



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ
ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ
Δ/νση: Διοικητήριο
ΤΚ: 41110
Πληρ: Γ. Ντέλλα
Τηλ. 2413506290

Λάρισα:31/10/2022
Α.Π: οικ:3459

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

**ΘΕΜΑ: « 1-7 Νοεμβρίου 2022, Εορτασμός της Παγκόσμιας εβδομάδας μητρικού θηλασμού με σύνθημα: «Προάγουμε τον θηλασμό – Εκπαιδευόμαστε και υποστηρίζουμε»
Η Περιφέρεια Θεσσαλίας στηρίζει τον Μητρικό Θηλασμό και διαδικτυακά λόγω της Πανδημίας.**

Η Διεθνής κοινότητα καθιέρωσε την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού μέσα στον Αύγουστο. Στην Ελλάδα η εβδομάδα αυτή γιορτάζεται κάθε χρόνο 1 με 7 Νοεμβρίου και ξεκίνησε για πρώτη φορά το 1996 .

Το σύνθημα που όρισε για το 2022 είναι «**Προάγουμε τον θηλασμό – Εκπαιδευόμαστε και υποστηρίζουμε**».

Η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα στοχεύει στην ενημέρωση του πληθυσμού σχετικά με τα οφέλη του θηλασμού καθώς και στην προώθηση υποστήριξής του, ενισχύοντας τη γνώση και προωθώντας αυτό που είναι γνωστό ως «θερμή αλυσίδα υποστήριξης για τον θηλασμό». Με το σύνθημα αυτό και την οργάνωση ποικίλων εκδηλώσεων καθώς και με την συνεργασία και υποστήριξη του Συλλόγου Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Εφετείου Λάρισας, εορτάζει η Δ/νση Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας και φέτος την εβδομάδα προώθησης του θηλασμού.

Όπως αναφέρεται και στο φετινό σύνθημα της εβδομάδας μητρικού θηλασμού, για την εφαρμογή όλων των πιο πάνω, βασικό στοιχείο επιτυχίας αποτελεί η εκπαίδευση των επαγγελματιών υγείας ώστε να είναι σε θέση να στηρίζουν και να υποστηρίζουν τη μητέρα και την οικογένεια, καθώς επίσης η ενημέρωσή τους για μύθους και αλήθειες γύρω από τον θηλασμό και όσα θα πρέπει να γνωρίζουν για την αντιμετώπιση συχνών εμποδίων/προβλημάτων θηλασμού που αντιμετωπίζει μια θηλάζουσα.

Ο ΠΟΥ και η UNICEF συστήνουν όπως οι μητέρες υποστηρίζονται για να ξεκινήσουν τον θηλασμό το συντομότερο δυνατό μετά τη γέννηση, εντός της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό και να λαμβάνουν πρακτική υποστήριξη για να μπορέσουν να εδραιώσουν τον θηλασμό και να διαχειριστούν τυχόν δυσκολίες. Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός συνεχίζει έως και τον 6ο μήνα ζωής του βρέφους και μετά την ηλικία αυτή και την εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών, συνεχίζεται έως και τα 2 έτη ή και περισσότερο ανάλογα με την επιθυμία μητέρας και παιδιού.

Το μητρικό γάλα είναι μία φυσική, ανανεώσιμη τροφή η οποία είναι περιβαλλοντικά ασφαλής, παράγεται και παρέχεται χωρίς να προκαλεί μόλυνση στο περιβάλλον, χωρίς να χρειάζεται συσκευασία ή να προκαλεί απόβλητα. Ο μητρικός θηλασμός είναι σημείο κλειδί για τις στρατηγικές βιώσιμης ανάπτυξης μετά την πανδημία, καθώς βελτιώνει τη διατροφή, διασφαλίζει την επισιτιστική ασφάλεια και μειώνει τις ανισότητες μεταξύ και εντός των χωρών

Το λογότυπο της Παγκόσμιας Εβδομάδας Θηλασμού 2022 με την τριάδα των δύο ενηλίκων και ενός βρέφους περιβάλλεται από μια μπλε γραμμή που αντιπροσωπεύει το "σύστημα υποστήριξης" που διαμορφώνεται από τις κοινότητες για την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού. Στο τέλος της γραμμής υπάρχει ένα βέλος που δείχνει προς τα πάνω και υποδηλώνει την ενίσχυση της προσπάθειας που απαιτείται για την επίτευξη προόδου αειφόρου ανάπτυξης.

Στόχοι της εβδομάδας μητρικού θηλασμού είναι:

- Να ενημερώσουμε τους ανθρώπους για τον ρόλο τους στην ενίσχυση της Θερμής Αλυσίδας υποστήριξης του θηλασμού
- Να εδραιώσουμε τον μητρικό θηλασμό ως μέρος της καλής διατροφής, της επισιτιστικής ασφάλειας και της μείωσης των ανισοτήτων
- Να εμπλέξουμε ιδιώτες και οργανισμούς σε όλη τη Θερμή Αλυσίδα υποστήριξης του μητρικού θηλασμού
- Να κινητοποιήσουμε για δράσεις σχετικά με την ενίσχυση της ικανότητας των φορέων και των συστημάτων για μετασχηματιστική αλλαγή

Μπορούμε όλοι να υποστηρίξουμε αυτή τη διαδικασία, καθώς ο θηλασμός αποτελεί συλλογική προσπάθεια. Για να διευκολύνουμε τον θηλασμό, χρειάζεται όλοι να τον προστατεύσουμε, να τον προωθήσουμε και να τον υποστηρίξουμε.

Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η επένδυση στο μητρικό θηλασμό έχει επίσης υψηλή ανταποδοτικότητα στην εθνική υγεία και την εκπαίδευση, όπως για παράδειγμα: την βελτίωση των ποσοστών βρεφικής και παιδικής θνησιμότητας, την βέλτιστη ανάπτυξη του εγκεφάλου, την φοίτηση σε υψηλότερες βαθμίδες εκπαίδευσης,

υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης και μεγαλύτερη ικανότητα μάθησης στα θηλάζοντα παιδιά.

Στο **Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Δ/σης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας**, πραγματοποιούνται από 17ετίας μαθήματα τόσο **ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας σε μέλλουσες μητέρες όσο και προάσπισης του μητρικού θηλασμού**. Η Μαία του τμήματος έχοντας ως κινητήριο δύναμη την αγάπη για την μητέρα και το παιδί, εκτός από την γονεϊκή προετοιμασία τόσο για τον τοκετό όσο και για την φροντίδα του βρέφους, βρίσκεται μέσα από την πολυετή εμπειρία της, την συνεχή ενημέρωση για τον **μητρικό θηλασμό** και με την **διαρκή στήριξη του Περιφερειάρχη Θεσσαλίας κ. Αγοραστού**, κοντά στις μητέρες που επιθυμούν να θηλάσουν. Στέκεται δίπλα τους στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια του θηλασμού, προσαρμόζοντάς τον στις ανάγκες της σύγχρονης μητέρας, ενώ στον ίδιο χώρο μετά την ανακαίνισή του, δημιουργήθηκε δωμάτιο θηλασμού τόσο για τις εργαζόμενες στην Περιφέρεια μητέρες όσο και για το ευρύτερο κοινό, αφού σύμφωνα με την νομοθεσία όλες οι Υπηρεσίες και φορείς θα πρέπει να διαθέτουν ένα ανάλογο χώρο θηλασμού.

Ενόψει της Πανδημίας Covid 19 και για λόγους πρόληψης της υγείας των ιδιαίτερα ευαίσθητων ομάδων πληθυσμού όπως είναι οι έγκυες, τα μαθήματα του Ανώδυνου Τοκετού με ιδιαίτερη στήριξη στον Μητρικό θηλασμό δεν πραγματοποιούνται ακόμη δια ζώσης αλλά συνεχίζονται διαδικτυακά μέσω Skype.

Η Μαία και Προϊσταμένη του Τμήματος κ. Γεωργία Ντέλλα τονίζει ότι ο θηλασμός εξυπηρετεί την επιβίωση του ανθρώπινου είδους, ενώ παράλληλα, αποτελεί μια προσαρμοστική περίοδο για το νεογνό από την ενδομήτρια στην εξωμήτρια ζωή. Ο πρώτος θηλασμός συνδέει την ενδομήτρια εμπειρία του εμβρύου με μια εξωμήτρια επανάληψη εμπλουτισμένη με επιπλέον ερεθίσματα. Η εύρεση της θηλής από το νεογέννητο – είτε τη βρει μόνο του, είτε του προσφερθεί- εκλαμβάνεται ως επιτυχία από το ίδιο και δεν θα πρέπει να υποτιμάται η ικανότητά του αυτή. Σε επιστημονικές μελέτες περιγράφεται η εκπληκτική ικανότητα του βρέφους να αναρριχηθεί γυμνό στο γυμνό σώμα της μητέρας του και να αναζητήσει την θηλή της, μόλις λίγα λεπτά μετά την περάτωση του τοκετού. Η προσπάθεια αυτή του νεογνού ενισχύεται από την ικανότητα του να αναγνωρίζει την μυρωδιά της μητέρας του και εγγενώς να επιθυμεί την στενή επαφή μαζί της. Άσχετα με το είδος του τοκετού είτε φυσιολογικός, είτε καισαρική τομή, με τη χρήση επισκληρίδιου ή γενικής αναισθησίας είναι απαραίτητη η επαφή των νεογνικών χειλιών με την θηλή της μητέρας, κατά την πρώτη ώρα μετά τη γέννηση του νεογνού. Ο θηλασμός ως φυσική λειτουργία δεν μπορεί να διέπεται από αυστηρούς κανόνες. Συνεπώς η μητέρα προσφέρει τον μαστό της και το βρέφος θηλάζει στην στάση που τους βολεύουν καλύτερα.

Το μητρικό γάλα είναι διαθέσιμο για όλα τα μωρά ανεξαρτήτως εισοδήματος, γεωγραφικής θέσης, φυλής και θρησκείας. Υπάρχουν μόνιμα οφέλη από τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό του μωρού για έξι μήνες, αρχίζοντας αμέσως μετά τη γέννηση και στη συνέχεια παρέχοντας την κατάλληλη συμπληρωματική διατροφή για δύο τουλάχιστον χρόνια.

Τηλέφωνο Επικοινωνίας για στήριξη στον Μητρικό Θηλασμό: 2413506290.

Γεωργία Ντέλλα Μαία- MSc Δημόσιας Υγείας

Βάια Δοξαρά Ιατρός – MSc Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας



WABA | ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 2022

Ε.Π.

Ο ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΖΗΓΡΑΣ