

Τ.Ε.Ι ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ: Σ.Ε.Υ.Π
ΤΜΗΜΑ: ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

ΘΕΜΑ

**ΘΗΛΑΣΜΟΣ-ΠΟΛΙΤΙΣΜΙΚΕΣ ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ
ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΚΑΙ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ**



ΕΙΣΗΤΗΤΗΣ
Dr. Κίτρου Μ.

ΕΠΙΜΕΛΗΤΕΣ
Δρακάτου Βιργινία
Ζάβου Κωνσταντίνα

ΠΑΤΡΑ
2009

Αφιερώνουμε αυτή την εργασία στους γονείς μας...

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

	σελ
ΚΕΦ. 1 Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΕΝΑΣ ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ.....	6
1.1 Ανατομία του μαστού.....	6
1.2 Φυσιολογία του μαστού.....	7
1.3 Η συλλογή γάλακτος κατά την διάρκεια της κύησης.....	9
1.4 Στάσεις θηλασμού.....	11
1.5 Ο ρόλος της νοσηλεύτριας στις ανάγκες της νέας μητέρας.....	12
1.6 Η σωστή διατροφή της μητέρας.....	13
ΚΕΦ. 2 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ.....	15
2.1 Πλεονεκτήματα του θηλασμού για το μωρό.....	15
2.2 Πλεονεκτήματα του θηλασμού για την μητέρα.....	17
2.3 Πλεονεκτήματα του θηλασμού για τον πλανήτη.....	19
2.4 Συναισθηματικά πλεονεκτήματα.....	20
2.5 Αντενδείξεις μητρικού θηλασμού.....	20
2.6 Κίνδυνοι και επιπλοκές.....	21
2.6.1 Νοσηλευτική παρέμβαση στις επιπλοκές του θηλασμού.....	22
ΚΕΦ. 3 ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ Ο ΛΕΥΚΟΣ ΧΡΥΣΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ.....	24
3.1 Ο θηλασμός στο πέρασμα του χρόνου.....	25
3.2 Ο θηλασμός στον 21 ^ο αιώνα.....	27
3.3 Λόγοι που δεν θηλάζουν οι σύγχρονες μητέρες.....	31
3.3.1 Ερωτήματα και φόβοι της γυναίκας για τον θηλασμό.....	32
3.4 Η στάση της κοινωνίας στο φαινόμενο θηλασμός.....	33

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Σκοπός αυτής της εργασίας είναι η ευαισθητοποίηση της μέλλουσας μητέρας για τον θηλασμό και την ενημέρωση αυτής για την σπουδαιότητα που έχει για αυτή και το μωρό της. Μέσα από την ανασκόπηση μας θέλουμε να δείξουμε πως ο θηλασμός υπήρξε μια σημαντική πράξη που έδωσε βήμα για δημιουργικότητα στις τέχνες, τα γράμματα , στην δημιουργία μύθων όπως την δημιουργία του σύμπαντος, ακόμα και στις θρησκείες.

Είναι κοινός τόπος πως ο μητρικός θηλασμός είναι ό,τι καλύτερο για το παιδί που έρχεται στον κόσμο. Στα αρχαία χρόνια η διάρκεια του μητρικού θηλασμού ήταν 2 έως 3 χρόνια, όπως αποδεικνύουν ιστορικά στοιχεία: αποσπάσματα από το Κοράνι, ιατρικά κείμενα από την Ινδία, ιστορικά στοιχεία από την Ταλμούδ των Εβραίων, κείμενα του Αριστοτέλη και πολύ υλικό από ανασκαφές σε διάφορους πολιτισμούς.¹

Στους ψαλμούς μας υπάρχουν πολλές αναφορές στο θηλασμό και την ιδιαίτερη σχέση που αναπτύσσεται μεταξύ μητέρας και βρέφους: *“Δύναται γυνή να λησμονήσει το θηλάζον βρέφος αυτής, ώστε να μη ελεήσει το τέκνον της κοιλίας αυτής;”* (Ησαΐας 49:15). *“Βεβαίως, υπέταξα και καθησύχασα την ψυχή μου, ως το απογαλακτισμένο παιδίον πλησίον της μητρός αυτού η ψυχή μου είναι εν εμοί ως απογαλακτισμένο παιδίον.”* (Ψαλμ.131: 2). Σήμερα η επιστήμη παραδέχεται ότι ο θηλασμός ενισχύει τη συναισθηματική σταθερότητα του παιδιού ακόμη και το πνευματικό του πηλίκο.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Ο θηλασμός είναι τέχνη! Και όπως σε όλες τις τέχνες, πρέπει να αφιερώσετε τον εαυτό σας ολόκληρο, να έχετε υπομονή και να εξασκηθείτε ξανά και ξανά. Το μητρικό γάλα, περιέχει αντισώματα τα οποία είναι πολύτιμα μέχρι το μωρό να οικοδομήσει το δικό του ανοσοποιητικό σύστημα, ώστε να μπορεί να καταπολεμήσει τους ιούς.

