρόζης.
- ☹ Χορήγηση νερού ή πιπίλας μεταξύ των γευμάτων.
- ☹ Αποθάρρυνση της μητέρας για την ικανότητα παραγωγής γάλακτος.
- ☹ Χορήγηση δωρεάν δειγμάτων ξένου γάλακτος.
- ☹ Απομόνωση της μητέρας από αυτούς που στηρίζουν τον Μητρικό Θηλασμό.
- ☹ Χρησιμοποίηση πλαστικών θηλών, θηλών μπιμπερό και πιπίλας.
- ☹ Χρησιμοποίηση ηρεμιστικών φαρμάκων κατά την διάρκεια του τοκετού.



Ποια πρέπει να είναι η διατροφή της θηλάζουσας;

- ☛ Το μητρικό γάλα έχει την ιδιότητα να αλλάζει σύσταση, μυρωδιά, γεύση και ποσότητα ανάλογα με τις διατροφικές συνήθειες της μητέρας.
- ☛ Η μητέρα οφείλει να διατηρεί ένα ισορροπημένο διαιτολόγιο, όπως έκανε και στην περίοδο της εγκυμοσύνης.
- ☛ Μια μητέρα που θηλάζει δε χρειάζεται να λαμβάνει υπερβολικά πρόσθετες θερμίδες.



Επιπρόσθετα....

Η μητέρα δεν πρέπει να ακολουθεί εξαντλητική δίαιτα.

Η διατροφή της θηλάζουσας θα πρέπει να περιλαμβάνει ποικιλία τροφών και γεύσεων όπως:

- ♥ Υδατάνθρακες για ενέργεια
- ♥ Φρούτα και λαχανικά για βιταμίνες, μέταλλα και φυτικές ίνες
- ♥ Γάλα, τυρί και γιαούρτι
- ♥ Κρέας, ψάρι, αβγά, ξηροί καρποί και όσπρια



Η πρωτοβουλία για τα Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη



- Τα «Δέκα Βήματα» για επιτυχή θηλασμό παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά το 1989, από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και τη UNICEF και στη συνέχεια εφαρμόστηκαν από Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη (BFHI).

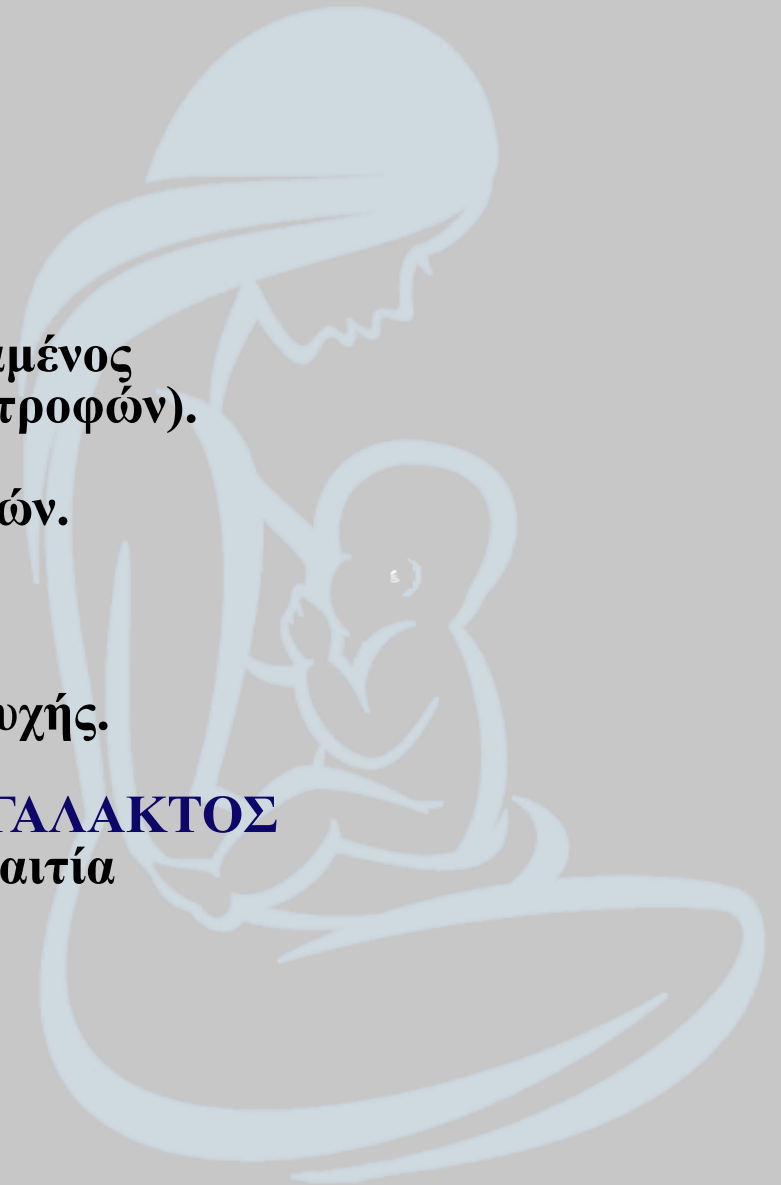
Η UNICEF & Ο Π.Ο.Υ. ΠΡΟΤΕΙΝΟΥΝ 10 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

- ✱ Γραπτή πολιτική, η οποία θα ακολουθείται από τους ειδικούς στο μαιευτήριο που ασχολούνται με τη φροντίδα του μωρού.
- ✱ Εκπαίδευση αρμόδιων φορέων υγείας ώστε να εφαρμόζουν την πολιτική αυτή.
- ✱ Ενημέρωση όλων των εγκύων για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού.
- ✱ Παρότρυνση επαφής δέρμα με δέρμα αμέσως μετά τον τοκετό.
- ✱ Εκπαίδευση των μητέρων στην τέχνη του θηλασμού και την διατήρηση της γαλουχίας.
- ✱ Να δίνεται μόνο μητρικό γάλα στο νεογέννητο. Όχι υγρά, όχι συμπληρώματα.
- ✱ Το μωρό δίπλα στη μαμά 24 ώρες το 24ωρο.
- ✱ Ελεύθερος και απεριόριστος θηλασμός.
- ✱ Όχι πιπίλες στα παιδιά που θηλάζουν.
- ✱ Δημιουργία ομάδων υποστήριξης μητρικού θηλασμού.



Υπάρχουν μειονεκτήματα του μητρικού θηλασμού;

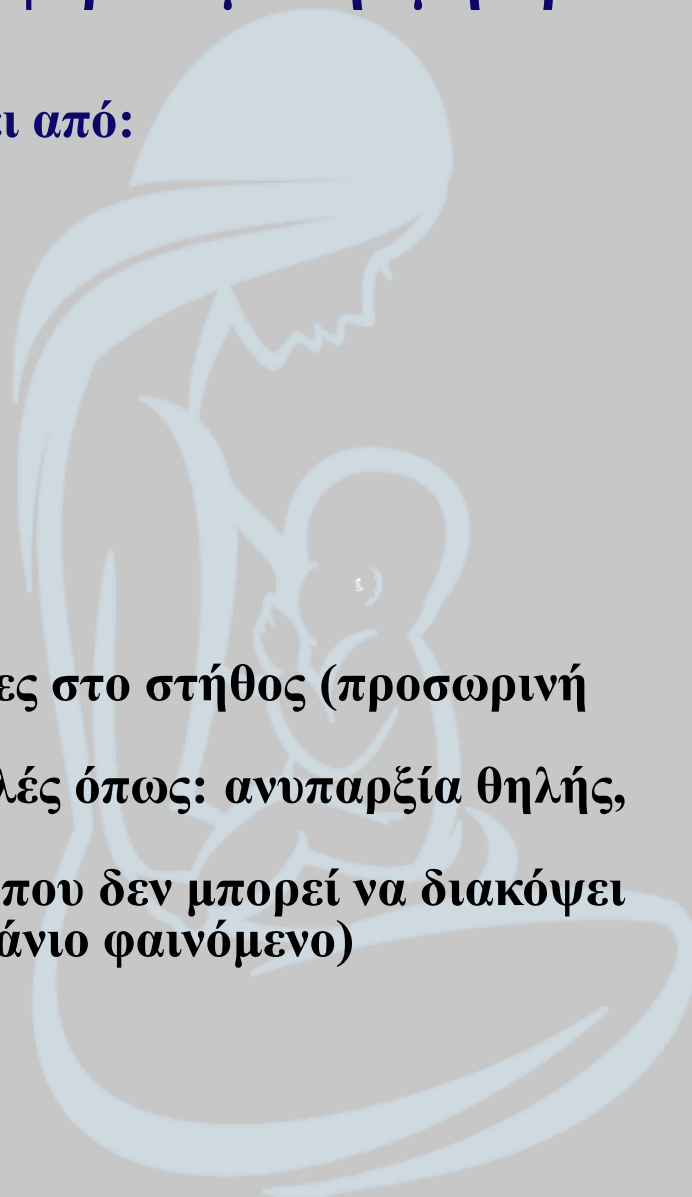
- Μετάδοση λοιμώξεων
- Ίκτερος θηλασμού
- Ανεπάρκεια θρεπτικών ουσιών (παρατεταμένος θηλασμός, μη έγκαιρη εισαγωγή στέρεων τροφών).
- Πιθανή μετάδοση περιβαλλοντικών τοξινών.
- Ευελιξία
- Συναισθηματική φόρτιση αν είναι ανεπιτυχής.
- **ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΟΥΜΕ ΤΟΝ ΟΓΚΟ ΤΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΠΟΥ ΠΡΟΣΛΑΜΒΑΝΕΤΑΙ** (η πιο συχνή αιτία πρόωρης διακοπής του θηλασμού).



