

# ρεπορτάζ

ΚΕΙΜΕΝΟ: ΧΑΡΙΚΛΕΙΑ ΒΛΑΧΑΚΗ

Θηλασμός,

το καλύτερο δώρο

για το μωρό σας



Το Τμήμα Πρόληψης  
και Προαγωγής Υγείας  
της Περιφέρειας Θεσσαλίας  
ανακαινίστηκε ριζικά  
προσφέροντας ενημέρωση  
και υποστήριξη  
στις μέλλουσες μητέρες



Δεκατέσσερα χρόνια συμπληρώνει φέτος το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας, έχοντας προσφέρει όλο αυτό το διάστημα σημαντική βοήθεια σε μέλλουσες αλλά και νέες μητέρες σε θέματα που αφορούν στον τοκετό, στο θηλασμό αλλά και στην περιποίηση των βρεφών.

Πρόσφατα, το Τμήμα Πρόληψης που βρίσκεται στο ισόγειο της Περιφέρειας Θεσσαλίας ανακαινίστηκε ριζικά προκειμένου εκτός από τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού να προσφέρει στις Λαρισαίες μαμάδες έναν χώρο όπου μπορούν να θηλάσουν και να αλλάξουν το μωρό τους.

Όπως υποστηρίζει η μαία και προϊσταμένη του Τμήματος κ. Γεωργία Ντέλλα, οι αλλαγές που συντελέστηκαν με την αμέριστη συμπαράσταση και υποστήριξη του Περιφερειάρχη κ. Κώστα Αγοραστό, δημιουργούν έναν υποστηρικτικό περιβάλλον για τις μητέρες αλλά και τα νέα ζευγάρια, μέσα στο οποίο μπορούν εντελώς δωρεάν να λάβουν συμβουλές για κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης αλλά της φροντίδας του μωρού μετά τη γέννα.

Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί ένα από τα πρώτα δικαιώματα του νεογέννητου και προσφέρει στο μωρό την πιο υγιεινή και θρεπτική τροφή. Πολλές μελέτες δείχνουν ότι η επένδυση στον μητρικό θηλασμό έχει επίσης υψηλή ανταποδοτικότητα στην εθνική υγεία και την εκπαίδευση, όπως για παράδειγμα: στη βελτίωση των ποσοστών βρεφικής και παιδικής θνησιμότητας, στη βέλτιστη ανάπτυξη του εγκεφάλου και σε μεγαλύτερη ικανότητα μάθησης.

**Κυρία Ντέλλα, τι προσφέρει το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας στις μέλλουσες μητέρες;**

Στο Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας εδώ και 14 χρόνια πραγματοποιούνται εντελώς δωρεάν μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας σε μέλλουσες μητέρες όσο και προάσπισης του μητρικού θηλασμού.

Με τη μακρόχρονη εμπειρία τους αλλά και την εξειδίκευση πάνω στα θέματα που αφορούν στη μητρότητα, οι μαιές του τμήματος βοηθούν τις μητέρες να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια του θηλασμού προσαρμόζοντας τον στις ανάγκες τους, ενώ ο χώρος όπου γίνονται τα μαθήματα, μετά και την πρόσφατη ανακαίνιση προσφέρεται ως χώρος θηλασμού, τόσο για εργαζόμενες στην Περιφέρεια Θεσσαλίας όσο και για το ευρύτερο κοινό, από τις 8.30 το πρωί έως τις 3 το μεσημέρι.

Αυτή τη στιγμή, το Τμήμα Πρόληψης πραγματοποιούνται 8 «μαθήματα» που αφορούν στον θηλασμό, την αντιμετώπιση της υπερφόρτωσης του στήθους, στη δημιουργία τράπεζας γάλακτος, στον ανώδυνο τοκετό με τη βοήθεια χαλαρωτικών ασκήσεων και γιόγκα, αλλά και στην περιποίηση του μωρού.

**Είναι ο θηλασμός μια δύσκολη διαδικασία;**

Ο θηλασμός αποτελεί μια φυσική διαδικασία με άπειρα πλεονεκτήματα για τη γυναίκα και το μωρό. Σε δεκάδες επιστημονικές μελέτες έχει επισημανθεί η εκπληκτική ικανότητα του βρέφους να αναρριχάται γυμνό, στο γυμνό σώμα της μητέρας του αναζητώντας τη θηλή λίγα μόλις λεπτά μετά την περάτωση του τοκετού.