Έχει παρατηρηθεί, ότι τα μωρά που θηλάζουν προσβάλλονται πιο σπάνια από λοιμώξεις, κρυολογήματα μολύνσεις των αυτιών ή αλλεργίες και αναρρώνουν πιο γρήγορα.² Τα πρώτα 30 λεπτά της ζωής τους πρέπει να ξεκινούν να θηλάζουν προκειμένου να ωφεληθούν στο μέγιστο βαθμό από την ευεργετική σύσταση του μητρικού γάλακτος και να αποκτήσουν διαβατήριο υγείας και μακροημέρευσης.³

Το μητρικό γάλα, είναι πιο εύπεπτο. Το γάλα της μητέρας απορροφάται ευκολότερα από το ευαίσθητο πεπτικό σύστημα του μωρού. Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού είναι αρκετά, το σημαντικότερο όμως όλων, είναι το συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ του μωρού με της μητέρας του. Εκτός από το άγγιγμα, τη ζέστη, τη γεύση της μαμάς του, το τρυφερό βλέμμα, το μωρό αντλεί την αγάπη, τη στοργή και νιώθει την ασφάλεια που είναι απαραίτητα για την συναισθηματική του ανάπτυξη.

Ποτέ άλλοτε μια μητέρα δεν θα έχει την ευκαιρία να βρεθεί τόσο πολύ κοντά με το παιδί της. Η αρχή, εξάλλου, είναι το ήμισυ του παντός...² Σύμφωνα με τον Winnicott <<ένα μεγάλο μέρος της εν εγρήγορσης ζωής του μωρού έχει να κάνει στην αρχή με το τάισμα. Κατά ένα τρόπο το μωρό συλλέγει υλικό για να ονειρευτεί...>>⁴

Ο μητρικός θηλασμός προάγεται σήμερα από σημαντικές οργανώσεις όπως η UNICEF και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ). Ωστόσο οι έρευνες και οι παρατηρήσεις δείχνουν ότι πάρα πολλές μητέρες που αρχίζουν να θηλάζουν,

εγκαταλείπουν την προσπάθεια σε λίγες ημέρες ή το πολύ εβδομάδες. Η τέχνη του θηλασμού φαίνεται ότι χάθηκε στο διάβα του χρόνου.

Η συχνότητα και η διάρκεια του θηλασμού άρχισαν να μειώνονται στις πρώτες δεκαετίες του 20^{ου} αιώνα με κορύφωση την δραματική μείωση στην περίοδο μετά τον 2^ο παγκόσμιο πόλεμο.¹

<< Χόρτασε αγάπη >> , λέμε για τους καλοταϊσμένους, χαϊδεμένους, τους ευτυχισμένους ανθρώπους, και αν υπάρχει κάποιο στάδιο της ζωής μας που αυτό συμβαίνει κυριολεκτικά, είναι την εποχή του θηλασμού, τότε που το μωρό και μητέρα ενώνονται σε μια μοναδική αγκαλιά.⁵

1. Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΕΙ. ΕΝΑΣ ΖΩΝΤΑΝΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ.

1.1 ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Ο μαστός της γυναίκας είναι αναπόσπαστο τμήμα του γεννητικού συστήματος, και υπάρχει ορμονική εξάρτηση αυτού από το γεννητικό σύστημα. Υφίσταται την επίδραση των γεννητικών ορμονών σε κάθε γεννητικό κύκλο και προετοιμάζεται για μελλοντική γαλουχία.⁶ Κύρια λειτουργία του μαστού είναι να παράγει και να τροφοδοτεί με μητρικό γάλα ένα νεογέννητο βρέφος. Ορμονικές αλλαγές στα τελευταία στάδια της κύησης διεγείρουν την παραγωγή γάλακτος στους αδένες οι οποίοι ονομάζονται λόβια, και που οδηγούν σε συγκλίνοντες αγωγούς που καταλήγουν στην επιφάνεια της θηλής των μαστών.⁷

