



ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Η παγκόσμια εβδομάδα Μ.Θ. οργανώθηκε από την WABA (World Alliance for Breastfeeding Action) και υποστηρίχθηκε από την Π.Ο.Υ., την Unicef και άλλους διεθνείς οργανισμούς που ασχολούνται με την υγεία και διατροφή του παιδιού καθώς και από τις κυβερνήσεις των κρατών.

Στόχος ήταν να τονισθούν τα οφέλη του Μ.Θ. και να ενισχυθεί η άποψη ότι η προστασία, η προαγωγή και η υποστήριξη του Μ.Θ είναι η καλύτερη επένδυση υγείας για το μέλλον μιας χώρας. Επίσης να τονισθούν με συγκεκριμένα στοιχεία τα οικονομικά οφέλη του Μ.Θ. και το υψηλό κόστος της τεχνητής διατροφής.

Στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού, 1-7 Νοεμβρίου 2005, η Επιτροπή Μητρικού Θηλασμού και οι φοιτητές του Ζ' Εξαμήνου πραγματοποίησαν εκδηλώσεις, με στόχο να τονισθούν τα οφέλη του Μητρικού Θηλασμού και να ενισχυθεί η άποψη ότι: η προστασία, η προαγωγή και η υποστήριξη του Μ.Θ είναι η καλύτερη επένδυση υγείας για το μέλλον μιας χώρας.

Ανώτερος στόχος αυτής πρωτοβουλίας ήταν να προσφέρουμε σε κάθε γυναίκα τη δυνατότητα να πάρει τις σωστές αποφάσεις, βασισμένες στη υγεία, σχετικά με τη βρεφική διατροφή και εάν επιλέξει το Μ.Θ, να την στηρίξουμε στον αποκλειστικό θηλασμό του νεογνού της, για έξι τουλάχιστον (6) μήνες.

Αποκλειστικός θηλασμός σημαίνει να μην παρέχεται στο παιδί κανενός άλλου είδους τροφή σε υγρή ή στερεά μορφή, αλλά το νεογνό **μόνο να θηλάζει**, συχνά και χωρίς χρονικούς περιορισμούς. Μεγάλος αριθμός μελετών οι οποίες έχουν διεξαχθεί από ανεξάρτητους ερευνητές ή προέρχονται από Διεθνείς Οργανισμούς και Επιστημονικές Εταιρίες έχουν αποδείξει πέραν κάθε αμφιβολίας την ευνοϊκή επίδραση που ασκεί το μητρικό γάλα στην υγεία του αποκλειστικά θηλάζοντος βρέφους.

Η επιτροπή Μ.Θ. και φέτος έχοντας υπόψη τα παραπάνω με επαγγελματική ευθύνη, κάνει προσπάθειες μαζί με του φοιτητές του Τμήματος, να προσεγγίσει ομάδες γυναικών σε κλινικές και νοσοκομεία να τις πληροφορήσει σχετικά, μοιράζοντας υλικό και προσούρες και φυσικά στηρίζοντας και ενθαρρύνοντας την.

Οι εκδηλώσεις την εβδομάδα του Μ.Θ. / 2005:

Δευτέρα: επίσκεψη και ενημέρωση όλων των μητέρων και πατεράδων στην Γ. Κλινική, **Τρίτη:** επίσκεψη και ενημέρωση στο Ιπποκράτειο Νοσοκομείο, **Τετάρτη:** stand Ικτίνου και Τσιμισκή, ενημέρωση του ευρύτερου πληθυσμού, **Πέμπτη:** επίσκεψη και ενημέρωση όλων των μητέρων στη Κλινική «Γένεσις», **Παρασκευή:** επίσκεψη και ενημέρωση όλων των μητέρων στο Διαβαλκανικό Κέντρο.

Για να έχουμε επιτυχή Μ.Θ. οι μητέρες χρειάζονται την στήριξη των Μαιών (επαγγελματιών υγείας γενικά), του συντρόφου της, της οικογένειας, των φίλων, των εργοδοτών και της κοινότητας. Κατά την διάρκεια της κύησης, του τοκετού και κυρίως της λοχείας, πρέπει να δημιουργηθούν τέτοιες συνθήκες ώστε η γυναίκα να νοιώθει ασφάλεια και να υποστηρί-

ζεται από το περιβάλλον της προκειμένου να θηλάσει.

- **Αίτια αποτυχίας θηλασμού.**
- **Κάθε γυναίκα μπορεί να θηλάσει!**
- **Μητέρες αποφασίστε μόνες σας εάν πώς και πόσο θέλετε να θηλάσετε.**
- **Για να έχετε επιτυχία στον θηλασμό εξαρτάται από την βούληση σας να θηλάσετε από τις πληροφορίες που έχετε για τον θηλασμό από την αυτοπεποίθησή σας.**
- **Τι μπορείτε να κάνετε πριν τον τοκετό για τον θηλασμό.**
- **Θηλάστε αμέσως μετά τον τοκετό.**
- **Απαιτήστε βοήθεια (υποστήριξη) από το προσωπικό της κλινικής, την οικογένεια, τους φίλους.**
- **Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για το παιδί.**
- **Για την μητέρα την οικογένεια.**
- **Για την κοινωνία πολιτεία.**
- **Πόσο σημαντικός είναι ο ρόλος του πατέρα; ■**

10 βήματα για επιτυχή Μητρικό Θηλασμό

- Να υπάρχει γραπτή πολιτική και η πολιτική αυτή να ακολουθείται από όλους τους φορείς του Μαιευτηρίου που ασχολούνται με την φροντίδα του νεογνίου.
- Οι φορείς να εκπαιδεύονται ώστε να γίνουν ικανοί να εφαρμόσουν την πολιτική αυτή.
- Να ενημερώνονται όλες οι μητέρες για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού.
- Ο θηλασμός να αρχίσει το πρώτο ημίωρο μετά τον τοκετό με την βοήθεια εκπαιδευμένου προσωπικού.
- Οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην τέχνη του θηλασμού. Σε περίπτωση πρόωρου τοκετού και αναγκαστικού αποχωρισμού από το παιδί τους, οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην διατήρηση της γαλουχίας.
- Στο νεογέννητο να δίνεται μόνο μητρικό γάλα, ούτε υγρά, ούτε συμπλήρωμα ξένου γάλακτος, εκτός εάν υπάρχει ειδικός ιατρικός λόγος.
- Να εφαρμόζεται το σύστημα « rooming in », που σημαίνει το νεογέννητο δίπλα στην μητέρα του, 24 ώρες το 24ωρο.
- Ο θηλασμός να είναι ελεύθερος και απεριόριστος.
- Να μην δίνονται πιπίλες στα παιδιά που θηλάζουν.
- Να ιδρυθούν ομάδες υποστήριξης του μητρικού θηλασμού και μετά την έξοδο του νεογέννητου από το Μαιευτήριο, στις οποίες θα μετέχουν και μητέρες.

Εάν εφαρμοστεί ο δεκάλογος που καθόρισε η Π.Ο.Υ και η Unicef για τον ΜΘ νάστε βέβαιοι ότι θα αυξηθεί σημαντικά ο αριθμός των θηλάζοντων μητέρων και κατά συνέπεια θάχουμε μείωση της νοσηρότητας των νεογνών, θα συμβάλλουμε στην θεμελίωση της ψυχικής υγείας του παιδιού, σφυρηλατώντας έτσι γερούς δεσμούς ανάμεσα στην μητέρα και το παιδί, προϋπόθεση της οποίας είναι η υγιής ανάπτυξή του.