

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Οδηγίες για τη μητέρα

A soft-focus photograph of a newborn baby lying in a bed. In the foreground, the baby's foot is visible, showing the toes. The baby's face and upper body are blurred in the background. The text is overlaid on the right side of the image.

Μια ευτυχισμένη αρχή
στην καινούρια σας
κοινή ζωή!
Δώστε στο βρέφος σας
ότι πολυτιμότερο:
Το μητρικό γάλα!

1 Μητρικός Θηλασμός

Το μητρικό γάλα αποτελεί την ιδανική τροφή για τα βρέφη. Ως μία φυσική πηγή διατροφής, παρέχει ένα υγιές και ευεργετικό ξεκίνημα για κάθε μητέρα και βρέφος.

Ο Μητρικός Θηλασμός, είναι στάση ζωής. Ενισχύει τον δεσμό μητέρας-βρέφους και για την επιτυχία του χρειάζεται αρκετή υπομονή, επιμονή και διαθεσιμότητα από την μητέρα.

2 Πλεονεκτήματα του Μητρικού Θηλασμού

για το παιδί

- Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι απολύτως προσαρμοσμένη και βιολογικά εξειδικευμένη στις ανάγκες του ανθρώπινου οργανισμού. Όλα τα θηλαστικά παράγουν γάλα που είναι μοναδικό για τις θρεπτικές ανάγκες των μικρών τους. Για τον άνθρωπο, το σπουδαιότερο όργανο είναι ο εγκέφαλος, του οποίου η ανάπτυξη κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους της ζωής του, είναι μεγαλύτερη από κάθε άλλη περίοδο. Το ανθρώπινο γάλα είναι πλούσιο σε ειδικά θρεπτικά συστατικά που προάγουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Μόνο και μόνο αυτό το στοιχείο θα μπορούσε να χαρακτηρίσει το μητρικό γάλα ως αναντικατάστατο.
- Το μητρικό γάλα είναι ζωντανός ιστός που περιέχει αντισώματα, ένζυμα, λευκοκύτταρα και άλλες αμυντικές ουσίες που προφυλάσσουν το βρέφος από λοιμώξεις σε μεγάλο βαθμό, ιδιαίτερη θρεπτική και αμυντική αξία έχει το πρωτόγαλα και γι' αυτό είναι πολύτιμο τις πρώτες μέρες της ζωής του.
- Το μητρικό γάλα προστατεύει από την παχυσαρκία και απ' όλα τα συνοδά νοσήματά της (στεφανιαία νόσος, υπέρταση, σακχαρώδης διαβήτης).
- Τα παιδιά που θηλάζουν, σπανίως παρουσιάζουν αλλεργικές παθήσεις (άσθμα, έκζεμα) και δεν παρουσιάζουν σπασμούς από έλλειψη ασβεστίου.
- Τα παιδιά που θηλάζουν, σπανίως παρουσιάζουν κολικούς και δυσκοιλιότητα.
- Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί το θεμέλιο της ψυχικής υγείας του παιδιού. Το βρέφος θηλάζοντας στην αγκαλιά της μητέρας του αισθάνεται όχι μόνο χαρά, αλλά σιγουριά και αυτοπεποίθηση, συναισθήματα που έχει ανάγκη και το ακολουθούν σε όλη του τη ζωή.
- Με το θηλασμό και τη φυσική επαφή αναπτύσσεται ένας ισχυρός δεσμός μεταξύ μητέρας και βρέφους.

για τη μητέρα

- Ο θηλασμός βοηθάει στην ταχύτερη επάνοδο της μήτρας στη φυσιολογική της κατάσταση και αποτελεί εν μέρει μέσο αντισύλληψης.
- Ο καρκίνος του μαστού είναι σπανιότερος στις μητέρες που θηλάζουν και αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό, όταν υπάρχει οικογενειακό ιστορικό καρκίνου μαστού.
- Το μητρικό γάλα προσφέρεται ανά πάσα στιγμή έτοιμο, χωρίς δηλαδή τη διαδικασία παρασκευής του αποστειρωμένου φρέσκου, στη σωστή θερμοκρασία και χωρίς κανένα κόστος. Αυτό είναι σημαντικό και το οικονομικό όφελος είναι μεγάλο και σε οικογενειακό, αλλά κυρίως σε εθνικό επίπεδο. Ο μητρικός θηλασμός συντελεί στην καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους της μητέρας. Η απώλεια του σωματικού βάρους δεν θα πρέπει να υπερβαίνει το 1.5 κιλό το μήνα για τους πρώτους 6 μήνες του θηλασμού. Πρέπει να αποφεύγεται η υπερβολικά μειωμένη πρόσληψη τροφής (<1800 θερμίδες ημερησίως).