Αντενδείξεις μητρικού θηλασμού αναφορικά με την μητέρα

Η μητέρα δεν μπορεί να θηλάσει όταν πάσχει από:

- ενεργό φυματίωση
- καρδιοπάθειες
- χρόνια νεφρίτιδα
- οξεία λοιμώδη νοσήματα π.χ. κοκκύτη
- βαριά αναιμία
- σηψαιμία
- βαρύ σακχαρώδη διαβήτη
- επιληψία
- ψυχοπάθειες
- Όταν πάσχει από μαστίτιδα ή έχει ραγάδες στο στήθος (προσωρινή διακοπή θηλασμού)
- Όταν έχει ανατομικές ανωμαλίες στις θηλές όπως: ανυπαρξία θηλής,
- εισέχουσα θηλή, επίπεδη θηλή
- Όταν η μητέρα παίρνει κάποια φάρμακα που δεν μπορεί να διακόψει
- Όταν πάσχει από συγγενή αγαλακτία (σπάνιο φαινόμενο)



Αντενδείξεις μητρικού θηλασμού αναφορικά με το παιδί

- Συγγενείς ανωμαλίες στην περιοχή του στόματος, φάρυγγα, μύτης όπως: λαγόχειλο, λυκόστομα, ατρησία φάρυγγα, ατρησία ρινικών χοανών κλπ
- Βλάβες στο Κ.Ν.Σ. π.χ εγκεφαλοπάθειες,
- Σοβαρές λοιμώξεις
- Φαινυλκετονουρία, γαλακτοζαιμία
- Κώμα
- Πολύ πρόωρο μωρό που αδυνατεί να θηλάσει



✓Ο θηλασμός είναι το σημαντικότερο γεύμα στη ζωή του μωρού!

