



Αγαπητοί γονείς,

Η γέννηση ενός παιδιού είναι από τις πιο συγκινητικές και ελπιδοφόρες στιγμές στη ζωή μιας οικογένειας.

Κάθε νεογέννητο φέρνει μαζί του χαμόγελα, όνειρα και μια νέα αρχή.

Για τη Θεσσαλία μας, κάθε παιδί αποτελεί μια υπόσχεση για το αύριο και μια πολύτιμη ελπίδα για το μέλλον του τόπου μας.

Με αυτή τη σκέψη, στην Περιφέρεια Θεσσαλίας στεκόμαστε δίπλα σε κάθε νέα μητέρα και κάθε νέα οικογένεια, προσφέροντας συμβολικά ένα βρεφικό πακέτο με βασικά είδη για τις πρώτες ημέρες του μωρού.

Πρόκειται για μια μικρή κίνηση αγάπης, φροντίδας και αλληλεγγύης, μέσα από την οποία θέλουμε να σας ευχηθούμε ολόψυχα καλό ξεκίνημα σε αυτό το μοναδικό ταξίδι της γονεϊκότητας.

Γνωρίζουμε ότι η ανατροφή ενός παιδιού συνοδεύεται από χαρές, αλλά και από πολλές ευθύνες.

Γι' αυτό θεωρούμε χρέος μας να στηρίζουμε τις οικογένειες με πρωτοβουλίες που έχουν ουσιαστικό κοινωνικό αποτύπωμα.

Ταυτόχρονα, δεν μπορούμε να αγνοήσουμε τη μεγάλη πρόκληση του δημογραφικού προβλήματος, που επηρεάζει ολόκληρη τη χώρα και ιδιαίτερα την ελληνική περιφέρεια.

Η αντιμετώπισή του απαιτεί διαρκή προσπάθεια, συνεργασία και πολιτικές που ενισχύουν τις νέες οικογένειες και δημιουργούν προοπτικές για τις επόμενες γενιές.

Σας εύχομαι να απολαύσετε κάθε στιγμή αυτής της μοναδικής διαδρομής. Να δείτε το παιδί σας να μεγαλώνει με υγεία, αγάπη, ασφάλεια και ευκαιρίες.

Και να γνωρίζει πάντα ότι από την πρώτη κιόλας ημέρα της ζωής του, η Θεσσαλία μας το καλωσόρισε με αγάπη.

Με θερμές ευχές
Δημήτρης Κουρέτας
Περιφερειάρχης Θεσσαλίας

Για την παραλαβή του βρεφικού πακέτου καλείτε στα τηλέφωνα:

Κτίριο Περιφέρειας & ΠΕ Λάρισας
Πλατεία Ρήγα Φεραίου,
41110, Λάρισα
Τηλ. Κέντρο: **2413 506 300 / 276**

Κτίριο ΠΕ Τρικάλων
Βασ. Τσιτσάνη, 31,
42100, Τρίκαλα
Τηλ. Κέντρο: **24313 51 550 / 551**

Κτίριο ΠΕ Μαγνησίας & Σποράδων
Ελ. Βενιζέλου & Αναλήψεως,
38001, Βόλος
Τηλ. Κέντρο: **24213 52 629/ 619**

Κτίριο ΠΕ Καρδίτσας
Κουμουνδούρου 29,
43132, Καρδίτσα,
Τηλ. Κέντρο: **24413 50 136 / 114**

*Δικαιούχοι: μόνιμοι κάτοικοι της Περιφέρειας Θεσσαλίας.



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ
ΑΝΤΙΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ
ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΥ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ
Δ/ΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ



Εθνικό
Πρόγραμμα
Ανάπτυξης
2021 - 2025

Π.Π.Α. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Βρεφικό Πακέτο

— γεμάτο αγάπη —

ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ



Φροντίζουμε το ξεκίνημα κάθε ζωής

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Ο **μητρικός θηλασμός** παρέχει στο βρέφος την πρώτη του επαφή με το φαγητό και αποτελεί μια **βαθιά συναισθηματική εμπειρία**. Κατά τον θηλασμό, το βρέφος και η μητέρα έχουν σωματική επαφή, η οποία χαρίζει στο βρέφος το αίσθημα της ασφάλειας, ενώ στη μητέρα παράγεται η ορμόνη της ωκυτοκίνης, γνωστή ως ορμόνη της αγάπης και τη βοηθά να συνδεθεί συναισθηματικά με το μωρό της.