για την κοινωνία Η πρωτοβουλία της UNICEF

- Ο μητρικός θηλασμός είναι φυσικός και αστείρευτος πόρος ζωής.
- Με το θηλασμό έχουμε μείωση της νοσηρότητας (επομένως περισσότερα γερά παιδιά) και μείωση των εξόδων φαρμακευτικής και νοσοκομειακής περίθαλψης.
- Ενδεικτικό της σπουδαιότητας του μητρικού θηλασμού είναι το γεγονός ότι η UNICEF και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) εκτιμούν πως 1.000.000 βρέφη που χάνονται κάθε χρόνο σε παγκόσμιο επίπεδο, θα μπορούσαν να σωθούν αν τρέφονταν αποκλειστικά με μητρικό γάλα το πρώτο εξάμηνο της ζωής τους. Τα μελλοντικά οφέλη για τις οικογένειες και τις εθνικές οικονομίες θα είναι ανυπολόγιστης ανθρωπιστικής και οικονομικής βοήθειας.

3 Τα βήματα για επιτυχημένο μητρικό θηλασμό

- Αναγνωρίζοντας τη μεγάλη σημασία του μητρικού θηλασμού η UNICEF και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) ξεκίνησαν την πρωτοβουλία “Νοσοκομεία φιλικά προς τα βρέφη”. Η πρωτοβουλία αυτή περιλαμβάνει διάφορα μέτρα για την προαγωγή του μητρικού θηλασμού, όπως είναι η ενημέρωση και η εκπαίδευση του Προσωπικού Υγείας στην τεχνική του θηλασμού, καθώς και η ενθάρρυνση και παροχή βοήθειας προς τη μητέρα να ξεκινάει το θηλασμό όσο γίνεται νωρίτερα μετά τον τοκετό.
- Ο θηλασμός ξεκινάει αμέσως μετά τον τοκετό, όταν το βρέφος δείξει τα πρώτα σημάδια πείνας. Είναι η καλύτερη στιγμή έναρξης, γιατί το νεογέννητο είναι αρκετά δραστήριο και καταφέρνει να θηλάσει εύκολα, ακόμα και από θυλάς που έχουν κάποιο βαθμό δυσκολίας. Η συνδιαμονή μητέρας - παιδιού [rooming-in] είναι άκρως ενισχυτική του μητρικού θηλασμού, διότι σας βοηθά να εκπαιδευτείτε καλύτερα ώστε να αναγνωρίζετε τα σημάδια πείνας του μωρού σας, να αναπτύξετε κώδικες επικοινωνίας, ενώ ταυτόχρονα προσφέρει ηρεμία και ασφάλεια στο νεογνό. Το γάλα που παράγεται τα πρώτα 24ωρα ονομάζεται πρωτόγαλα ή πύαρ.

Η ποσότητά του είναι μικρή, αλλά ικανή να καλύψει τις ανάγκες του νεογέννητου, δεδομένου ότι το στομάχι του δεν χωρά αρχικά περισσότερο από 2,5 - 7 ml ανά γεύμα, ανάλογα πάντα με το βάρος γέννησής του. Η ποιότητά του και η θερμιδική του αξία είναι απαράμιλλες, ενώ βοηθά το ανώριμο ανοσοποιητικό σύστημα του νεογνού να ωριμάσει. Σταδιακά αυξάνεται η χωρητικότητα του στομάχου του νεογνού και η παραγωγή του μητρικού γάλακτος, η οποία ρυθμίζεται από τη ζήτηση του νεογνού. Όσο δηλαδή το νεογέννητο ζητάει, τόσο η μητέρα παράγει. Οι μητέρες, σε ποσοστό περίπου 95% είναι σε θέση να θηλάσουν και να καλύψουν απόλυτα τις διατροφικές ανάγκες του νεογνού τους. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF προτρέπουν τις μητέρες να θηλάσουν αποκλειστικά τους πρώτους 6 μήνες ζωής του νεογέννητου, [χωρίς προσθήκη υποκατάστατων μητρικού γάλακτος και υγρών συμπληρωμάτων], ενώ συμβουλεύουν τη δυνατότητα συνέχισης του θηλασμού μαζί με στέρεες τροφές, έως την ηλικία των 2 ετών ή και περισσότερο για όσο επιθυμεί η μητέρα και το βρέφος.

4 Η Τεχνική του Θηλασμού

Ο μητρικός θηλασμός είναι ελεύθερος και απεριόριστος. Στο μαιευτήριο η μαία θα σας μάθει την τεχνική του θηλασμού με τις εναλλακτικές θέσεις και στάσεις θηλασμού και τη σωστή σύλληψη του μαστού από το βρέφος, ώστε η σίτισή του να είναι αποτελεσματική. Όταν θηλάζετε θα πρέπει να κάθεστε αναπαυτικά και να επιλέξετε τη θέση και τη στάση που είναι καλύτερη για εσάς και το βρέφος σας. Ιδανικά να εναλλάσσετε τη θέση θηλασμού. Την ώρα του θηλασμού, μπορείτε να ακούτε μουσική, να διαβάσετε ένα βιβλίο ή και

να παρακολουθείτε μία ταινία που σας αρέσει. Συστήνουμε την έναρξη του γεύματος από τον ένα μαστό και όταν το βρέφος το επιθυμεί, αφού αφήσει το στήθος από μόνο του, μπορεί να θηλάσει και τον άλλο μαστό στον ίδιο θηλασμό. Στο τελείωμα του θηλασμού συνήθως δεν θα ακούσουμε να βγαίνει αέρας από το στόμα του βρέφους, όμως συστήνουμε να το κρατάμε σε υπερυψωμένη θέση στην αγκαλιά μας για λίγα λεπτά κάνοντάς μικρές απαλές παλμικές κινήσεις στην πλάτη του με φορά από κάτω προς τα πάνω.

Προτεινόμενες θέσεις και στάσεις θηλασμού

Ξαπλωτή θέση (Side-Lying Hold)

Η θέση αυτή ενδείκνυται κυρίως στον πρώτο θηλασμό μετά τον τοκετό και όταν η μητέρα δυσκολεύεται να καθίσει. Επίσης, είναι μια ξεκούραστη θέση για τους νυχτερινούς θηλασμούς ή στις περιπτώσεις που η μητέρα έχει ένταση και στρες.



Θέση αντίστροφης αγκαλιάς (Cross Cradle Hold):

Η θέση αυτή εξασφαλίζει καλύτερη συγκράτηση του κεφαλιού του νεογνού και καλύτερη εφαρμογή στο μαστό.



Θέση αγκαλιάς ή κλασσική θέση (Cradle Hold):

Σε αυτή τη θέση το βρέφος στηρίζεται στον πήχυ της μητέρας.



Θέση πλαϊνή (Rugby Ball):

Η μητέρα κρατά το νεογνό κάτω από το βραχιόνά της σε πλαϊνή θέση. Η θέση αυτή διευκολύνει τον ταυτόχρονο θηλασμό διδύμων νεογνών.



Όταν θέλετε να ελευθερώσετε τη θηλή από το στόμα του μωρού (αν δεν την αφήνει από μόνο του), βάλτε το δάχτυλό σας ανάμεσα στο στόμα του και στο στήθος σας, πιέζοντας ελαφρά. Έτσι θα μπει ο αναγκαίος αέρας στο στόμα του μωρού και η θηλή θα ελευθερωθεί εύκολα και ακίνδυνα.

Προσοχή! Μην του κλείνετε τα ρουθούνια και μην τραβάτε προς τα έξω, γιατί θα τραυματισθούν οι θηλές σας. Αφήστε το μωρό σας να θηλάσει όσο αυτό χρειάζεται.

5 Μητρικός Θηλασμός - τις πρώτες ημέρες

Για τις πρώτες ημέρες της ζωής τους τα νεογννήτα κοιμούνται συνεχώς. Έχουν μικρές απαιτήσεις για φαγητό και προσπαθούν να προσαρμοστούν στο εξωμήτριο περιβάλλον. Μην ανησυχείτε! Απολαύστε τα συναισθήματα, την οικειότητα και την οπτική και δερματική επαφή και εξοικειωθείτε με τα σημάδια πείνας. Κατά τη διάρκεια της παραμονής σας στην Κλινική επιλέξτε συνδιαμονή με το νεογνό σας (Rooming-In). Με αυτόν τον τρόπο επιτυγχάνεται η καλύτερη αρχή στο νέο κοινό ξεκίνημα της ζωής του. Παρατηρήστε τα σημάδια πείνας, πλησιάστε το μωρό στο στήθος σας και αφού προσκολληθεί στη θηλή, ξεκινώντας θηλαστικές κινήσεις θα λάβει αρκετές γουλιές πρωτογάλατος. Η ποσότητά του είναι μικρή, αλλά ικανή να καλύψει τις ανάγκες του μωρού τις πρώτες μέρες ζωής του.

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών παρατηρείται στο νεογνό απώλεια σωματικού βάρους που φτάνει περίπου έως και το 10% και θεωρείται φυσιολογική. Ακόμη, παρακολουθούμε τις κενώσεις (μυκόνιο) και την ούρηση του βρέφους (1 - 3 βρεγμένες πάνες).

6 Μητρικός Θηλασμός - ενδείξεις ικανοποιητικής παραγωγής γάλακτος

Σταδιακά αυξάνονται οι ανάγκες του νεογνού και η παραγωγή γάλακτος της μητέρας αυξάνεται με τη συχνή τοποθέτηση του νεογνού στο στήθος. Αφήστε το μωρό να θηλάσει όσο αυτό χρειάζεται. Συστήνονται τουλάχιστον 8 - 12 γεύματα το 24ωρο χωρίς συγκεκριμένο ωράριο. Από την 4η ημέρα μάλιστα, το πρωτόγαλα αλλάζει σε μεταβατικό γάλα και οι βρεγμένες πάνες γίνονται 5 - 6 τουλάχιστον το 24ωρο. Είναι σύνηθες επίσης, οι νυχτερινοί θηλασμοί να είναι πιο συχνοί και έντονοι.

Στην πορεία του θηλασμού θα πρέπει να είναι σταθερή και ικανοποιητική η αύξηση του βάρους του βρέφους (150 γραμμάρια περίπου ή και περισσότερα) την εβδομάδα, καθώς επίσης το νεογνό να είναι ζωηρό κατά την σίτιση. Αν θηλάζοντας αποκλειστικά παίρνει περισσότερο βάρος, είναι απολύτως φυσιολογικό και αποδεκτό. Αν όμως παίρνει λιγότερο, καλό είναι να το προσέξετε, βελτιώνοντας τη διατροφή σας.

7 Οι Δυσκολίες του θηλασμού

Από τις πιο συχνές δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μητέρες στον θηλασμό τις πρώτες ημέρες είναι:

- **Οι ερεθισμένες - πληγωμένες θηλές.** Αντιμετωπίζονται με αερισμό, αποφυγή συχνού πλυσίματος των θηλών με νερό και σαπούνι, συχνή επάλειψη σταγόνων μητρικού γάλακτος επάνω στις θηλές και την περιοχή της θηλαίας άλω, χρήση λανολίνης όπου απαιτείται και συστήνεται η χρήση κοχυλίων θηλασμού.
- **Το οίδημα και η υπερφόρτωση του μαστού.** Αντιμετωπίζονται με συχνά γεύματα του βρέφους στο στήθος, ζεστό ντους ή χρήση ζεστών κομπρεσών για λίγα λεπτά πάνω στον μαστό πριν την έναρξη του θηλασμού, ελαφρύ μασάζ του μαστού και χρήση κρύων κομπρεσών στο μαστό αμέσως μετά το θηλασμό.