Οι δύο μαστοί, που είναι κυρίως αναπτυγμένοι στην έφηβο γυναίκα, βρίσκονται στην υποδόρια περιτονία της πρόσθιας επιφάνειας του θώρακα, ανάμεσα στο πλάγιο χείλος του στέρνου και στην πρόσθια μασχαλιαία γραμμή και από την 2^η ή 3^η μέχρι την 6^η ή 7^η πλευρά. Ανάμεσα τους μένει υπόκοιλη χώρα, ο μεσομάστιος κόλπος.⁶ Ο μαστός είναι ένας εξωκρινής αδένας που αποτελείται από το παρέγχυμα και το στόμα και καλύπτεται από λεπτό και ελαστικό δέρμα, την θηλαία άλω, η οποία περιέχει τους αδένες του Montgomery και τη θηλή.^{8,9} Έχει σχήμα δίσκου και περιβάλλεται από πέταλο συνδετικού ιστού. Διακρίνουμε σε αυτόν δύο επιφάνειες: την πρόσθια και την οπίσθια.⁹ Το στόμα είναι το περίβλημα του αδένος και αποτελείται από λιπώδη ιστό, συνδετικό ιστό αιμοφόρα και λεμφοφόρα αγγεία και νεύρα. Το παρέγχυμα αποτελείται από τις κυψελίδες, τα λόβια, τους λοβούς, και τους γαλακτοφόρους πόρους, οι οποίοι λίγο προτού εκβάλουν στα ανοίγματα της θηλής διευρύνονται και ονομάζονται γαλακτοφόρες λήκυθοι. Οι γαλακτοφόρες λήκυθοι βρίσκονται ακτινωτά πίσω από τη θηλαία άλω δηλ, τη σκούρα περιοχή που περιβάλλει τη θηλή. Ο μαστικός αδένας αποτελείται από 15-20 λοβούς που μπορούν να παρομοιαστούν σε δέντρα. Τα φύλλα του δέντρου είναι οι κυψελίδες που παράγεται το γάλα. Από εκεί το γάλα προωθείται στους

γαλακτοφόρους πόρους-τα κλαδιά του δέντρου-και κατεβαίνει προς τους γαλακτοφόρους λήκυθες -τον κορμό του δέντρου-όπου συγκεντρώνεται ως τον θηλασμό.⁸ Ο κάθε λοβός έχει ένα γαλακτοφόρο πόρο, στον οποίο εκβάλλουν άλλοι, δευτερότεροι πόροι, βρίσκεται μέσα στον μαστικό αδένα σε ακτινωτή διάταξη και συγκλίνει προς τη θηλή. Κάθε λοβός αποτελείται από 10-100 λόβια διαμορφωμένα σε συμπλέγματα γύρω από μικρούς πόρους. Αυτά τα συμπλέγματα ονομάζονται κυψελίδες που καλύπτονται εσωτερικά με κύτταρα που παράγουν γάλα.¹⁰ Τα λόβια αποτελούνται από μικρό αριθμό αδενοκυψελών, που εκβάλλουν σε κοινό πόρο. Αυτές αποτελούν την εκκριτική μοίρα του μαστικού αδένα και περιβάλλονται από εξειδικευμένο συνδετικό ιστό. Στην εσωτερική τους επιφάνεια καλύπτονται από μονόστιβο κυβικό επιθήλιο, που στηρίζεται πάνω στο δίκτυο των μυοεπιθηλιακών κυττάρων.⁹

1.2 ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΜΑΣΤΟΥ

Οι μαστοί υφίστανται την περιοδική μεταβολή, όπως συμβαίνει και με το ενδομήτριο, κατά την αναπαραγωγική ηλικία. Οι μεταβολές αυτές ευθύνονται για το αίσθημα τάσης, και για το άλγος τους μαστούς, κατά την προεμμηνορυσιακή φάση. Κατά την διάρκεια της κύησης η επίδραση των ωοθηκικών ορμονών και της πλακουντιακής γαλακτογόνου ορμόνης προκαλεί στο μαστό μεγάλη μεταβολή, προετοιμάζοντας αυτόν για γαλουχία.⁶

Η ορμόνη που προάγει την έκκριση του γάλακτος είναι κυρίως η προλακτίνη, αλλά και η ACTH και τα κορτικοστεροειδή, η θυρεοειδοτρόπος ορμόνη, τα οιστρογόνα, η προγεστερόνη και τέλος η ινσουλίνη.

Οι ορμόνες αυτές βρίσκονται σε υψηλά επίπεδα κατά το τελευταίο τρίμηνο της κύησης, αλλά παρόλα αυτά η έγκυος γυναίκα δεν παράγει γάλα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα οιστρογόνα ενώ αυξάνουν την έκκριση της προλακτίνης και ετοιμάζουν το μαστό για τη γαλουχία, εντούτοις μπλοκάρουν την δράση της προλακτίνης στο μαστικό αδένα και έτσι εμποδίζεται η παραγωγή γάλακτος κατά την κύηση. Αμέσως μετά τον τοκετό, η απότομη πτώση του επιπέδου των οιστρογόνων και της προγεστερόνης, σε συνδυασμό με τα υψηλά

επίπεδα των άλλων ορμονών συντελούν στην έναρξη της γαλουχίας. Απαραίτητη στη γαλουχία είναι και η καλή και απρόσκοπτη λειτουργία του <<αντανακλαστικού του θηλασμού>>. Καθώς ερεθίζεται η θηλή από το στόμα του βρέφους, κεντρομόλα ερεθίσματα μεταβιβάζονται στον υποθάλαμο, με αποτέλεσμα να παράγονται οι ελκυτικοί παράγοντες που προάγουν την έκκριση της προλακτίνης και ACTH από τον πρόσθιο λοβό της υποφύσεως. Έτσι τα επίπεδα της προλακτίνης στον ορό της μητέρας τετραπλασιάζονται με την έναρξη του θηλασμού και μετά πέφτουν σιγά-σιγά, ώσπου να έρθει ο επόμενος θηλασμός. Η διέγερση του υποθαλάμου με το <<αντανακλαστικό του θηλασμού>> προκαλεί επίσης την παραγωγή και έκκριση της ωκυτοκίνης από τον οπίσθιο λοβό της υποφύσεως. Η ωκυτοκίνη συσπά τα μυοεπιθηλιακά κύτταρα των κυψελίδων του μαζικού αδένος και έτσι το γάλα προωθείται προς τους γαλακτοφόρους πόρους και κόλπους για να καταλήξει στην θηλή.¹¹

Τα οιστρογόνα, η προγεστερόνη και η προλακτίνη είναι ουσιαστικά για την φυσιολογική ανάπτυξη και την λειτουργία του μαστού. Τα οιστρογόνα επιδρούν στην ανάπτυξη των πόρων, ενώ η προγεστερόνη είναι υπεύθυνη για την διαφοροποίηση του επιθηλίου και για την ανάπτυξη των λοβίων. Η προλακτίνη είναι το αρχικό ορμονικό ερέθισμα για τη λακτογένεση στην εγκυμοσύνη και την μετά τον τοκετό περίοδο. Ρυθμίζει τους ορμονικούς υποδοχείς και προάγει την επιθηλιακή ανάπτυξη. Η έκκριση των νευροτροφικών ορμονών Από τον υποθάλαμο ρυθμίζει την έκκριση των ορμονών που επηρεάζουν τους ιστούς του μαστού. Η ωχρινοποιητική ορμόνη (LH) και η θυλακιοτρόπος (FSH) ρυθμίζουν την απελευθέρωση των οιστρογόνων και της προγεστερόνης από τις ωοθήκες. Στη συνέχεια, η απελευθέρωση της LH και της FSH από τα βασεόφιλα κύτταρα που βρίσκονται στη πρόσθια υπόφυση ρυθμίζεται από την έκκριση της εκλυτικής ορμόνης της γοναδοτροπίνης (gonadotropin-releasing hormone) (GnRH) από τον υποθάλαμο. Θετική και αρνητική ανάδραση των οιστρογόνων και της προγεστερόνης ρυθμίζει την έκκριση των LH, FSH και GnRH. Οι ορμόνες αυτές είναι αρμόδιες για την ανάπτυξη, τη λειτουργία και τη διατήρηση των ιστών του μαστού.¹²

Επίσης κατά την διάρκεια της κυήσεως και τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό (πριν εκκριθεί γάλα) οι μαστοί απελευθερώνουν κολόστρο. Το κολόστρο είναι ένα αραιό, κιτρινωπό υγρό που αποτελείται συνήθως από λευκά αιμοσφαίρια και ορό από το αίμα της μητέρας. Είναι πλούσιο σε αντισώματα, αλάτι, λευκώματα και λίπος. Τα κολόστρο έχει επίσης καθαρτική δράση και βοηθά το νεογνό να αποβάλλει το πυκνό μυκώνιο του εντέρου του.¹⁰

1.3 Η ΣΥΛΟΓΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΚΥΗΣΗΣ

Την εντολή για να ξεκινήσει η λειτουργία παραγωγής γάλακτος, την δίνει το ίδιο το μωρό. Με τον θηλασμό, διεγείρει τις νευρικές απολήξεις της θηλής και ενεργοποιεί τον μηχανισμό που παράγει και ελευθερώνει το γάλα. Στον θηλασμό, ισχύει ο νόμος της προσφοράς και ζήτησης. Όσο το μωρό θηλάζει πιο συχνά τόσο περισσότερο γάλα θα έχει η μητέρα ώσπου να επέλθει μια ισορροπία δηλ. ένας συγχρονισμός μεταξύ του μηχανισμού παραγωγής γάλακτος της μητέρας και της ποσότητας που έχει ανάγκη το μωρό. Όσο πιο γρήγορα θηλάσετε το μωρό μετά την τοκετό, τόσο πιο γρήγορα θα έρθει το πρωτόγαλα. Το μυστικό για να έχετε αρκετό γάλα για το μωρό σας, είναι να το θηλάζετε συχνά. Αν του δώσετε ξένο γάλα τότε το δικό σας θα μειωθεί. Γενικά, το συμπλήρωμα με ξένο γάλα είναι καλό να αποφεύγεται και να το δίνετε μόνο αν υπάρχει κάποιος ειδικός ιατρικός λόγος.¹³

Το πρωτόγαλα ή πύαρ, είναι ότι καλύτερο μπορεί να πάρει το μωρό από τη μητέρα στο ξεκίνημα της ζωής του. Είναι ένα λεμονοκίτρινο υγρό που παράγει το στήθος της την 1η εβδομάδα μετά τη γέννα. Το πρωτόγαλα είναι ανεκτίμητης αξίας όχι μόνο από θρεπτική άποψη, αλλά κυρίως επειδή παρέχει στο νεογέννητο πάρα πολλά αντισώματα τα οποία προστατεύουν το μωρό από διάφορες λοιμώξεις, σε μια περίοδο που είναι ιδιαίτερα ευάλωτο, αφού δεν έχει αναπτύξει το δικό του αμυντικό σύστημα. Ακόμη, οι φυσικές καθαρικές του ιδιότητες βοηθούν στην αποβολή του μηκωνίου, της κολλώδους ουσίας που περιέχει το έντερο του νεογέννητου. Το πρωτόγαλα

περιέχει λιγότερο λίπος από το κανονικό μητρικό γάλα, ώστε να είναι πιο εύπεπτο και προστατεύει το μωρό από τον ίκτερο σοβαρής μορφής.

Σε κανένα εργαστήριο δεν έχουν ποτέ κατορθώσει να δημιουργήσουν κάτι παρόμοιο, επομένως κανένα άλλο γάλα δεν μπορεί να θεωρηθεί από αυτή την άποψη αξιόπιστο υποκατάστατο.¹⁴ Το μητρικό γάλα δεν περιέχει αλλεργιογόνα, είναι στη σωστή θερμοκρασία και πάντα διαθέσιμο.¹⁰ Ιδιαίτερα για τα πρόωρα μωρά, το μητρικό γάλα είναι σωτήριο. Η φύση έχει προνοήσει, ώστε το γάλα της μαμάς να έχει κατά 25% περισσότερα λευκώματα, περισσότερα αντισώματα, βιταμίνες, και άλατα σε σύγκριση με το γάλα μετά από μια κανονική κύηση.¹³

Νέα ισραηλινή μελέτη δείχνει ότι το μητρικό γάλα των θηλαζόντων μητέρων για περισσότερο από έναν χρόνο είναι πλουσιότερο σε λιπαρά και ενέργεια, απ' αυτό των μητέρων που θηλάζουν το βρέφος λίγους μήνες, σύμφωνα με δημοσίευμα του επιστημονικού εντύπου Pediatrics. Ερευνητική ομάδα του Πανεπιστημίου του Τελ Αβίβ με επικεφαλής τον Δρ Ντρορ Μαντελ συνέκρινε το γάλα 27 μητέρων που θηλάζαν για δυο έως έξι μήνες με αυτό 34 μητέρων που θηλάζαν 12 έως 39 μήνες. Το μέσο περιεχόμενο λίπος από την πρώτη ομάδα ήταν μόλις πάνω από 7%, εν συγκρίσει με το 11% της δεύτερης ομάδας. Ένα λίτρο μητρικού γάλακτος από τις γυναίκες της πρώτης ομάδας περιείχε 740 θερμίδες, εν συγκρίσει με τις 880 θερμίδες που περιείχε το γάλα των γυναικών της δεύτερης ομάδας. Αξίζει να σημειωθεί ότι η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει οι μητέρες να θηλάζουν αποκλειστικά το βρέφος για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του, ενώ ο παρατεταμένος θηλασμός για ένα χρόνο ή και περισσότερο παρέχει τα πλήρη οφέλη του θηλασμού στο βρέφος, μειώνοντας τη συχνότητα των ασθενειών, όπως η παιδική παχυσαρκία, η διάρροια και οι ωτίτιδες. Ως κλειδί για την καλή υγεία και την ανάπτυξη των παιδιών χαρακτηρίζουν οι ειδικοί το μητρικό θηλασμό ενός βρέφους τους πρώτους μήνες της ζωής του. Ωστόσο, μόλις τέσσερα στα δέκα βρέφη τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα το πρώτο εξάμηνο της ζωής τους, απόρροια του σύγχρονου τρόπου ζωής αλλά και της γενικότερης άγνοιας για τις ευεργετικές επιδράσεις του θηλασμού τόσο στο βρέφος όσο και στη μητέρα.¹⁵

1.4 ΣΤΑΣΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Η μητέρα που θηλάζει μπορεί να είναι καθιστή ή ξαπλωμένη στο ένα πλευρό σε άνετη στάση κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Για να ενδιαφερθεί το νεογνό και να πάρει τη θηλή και τη θηλαία άλω στο στόμα μπορούμε να γαργαλίσουμε το χείλος του με τη θηλή. Η σωστή τοποθέτηση του βρέφους είναι καθοριστική για τον επιτυχή θηλασμό.¹⁰

Υπάρχουν τρεις προτεινόμενες στάσεις θηλασμού:

1^η στάση: Ξαπλωμένη

Η στάση αυτή είναι πολύ βολική, ιδιαίτερα τη νύχτα. Συχνά εξυπηρετεί καλύτερα και τις γυναίκες που έχουν γεννήσει με καισαρική τομή. Η μητέρα βάζει ένα μαξιλάρι στην πλάτη της για να την στηρίζει σε πλάγια θέση. Ξαπλώνει το μωρό αντικριστά με το στήθος της κρατώντας το κεφάλι του και την πλάτη του. Μπορεί να τοποθετηθεί ένα μαξιλάρι στην πλάτη του μωρού, αν βολεύει καλύτερα την μητέρα. Κρατά σωστά το στήθος της και φέρνει το στόμα του κοντά της, ώστε να μην κουράζετε σκύβοντας. Όσο πιο χαλαρωμένοι είναι οι μύες τόσο πιο εύκολα κατεβαίνει το γάλα. Θα πρέπει να θυμόμαστε ότι το μωρό πρέπει να είναι γυρισμένο στο πλάι και όχι ανάσκελα, με το κεφάλι γυρισμένο στο στήθος της μητέρας.^{10,16}

2η στάση: Καθιστή

Η μητέρα κάθεται σε μια καρέκλα, πολυθρόνα ή στο κρεβάτι, στηρίζοντας καλά την πλάτη της με μαξιλάρια. Παίρνει το μωρό στην αγκαλιά της και το χέρι που στηρίζει το νεογνό πρέπει να είναι κάτω από τους γλουτούς του. Το νεογνό πρέπει να ανασηκωθεί στο ύψος του στήθους και μετά να γυρίσει τελείως κοιτάζοντας τη μητέρα με τις κοιλιακές του χώρες να ακουμπούν. Το άλλο χέρι πρέπει να στηρίζει το μαστό με τον αντίχειρα πάνω και το δείκτη κάτω και πίσω από τη θήλακα άλω, πιέζοντας την για να βγει η θηλή έξω.¹⁶

3^η στάση:Στο πλάι

Αυτή η στάση θηλασμού είναι πολύ χρήσιμη τη νύχτα, όπου δε χρειάζεται να σηκωθεί η μητέρα για να θηλάσει, ενώ στην περίπτωση που το μωρό κοιμάται κοντά της, μπορεί να αποκοιμηθεί αμέσως μετά τον θηλασμό. Ξαπλώνει αναπαυτικά στην αριστερή πλευρά, με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι. Το μωρό είναι και αυτό ξαπλωμένο στο πλάι αντικριστά με τη μητέρα, σε στενή επαφή με το σώμα της, έτσι ώστε η κοιλιακή του χώρα του να αγγίζει την κοιλιά της. Το μωρό μπορεί να το στηριχτεί από τη μητέρα, για να παραμείνει ξαπλωμένο στο πλάι, με ένα μαξιλαράκι στην πλάτη ή εάν κάνει μια πετσέτα ρολό και τη σπρώξει ανάμεσα στην πλάτη του μωρού και το κρεβάτι. Με το δεξί της χέρι κρατάτε το στήθος και ερεθίζει απαλά τα χείλη και τα μάγουλα του μωρού της. Όταν εκείνο ανοίξει καλά το στόμα του, το σπρώχνει απαλά με το αριστερό της χέρι, προς το στήθος.^{17,18}