Παρ' όλα αυτά η πίεση, το άγχος αλλά και κυρίως η λάθος πληροφόρηση μπορεί να τον καταστήσουν δύσκολο και πειστικό τόσο για εκείνη όσο και για το βρέφος. Με τη σωστή καθοδήγηση και υποστήριξη, τα όποια προβλήματα μπορούν να ξεπεραστούν.

**Τι θα λέγατε σε μια μητέρα που επιθυμεί να θηλάσει και δυσκολεύεται;**

Καταρχήν να ζητήσει βοήθεια. Αυτό που νιώθει και αυτό που της συμβαίνει είναι μια φυσιολογική και πρωτόγνωρη διαδικασία τόσο για εκείνη όσο και για το μωρό της. Άρα πρόκειται για ένα υπέροχο ταξίδι που μόλις ξεκινά. Θα τις συμβούλευα επίσης να απομακρύνουν από γύρω τους τον αρνητισμό και ανθρώπους που τις αγχώνουν. Επίσης το ίντερνετ δεν είναι ένας καλός σύμβουλος. Με τη σωστή καθοδήγηση μπορούν να βρουν τον τρόπο να επικοινωνήσουν με το μωρό τους, να επιτύχουν το θηλασμό, να χαλαρώσουν και να ενημερωθούν σωστά.

Τα δεδομένα που αφορούν στον θηλασμό αλλάζουν συνεχώς και νέες επιστημονικές προσεγγίσεις, επικαιροποιούν τις γνώσεις μας καθιστώντας τον ευκολότερο. Για παράδειγμα μέχρι πρότινος γνωρίζαμε ότι θηλάζουμε και από τους δύο μαστούς, πλέον όμως ξέρουμε ότι αυτό έχει αλλάξει. Θηλάζουμε από τον ένα μαστό ανά γεύμα, δίνοντας γάλα για 2 με 5 λεπτά και από τον άλλο για να δεχθεί το ερέθισμα και να ενεργοποιηθεί. Αν το μωρό ξυπνήσει μέσα σε μια ώρα το ξαναβάζουμε αρχικά στον μαστό που άδειασε, έτσι ώστε να πάρει όλα τα λιπαρά από τη βάση του στήθους.

Και φυσικά οι μητέρες δεν θα πρέπει να ξεχνούν ότι θηλάζοντας εξασφαλίζουν τις καλύτερες προϋποθέσεις για την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξή και την υγεία των ιδίων αλλά και των μωρών τους.



Βασικές αρχές που βοηθούν τη μητέρα και το βρέφος να επιτύχουν έναν αποτελεσματικό και άνετο θηλασμό, οι οποίες εφαρμόζονται σε οποιαδήποτε στάση:

- Το βρέφος είναι έτοιμο να θηλάσει όταν κοιμάται ελαφρά ή όταν έχει μόλις ξυπνήσει. Όταν το βρέφος κλαίει έντονα θα πρέπει η μητέρα πρώτα να το σουχάσει και έπειτα να το τοποθετήσει στον μαστό.

- Η μητέρα κάθεται σε μια αναπαιτική θέση υποστηρίζοντας την πλάτη της, χωρίς να γέρνει προς το μωρό.

- Η μητέρα υποστηρίζει το κεφάλι του νεογνού της από τον αυχένα του και κατευθύνει το νεογνό μωρό προς τον μαστό. Δεν φέρνει τον μαστό προς το μωρό.

- Η επαφή του βρέφους με τη μητέρα πρέπει να είναι άμεση, καλύτερα δέρμα με δέρμα. Το σώμα του βρέφους πρέπει να είναι γυρισμένο προς τον κορμό της μητέρας, έτσι ώστε να εξασφαλίζεται η επαφή «κοιλιά με κοιλιά».

- Το μωρό θα πρέπει να βρίσκεται σε τέτοιο ύψος στην αγκαλιά της μητέρας του, ώστε η μύτη του να ακουμπά τη θηλή του μαστού. Για να βοηθηθεί η μητέρα, μπορεί να χρησιμοποιεί μαξιλιάρια κάτω από τα χέρια της ή κάτω από το μωρό.

- Η μητέρα υποστηρίζει τον μαστό της τοποθετώντας τον αντίχειρα στην πάνω μεριά του μαστού και τα τέσσερα δάχτυλα κάτω από αυτόν, σε απόσταση από την θηλαία άνω, έτσι ώστε το βρέφος να μπορεί να «πιάσει» μεγαλύτερη επιφάνεια. (Τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα c).

Τηλέφωνο επικοινωνίας  
για στήριξη  
στον μητρικό θηλασμό:  
2413506290