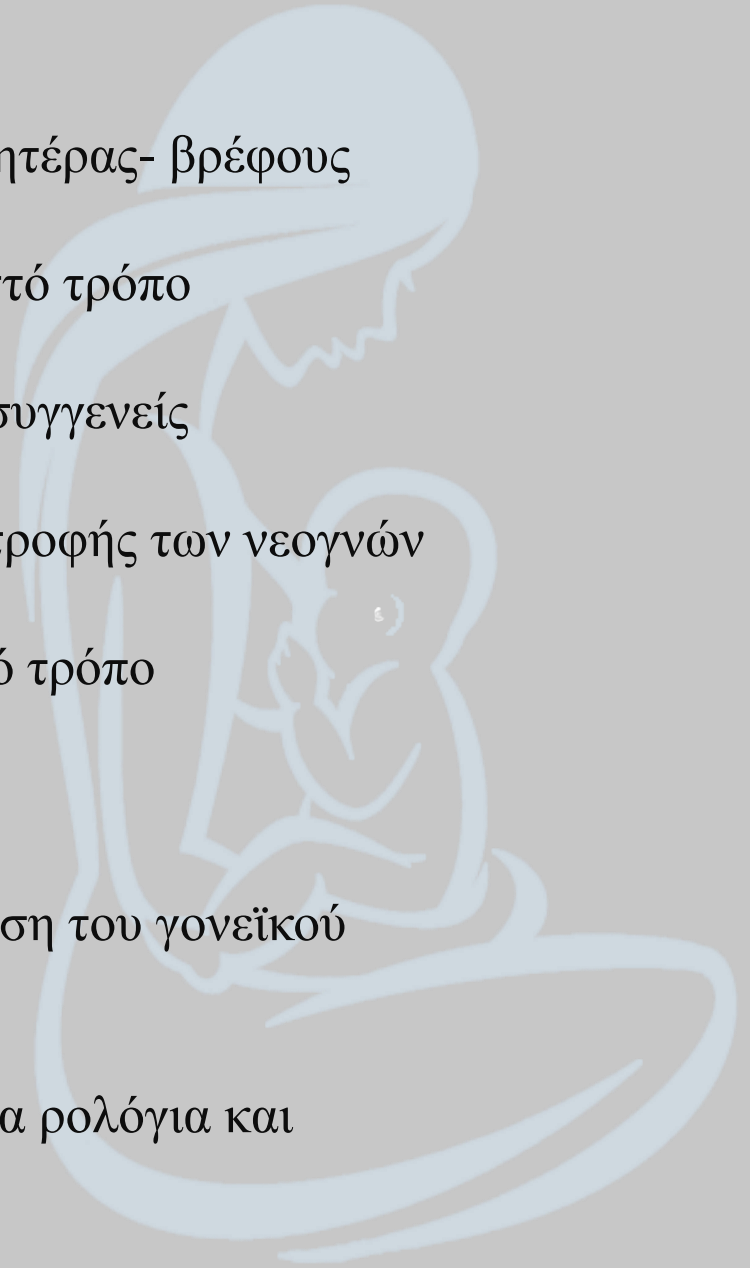
✓Γι' αυτό μπορεί να τον απολαμβάνει παντού!

✓Πολλές φορές, το θέαμα μιας γυναίκας που θηλάζει δημόσια το παιδί της, γίνεται αντικείμενο αρνητικών σχολίων, «ενοχοποιώντας» το θηλασμό, την πλέον φυσική πράξη που συνδέει το παιδί με τη μητέρα του. Όπως όλοι στην καθημερινότητα μας μπορούμε να απολαύσουμε δημόσια ένα φρούτο, ένα γεύμα ή ένα γλυκό, ομοίως ένα μωρό μπορεί να απολαμβάνει δημόσια το πολυτιμότερο γεύμα του στον κόσμο: το μητρικό γάλα!

✓Ας πούμε λοιπόν όλοι ένα μεγάλο «ΝΑΙ» στο δημόσιο θηλασμό!

Ας σκεφτούμε το Μητρικό Θηλασμό ως «απλότητα»

- ✓ Απρόσκοπτη σωματική και ψυχική επαφή μητέρας- βρέφους
- ✓ Πιάσιμο της θηλής και του στήθους με σωστό τρόπο
- ✓ Λιγοστές όσο το δυνατόν παρεμβολές από συγγενείς
- ✓ Ομαλότητα και ο φυσιολογικός τρόπος διατροφής των νεογνών
- ✓ Τοποθέτηση του μωρού στη μαμά με σωστό τρόπο
- ✓ Ηρεμία, πίστη και υπομονή
- ✓ Τόνωση της αυτοπεποίθησης και ενδυνάμωση του γονεϊκού ρόλου
- ✓ Αποσύνδεση της βρεφικής διατροφής από τα ρολόγια και μπιμπερό



Θυμήσου ότι ο μητρικός θηλασμός είναι:

- Η καλύτερη αρχή για την ζωή
- Συνέχεια της διατροφής και προστασίας που λάμβανε το μωρό μέσω του ΟΛ
- Δώρο αγάπης που διαρκεί μια ζωή
- Προνόμιο ευχαρίστησης και ικανοποίησης κάθε μητέρας
- Δικαίωμα κάθε βρέφους
- Επένδυση για όλη την οικογένεια
- Υποχρέωση της κάθε κοινωνίας





Σας ευχαριστούμε
για την προσοχή σας