Μετά το θηλασμό, το νεογνό πρέπει να κρατιέται σε όρθια θέση για να μπορεί, με το ρέψιμο, να βγάλει τον αέρα που έχει καταπιεί. Η μητέρα πρέπει να γνωρίζει ότι οι απαιτήσεις του νεογνού τις πρώτες τρεις εβδομάδες αντιστοιχούν περίπου σε ένα θηλασμό κάθε τρεις ώρες. Επομένως, η μητέρα πρέπει ανάλογα να προγραμματίζει τον χρόνο που θα αφήνει το νεογνό στο μαστό της και τα διαστήματα που πρέπει να ξεκουράζεται.¹⁹

1.5 Ο ΡΟΛΟΣ ΤΗΣ ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑΣ ΣΤΙΣ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΙΣ ΝΕΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Η λεχιάδα μετά από φυσιολογικό τοκετό παραμένει συνήθως στο νοσοκομείο τρεις ημέρες και μετά από καισαρική τομή παραμένει 4-5 ημέρες. Συχνά η παραμονή της γυναίκας εξαρτάται από την παράλληλη πορεία του νεογνού. Στο διάστημα της παραμονής στο νοσοκομείο ελέγχονται οι σφύξεις, η αρτηριακή πίεση και η θερμοκρασία της γυναίκας.¹⁹

Παράλληλα με τη διαμονή της μητέρας στο νοσοκομείο η νοσηλεύτρια εκπαιδεύει τη νέα μητέρα τις σωστές τεχνικές αγκιστρώματος οδηγώντας τη

μητέρα να διαμορφώσει τη θηλή και να περιμένει έως ότου το στόμα του νεογνού να είναι αρκετά ανοιχτό για να πιάσει τη θηλαία άλω.

Βοηθά τη μητέρα να χαλαρώσει για να ενισχυθεί η ταχύτερη ροή. Επίσης την μαθαίνει να διακόπτει τον θηλασμό πριν απομακρυνθεί το νεογνό από το μαστό τοποθετώντας το μικρό δάχτυλό της στη γωνία του στόματος και μεταξύ των ούλων ή τραβώντας προς τα κάτω το πηγούνι του νεογνού. Η διακοπή του θηλασμού θα μειώσει τον τραυματισμό της θηλής. Πριν τον θηλασμό η νοσηλεύτρια βάζει την μητέρα να εξαγάγει απαλά με το χέρι το γάλα για να μαλακώσει η θηλαία άλως. Το νεογνό μπορεί να αγκιστρωθεί καλύτερα στη θηλαία άλω εάν είναι πιο μαλακή. Πολύ σημαντική είναι η εκπαίδευση της μητέρας όσον αφορά την ελάχιστη χρήση φαρμάκων.¹⁰

1.6 Η ΣΩΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Η διατροφή της μητέρας μπορεί να ξεκινήσει μόλις συνέλθει από την πιθανή νάρκωση. Τροφές πλούσιες σε πρωτεΐνες, γαλακτοκομικά προϊόντα, λαχανικά και φρούτα, σε ένα ημερήσιο σύνολο 2700 θερμίδων περίπου θα βοηθήσουν την μητέρα να ανακτήσει δυνάμεις, να ανταποκριθεί στο θηλασμό και ενδεχομένως να καταπολεμήσει τη δυσκοιλιότητα.¹⁹ Πολύ σημαντικό ρόλο έχει ο στενός έλεγχος της διατροφής διότι έχει άμεσο αντίκτυπο στη ποιότητα και ποσότητα του γάλακτος.¹⁰

Γιατροί και ειδικοί συστήνουν στις γυναίκες που κυφορούν και θηλάζουν τη συχνή κατανάλωση λιπαρών ψαριών έτσι ώστε να βοηθήσουν σημαντικά στην ανάπτυξη της όρασης και της γνωστικής ικανότητας των παιδιών τους. Εξυπνότερα είναι τα μωρά που γεννούν οι μητέρες που κατανάλωναν ψάρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, αφού τα λιπαρά οξέα τα οποία περιέχουν (ω-3) βοηθούν σημαντικά την ανάπτυξη της όρασης, της γνωστικής ικανότητας, της προσοχής, της πληρότητας, του ύπνου και της ευφυΐας. Σύμφωνα με έρευνα Αμερικανών διατροφολόγων που παρουσιάστηκε σε συνέδριο για τη Διατροφή στην Ισπανία, οι γεύσεις των φαγητών που καταναλώνουν οι γυναίκες όταν είναι έγκυες και θηλάζουν περνούν στα έμβρυα «εθίζοντάς τα» να καταναλώσουν παρόμοιες τροφές όταν μεγαλώσουν. Όπως επισημαίνει η διατροφολόγος Τζούλι Μενέλα, οι γεύσεις

των φαγητών γίνονται αντιληπτές στα έμβρυα μέσω του αμνιακού υγρού και στα παιδιά μέσω του μητρικού γάλακτος.