Η έγκαιρη διάγνωση και η σωστή συμβουλευτική θα βοηθήσουν τη μητέρα να ανταπεξέλθει και να συνεχίσει τον θηλασμό. Σε περίπτωση που η θηλάζουσα μητέρα χρειασθεί να πάρει κάποιο φάρμακο, θα πρέπει να συμβουλευθεί επαγγελματία υγείας.

Εάν παρατηρήσετε κάποια αλλαγή στο μαστό σας που σας δημιουργεί δυσφορία κατά τον θηλασμό ή νιώθετε έντονη κόπωση, ρίγος ή εμφανίσετε πυρετό, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

8 Αποφεύγουμε την χρήση πιπίλας.

Συστήνουμε στις θηλάζουσες μητέρες να αποφεύγουν την χρήση τεχνητών θηλών και πιπίλων, ειδικά τις πρώτες 45 ημέρες της γαλουχίας, έως ότου εδραιωθεί ο θηλασμός, διότι δημιουργεί

μπέρδεμα θηλών (nipple confusion) στο νεογνό, ενισχύει τη δημιουργία των κολικών και αυξάνει την πιθανότητα για γναθοπροσωπικές ανωμαλίες στο βρέφος.

9 Διατροφή της θηλάζουσας μητέρας

- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) και την UNICEF ο μητρικός θηλασμός πρέπει να είναι ο αποκλειστικός τρόπος σίτισης των νεογνών κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής. Μετά την περίοδο αυτή τα νεογνίδια συστήνεται να ξεκινούν να τρώνε ασφαλές και επαρκείς συμπληρωματικές τροφές, ενώ συνεχίζουν τον θηλασμό μέχρι τουλάχιστον την ηλικία των 2 ετών.

- Οι μητέρες που θηλάζουν χρειάζονται γενικά περισσότερες θερμίδες για να καλύψουν τις διατροφικές τους ανάγκες. Ο αριθμός των πρόσθετων θερμίδων που απαιτούνται για μια νέα μητέρα επηρεάζεται από την ηλικία, τον δείκτη μάζας σώματος, το επίπεδο δραστηριότητας της και την έκταση του θηλασμού. Σε κάθε περίπτωση το σύνολο των προσλαμβανόμενων θερμίδων σας δεν πρέπει να είναι λιγότερο από 1800. (CDC, 2021)

- Η κατανάλωση τροφίμων από όλες τις ομάδες, όπως επίσης και η ποικιλία φρούτων και λαχανικών πρέπει να είναι σημαντικά στοιχεία της διατροφής σας. Καταναλώστε πλήρη γεύματα στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής που περιέχει 3 κυρίως γεύματα και 2 σνακ. Αποφύγετε το κορεσμένο λίπος και τα trans λιπαρά (γλυκίσματα, πλήρη γαλακτοκομικά προϊόντα, τηγανητά φαγητά, αλλαντικά, βούτυρο, μαγιονέζα,

μαργαρίνη, λιπαρά κρέατα) και αντικαταστήστε τα με τα «καλά» λιπαρά (ψάρι, ελιές, ελαιόλαδο, ξηροί καρποί, ταχίνι). (CDC, 2021) Καταναλώστε τουλάχιστον 3 μερίδες γαλακτοκομικών προϊόντων χαμ. Λιπαρών/ημέρα (1 μερίδα= 1 κούπα γάλα = 1 γιαούρτι = 40 γρ. τυρί) (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες, 2014)

- Καταναλώστε 9-11 ποτήρια υγρών/ημερησίως. Προτιμήστε το νερό αντί για τα σακχαρούχα και καφεϊνούχα ροφήματα και αποφύγετε τα αναψυκτικά και τους χυμούς του εμπορίου. Η κατανάλωση καφεϊνούχων διαλυμάτων επιτρέπεται αλλά θα πρέπει να περιορίζεται στα 2/ ημέρα κατά τη διάρκεια του θηλασμού. (Εθνικός Διατροφικός Οδηγός για Γυναίκες, Εγκύους και Θηλάζουσες, 2014)

- Η έναρξη μέτριας έντασης αερόβιας άσκησης λίγες εβδομάδες μετά τον τοκετό γενικά συστήνεται για την καλή σωματική υγεία της μητέρας και κατ'επέκταση του θηλάζοντος βρέφους. (Meyers, K., & Hong, M.Y., 2021 & Australian Breastfeeding Association, 2019)

- **Ειδικές συστάσεις διατροφής για μητέρες που ακολουθούν vegan ή χορτοφαγική διατροφή ενώ θηλάζουν.** Συστήνεται η επικοινωνία της νέας μητέρας με διατροφολόγο.