Το μητρικό γάλα προσφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά και αντισώματα που χρειάζεται ένα βρέφος τους πρώτους μήνες της ζωής του. Βρέφη που θηλάζουν, ενδυναμώνουν το ανοσοποιητικό τους σύστημα και έτσι προφυλάσσονται από λοιμώξεις του αναπνευστικού και του γαστρεντερικού, ωτίτιδες και ορισμένες αλλεργικές αντιδράσεις.

Η μητέρα ωφελείται κι εκείνη αναρρώνοντας ταχύτερα από τον τοκετό, προστατεύεται από τον καρκίνο του μαστού και την οστεοπόρωση και σημειώνει απώλεια του επιπλέον βάρους που μπορεί να έχει πάρει στην εγκυμοσύνη.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί πως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και η UNICEF συστήνουν:

- αποκλειστικό θηλασμό τους πρώτους 6 μήνες ζωής του μωρού
- την έναρξή του από τη πρώτη ώρα από τη γέννηση του μωρού
- την ελεύθερη πρόσβαση του μωρού στο στήθος τη μέρα και τη νύχτα και την αποφυγή πιπίλας και μπιμπερό

Στο **Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Δ/νσης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας**, πραγματοποιούνται από το 2004 δωρεάν μαθήματα τόσο **ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας σε μέλλουσες μητέρες όσο και προάσπισης και υποστήριξης του μητρικού θηλασμού**. Λειτουργεί και ειδικός **χώρος θηλασμού** τόσο για τις εργαζόμενες στην Περιφέρεια μητέρες όσο και για το ευρύτερο κοινό.

Τηλέφωνο Επικοινωνίας για στήριξη στον Μητρικό Θηλασμό:
2413 506290 / 192

ΕΜΒΟΛΙΑΖΟΜΑΙ
Δρω υπεύθυνα για μένα
και τους γύρω μου

ΕΠΙΛΟΧΕΙΟΣ ΚΑΤΑΘΛΙΨΗ

Η επιλόχειος κατάθλιψη υπολογίζεται πως εκδηλώνεται σε μια στις 1000 γυναίκες, συνήθως κατά τις πρώτες εβδομάδες μετά τον τοκετό.

Αποτελεί μια επιπλοκή κατά την διάρκεια της Λοχείας και όχι «αδυναμία» του χαρακτήρα της μητέρας. Είναι μια ιατρική κατάσταση και έτσι πρέπει να αντιμετωπίζεται.

ΟΡΙΣΜΕΝΑ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ

- Συνεχής διάθεση για κλάμα
- Συναίσθημα απόγνωσης
- Έλλειψη σύνδεσης με το μωρό
- Αμφισβήτηση της ικανότητας να φροντίσετε εσάς και το μωρό σας

ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΑ

- Ξεκουραστείτε και χαλαρώστε όταν το μωρό κοιμάται
- Φροντίστε το σώμα σας και την διατροφή σας
- Επιβραβεύστε τον εαυτό σας, ο σπουδαίος ρόλος της μητρότητας μαθαίνεται σιγά σιγά
- Αντλείστε δύναμη από το βλέμμα και το χαμόγελο του μωρού
- Θηλάστε. Οι ορμόνες που εκκρίνονται θα βοηθήσουν εσάς και το μωρό σας
- Να απολαμβάνετε όμορφες βόλτες με το μωρό σας και να ασχολείστε για λίγη ώρα με πράγματα που σας ευχαριστούν
- Μοιραστείτε τις σκέψεις και τα συναισθήματά σας με όποιον μπορεί να σας νοιώσει
- Απευθυνθείτε σε κάποιον ειδικό.

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ
ΔΕΝ ΕΙΣΤΕ ΜΟΝΗ
ΚΑΙ ΘΑ ΝΙΩΣΕΤΕ ΚΑΛΥΤΕΡΑ
ΜΕ ΛΙΓΗ ΣΥΓΓΕΝΙΚΗ Ή ΙΑΤΡΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ.

Ο εμβολιασμός αποτρέπει περίπου 2.5 εκατομμύρια θανάτους ετησίως.

Με τον εμβολιασμό έχει μειωθεί η παγκόσμια επίπτωση της πολιομυελίτιδας κατά 99% καθώς και η νοσηρότητα, η αναπηρία και η θνητότητα από διφθερίτιδα, ιλαρά, τέτανο κ.α.

ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ ΕΙΝΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΚΑΙ ΟΧΙ ΕΠΙΛΟΓΗ

Ο εμβολιασμός αποτελεί υποχρέωση απέναντι στα παιδιά και τον εαυτό μας, την κοινωνία και την ανθρωπότητα

