

# Μαθήματα θηλασμού από τη Λάρισα σε όλον τον πλανήτη

Δωρεάν διαδικτυακές συνεδρίες  
από το **Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας**  
της **Περιφέρειας Θεσσαλίας**

Για τους γονείς που ετοιμάζονται να υποδεχθούν στον κόσμο το μωρό τους και να λάβουν μαθήματα ανώδυνου τοκετού, για τις μέλλουσες μητέρες που επιθυμούν να θηλάσουν προσφέροντας στο μωρό τους όλα τα οφέλη του μητρικού γάλακτος, το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας, εδώ και 18 χρόνια αποτελεί έναν πολύτιμο σύμμαχο για κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης, αλλά και της φροντίδας του μωρού μετά τη γέννα.

Το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας με την αμέριστη συμπαράσταση του Περιφερειάρχη Θεσσαλίας κ. Αγοραστό και του Διευθυντή της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας κ.

Ζήγγρα, προσφέρει αδιάλειπτα εδώ και 18 χρόνια σημαντική βοήθεια σε μέλλουσες, αλλά και νέες μητέρες σε θέματα που αφορούν τον τοκετό, τον θηλασμό, αλλά και την περιτομήση



τη γέννα. Με τη μακρόχρονη εμπειρία τους αλλά και την εξειδίκευση πάνω στα θέματα που αφορούν τη μητρότητα, η μαία και το προσωπικό του τμήματος βοηθούν τις μητέρες

των βρεφών. Αξιοσημείωτο είναι επίσης ότι τα τελευταία δύο χρόνια εξαιτίας των περιορισμών της πανδημίας και με την αξιοποίηση νέων τεχνολογιών, τα μαθήματα πραγματοποιούνται, διαδικτυακά, δίνοντας την ευκαιρία συμμετοχής σε Ελληνίδες και Ελληνίδες από όλο τον κόσμο, με πραγματικά μεγάλη ανταπόκριση.

Σύμφωνα με τη μαία και προϊσταμένη του Τμήματος κ. Γεωργία Ντέλλα, στόχος του Κέντρου είναι να δημιουργήσει ένα υποστηρικτικό περιβάλλον για τις μητέρες, αλλά και για τα νέα ζευγάρια, μέσα στο οποίο μπορούν εντελώς δωρεάν να λάβουν συμβουλές για κάθε στάδιο της εγκυμοσύνης, αλλά και της φροντίδας του μωρού μετά



να αντιμετωπίσουν τις δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσουν κατά τη διάρκεια του θηλασμού προσαρμόζοντάς τον στις ανάγκες τους. Μεταξύ άλλων μαθαίνουν πώς μπορούν να αντιμετωπίσουν την υπερφόρτωση του στήθους, πώς μπορούν να δημιουργήσουν τράπεζα γάλακτος, πώς να περιποιηθούν το μωρό τους και φυσικά λαμβάνουν μαθήματα ανώδυνου τοκετού με τη βοήθεια χαλαρωτικών ασκήσεων και γιόγκα.

Όπως σημειώνει η κ. Ντέλλα, 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 πιεστικό τόσο για εκείνη όσο και για το βρέφος. Με τη σωστή καθοδήγηση και υποστήριξη, τα όποια προβλήματα μπορούν να ξεπεραστούν.

«Η συμβουλή μου προς τις νέες μητέρες που δυσκολεύονται να θηλάσουν είναι να ζητήσουν βοήθεια. Αυτό που νιώθουν και αυτό που τους συμβαίνει είναι μια φυσιολογική και πρωτόγνωρη διαδικασία τόσο για εκείνες όσο και για τα βρέφη

τους. 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 τον θηλασμό, να χαλαρώσουν και να ενημερωθούν σωστά. Τα δεδομένα που αφορούν τον 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 μέχρι την 12η ημέρα μετά τον τοκετό (πρωτόγαλα) και από τους δύο μαστούς και μετά τη 12η ημέρα (ώριμο γάλα) θηλάζουμε αποκλειστικά από τον ένα μαστό σε κάθε γεύμα, δίνοντας γάλα για 2 με 5 λεπτά και από τον άλλο μαστό για να δεχθεί το ερέθισμα και να ενεργοποιηθεί. Αν το μωρό ξυπνήσει μέσα σε μία 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 ανάπτυξη και την υγεία των ιδίων, αλλά και των μωρών τους».



*Στο Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας εδώ και 18 χρόνια πραγματοποιούνται εντελώς δωρεάν μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας σε μέλλουσες μητέρες όσο και προάσπισης του μητρικού θηλασμού.*

**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 ησυχάσει 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 μαξιλάρια 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 τη θηλαία άλω, έτσι ώστε το βρέφος να μπορεί να «πιάσει» μεγαλύτερη επιφάνεια. (Τα δάχτυλα σχηματίζουν το γράμμα c).



Σημειώνεται ότι αυτήν τη στιγμή τα μαθήματα ανώδυνου τοκετού και θηλασμού πραγματοποιούνται διαδικτυακά, σύντομα όμως αναμένεται να ξεκινήσουν και διά ζώσης, στους ειδικά διαμορφωμένους χώρους του Κέντρου που στεγάζονται στο κτίριο της Περιφέρειας Θεσσαλίας.  
Τηλέφωνο επικοινωνίας για στήριξη στον μητρικό θηλασμό: 2413-506.290.