• Τα βρέφη που θηλάζουν από γυναίκες που δεν καταναλώνουν ζωικά προϊόντα μπορεί να έχουν πολύ περιορισμένες ποσότητες βιταμίνης B12 και σιδήρου στο σώμα τους. Συνιστάται η λήψη συμπληρωμάτων βιταμίνης B12, συμπληρώματα σιδήρου και άλλων θρεπτικών συστατικών όπως χολίνη, ψευδάργυρος, ιώδιο ή ωμέγα-3 λιπαρά (EPA/DHA) κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και κατά τη

διάρκεια του θηλασμού με την μορφή πολυβιταμινούχου σκευάσματος. Επίσης τα βρέφη θηλαζουσών χορτοφάγων πιθανόν να χρειάζονται κατά τη διάρκεια του θηλασμού αξιολόγηση επίπεδων vit D (10- OH- vit D) και πιθανή χρήση συμπληρώματος (American Dietetic Association , CDC).

	ΗΜΕΡΑ 1η	ΗΜΕΡΑ 2η	ΗΜΕΡΑ 3η	ΗΜΕΡΑ 4η	ΗΜΕΡΑ 5η	ΗΜΕΡΑ 6η	ΗΜΕΡΑ 7η
ΠΡΩΙΝΟ (επιλογές)	Φρυγανιές ολικής με τυρί χαμ. λιπαρών + λαχανικά	Ψωμί ολικής + τυρί χαμ. Λιπαρών + αβοκάντο	Γάλα ή γιαούρτι χαμ λιπαρών + Κριτσίνια + αυγό + λαχανικά	Ομελέτα με λίγο ελαιόλαδο + λαχανικά + παξιμάδι ολικής	Δημητριακά ολικής (π.χ. βρώμη, μούσλι, all bran)	Τοστ ολικής ή κουλούρι Θεσ/νίκης με τυρί χαμ. Λιπαρών + λαχανικά	Ψωμί ολικής ή φρυγανιές με (μαρμελάδα ή ταχίνι ή μέλι) + ξηρούς καρπούς
ΔΕΚΑΤΙΑΝΟ (επιλογές)	Γάλα ή γιαούρτι + φρούτο		Φυσικός χυμός + ξηροί καρποί		Κρέμα με γάλα		
ΜΕΣΗΜΕΡΙΑΝΟ	Κοτόπουλο με ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες	Ψάρι (κυρίως λιπαρό) με ρύζι ή πατάτες ή ψωμί	Μοσχάρι άπαχο ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες	Όσπρια με 1 αυγό	Ψάρι (κυρίως λιπαρό) με ρύζι ή πατάτες ή ψωμί	Λαδερά με τυρί χαμ. λιπαρών	(Κοτόπουλο ή κόκκινο κρέας) με ρύζι ή μακαρόνια ή πατάτες
	Συνδυάστε το γεύμα σας με μια σαλάτα από ωμά, βραστά ή ψητά λαχανικά με λίγο ελαιόλαδο						
ΑΠΟΓΕΥΜΑΤΙΝΟ (επιλογές)	Χυλός βρώμης με γάλα + φρούτο + ταχίνι		Γάλα ή γιαούρτι + φρούτο		Smoothie με γάλα + φρούτο + δημητριακά		
ΒΡΑΔΥΝΟ	Καταναλώστε ένα πλήρες γεύμα, το οποίο μπορεί να είναι ή το μεσημεριανό σας ή μια ομελέτα με ψωμί. Το γεύμα, όπως και τα υπόλοιπα κύρια γεύματα, πρέπει να περιέχει τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων, δηλαδή άμυλο (ρύζι, ζυμαρικά, ψωμί), πρωτεΐνη (κρέας, γαλακτοκομικά, αυγό), καθώς και λαχανικά ή φρούτα.						

- Οι ποσότητες των παραπάνω είναι εξατομικευμένες και εξαρτώνται από τις ανάγκες της κάθε μητέρας.
- Μαγειρέψτε τα φαγητά σας με λίγο ελαιόλαδο και αποφύγετε τα τηγανητά.
- Αν υποψιάζεστε ότι κάποιο τρόφιμο έχει ενοχλήσει το βρέφος μπορείτε να καταγράψετε τις αντιδράσεις του βρέφους μετά την κατανάλωσή του. Για τη διεξαγωγή πιο ασφαλών συμπερασμάτων συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας.

10 Life style και Θηλασμός

Στην περίοδο της γαλουχίας σας μπορείτε να βάψετε τα μαλλιά σας, τα νύχια σας, να κάνετε αποτρίχωση, να χρησιμοποιείτε κρέμες σώματος με πολύ ελαφρύ άρωμα στο σώμα σας αποφεύγοντας την περιοχή του μαστού όπου έρχεται σε επαφή με το βρέφος.

Αποφύγετε την συχνή αλλαγή των αρωμάτων, προτιμήστε διακριτικά και απαλά αρώματα που δεν δημιουργούν δυσφορία στο βρέφος.

Επίσης, μπορείτε να κάνετε μπάνιο στη θάλασσα και σε πισίνα, ήπια σωματική άσκηση όπως το περπάτημα, κολύμβηση, Pilates ή Yoga.

Αν έχετε κατοικίδιο, θα πρέπει να ενημερωθείτε σωστά και να τηρείτε τους κανόνες υγιεινής, σύμφωνα με το οικοσύτιο ζωο. Τα νεογένητα και τα μικρά βρέφη είναι ιδιαίτερα ευάλωτα σε λοιμώξεις, και γι' αυτό δεν θα πρέπει να έρχονται σε άμεση επαφή μαζί του τους πρώτους μήνες της ζωής τους. Είναι σημαντικό ωστόσο να δημιουργηθεί μια όμορφη σχέση μεταξύ παιδιού και κατοικίδιου, που θα εξελιχθεί σε πολύ σημαντική φιλία, και αυτή αρχίζει από την πρώτη μέρα που έρχεται το μωρό στο σπίτι.

Δωρεάν Σεμινάρια Μητρικού Θηλασμού

Το ΜΗΤΕΡΑ, παρέχει τη δυνατότητα σε εγκύους και λεχώιδες να παρακολουθήσουν εντελώς δωρεάν σεμινάρια Μητρικού Θηλασμού.

Τα σεμινάρια προσφέρουν πολλαπλά οφέλη για εσάς και το νεογέννητο βρέφος, αφού παρέχονται όλες οι απαραίτητες πληροφορίες πριν τον τοκετό, ώστε να επιλέξετε το καλύτερο για εσάς και το νεογέννητο βρέφος σας.

Στα σεμινάρια μπορείτε να ενημερωθείτε για:

- / τα οφέλη που προκύπτουν από κάθε επιλογή σίτισης του νεογέννητου
- / την προετοιμασία των μαστών για τον μητρικό θηλασμό
- / τις σωστές τεχνικές θηλασμού, ώστε να επιτύχετε επαρκή παραγωγή μητρικού γάλακτος
- / τον αριθμό γευμάτων του νεογνού ανά 24ωρο
- / την πρόληψη πιθανών προβλημάτων κατά την γαλουχία
- / τη διατροφή της μητέρας
- / βασικές πληροφορίες για τη φροντίδα του νεογνού (κατά την έξοδό σας από το νοσοκομείο)

Επίσης, θα έχετε τη δυνατότητα να επιλύσετε τυχόν απορίες και να λάβετε απαντήσεις σε θέματα μητρικού θηλασμού.

Το σεμινάριο διενεργείται στο ΜΗΤΕΡΑ, κατόπιν ραντεβού, στο τηλέφωνο 210 686 9000 ή 210 686 9164.