Στην έρευνα της Αμερικανίδας καθηγήτριας συμμετείχαν 45 γυναίκες, οι μισές από τις οποίες, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας κατανάλωναν επί τρεις μήνες χυμό καρότου. Τα μωρά που έφεραν στον κόσμο, στη μετέπειτα ζωή τους, κατανάλωναν με ευχαρίστηση δημητριακά με γεύση καρότου.¹⁵

Μια ρωσίδα καταδικάστηκε σε φυλάκιση ενός έτους με αναστολή διότι προκάλεσε τον θάνατο του γιού της ηλικίας πέντε μηνών θηλάζοντας τον μετά την κατανάλωση καθαρού οινοπνεύματος. Σύμφωνα με τις έρευνες, η 28χρονη μητέρα θήλασε τρεις φορές μέσα σε ένα απόγευμα το παιδί της, αφότου είχε καταναλώσει μισό λίτρο καθαρού οινοπνεύματος. Το μωρό ξεψύχησε λόγω βαριάς μέθης από την αιθυλική αλκοόλη.²⁰

Ωφέλιμα στοιχεία που θα πρέπει να περιέχει η διατροφή της μητέρας είναι: πρωτεΐνες, σίδηρο, φυλλικό οξύ, ασβέστιο και βιταμίνη c. Η πρωτεΐνη μπορεί να εξασφαλιστεί με ένα φλιτζάνι γάλα την ημέρα και μία μερίδα κρέας. Το σίδηρο από το κρέας και τα όσπρια σε συνδυασμό με τροφές που περιέχουν βιταμίνη c (βοηθούν στην απορρόφηση του σιδήρου). Τέτοιες τροφές είναι τα φρούτα, οι χυμοί, τα εσπεριδοειδή, το μπρόκολο, τα πορτοκάλια, οι φράουλες και οι πράσινες πιπεριές. Το φυλλικό οξύ λαμβάνεται από τα φρούτα, τους χυμούς, τα πράσινα λαχανικά, και ολόκληρα δημητριακά. Τέλος πηγές ασβεστίου είναι τα γαλακτοκομικά προϊόντα (το γάλα, το γιαούρτι και το τυρί), οι σαρδέλες και άλλα τυποποιημένα ψάρια των οποίων τα κόκκαλα τρώγονται και τα πράσινα λαχανικά.

Αν ο γιατρός συστήνει και επιπλέον συμπληρώματα ακόμα και τότε πρέπει η μητέρα να ακολουθεί μια ισορροπημένη καθημερινή διατροφή η οποία θα περιλαμβάνει όλες τις κατηγορίες των τροφών.²¹

2 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Το ανθρώπινο γάλα προσφέρει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται ένα μωρό, ακριβώς στη σωστή αναλογία. Επειδή το μητρικό γάλα είναι φτιαγμένο ειδικά για τα ανθρώπινα μωρά, χωνεύεται πιο εύκολο από άλλες ξένες ουσίες, όπως το τυποποιημένο γάλα που είναι φτιαγμένο, είτε από αγελαδινό γάλα, είτε από προϊόντα σόγιας. Οι πρωτεΐνες, που είναι από τα σημαντικότερα συστατικά του γάλακτος, παρουσιάζουν τεράστιες διαφορές μεταξύ των διαφόρων θηλαστικών. Ξένες πρωτεΐνες μπορούν να προκαλέσουν αλλεργίες, ειδικά σε πολύ μικρά μωρά. Η πρωτεΐνη του ανθρώπινου γάλακτος σχηματίζει μικρότερη κρούστα στο στομάχι του μωρού και είναι πιο εύπεπτη από την πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος, που περιέχεται στο τυποποιημένο γάλα. Επίσης, το ανθρώπινο μωρό δε χρειάζεται τόση πρωτεΐνη όσο το μοσχάκι, που διπλασιάζει το βάρος του μέσα σε δύο μήνες, παίρνοντας μέχρι και 32 κιλά. Αντίθετα, τα ανθρώπινα μωρά διπλασιάζουν το βάρος τους μέσα σε πέντε με έξι μήνες, παίρνοντας συνολικά 3½ με 4½ κιλά. Αυτό που είναι βασικό για το ανθρώπινο μωρό τον πρώτο χρόνο της ζωής του, είναι η ανάπτυξη του εγκεφάλου του. Η πρωτεΐνη στο ανθρώπινο γάλα περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος του μωρού. Μια πρόσφατη έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό Lancet (Φεβρ.1992) δείχνει ότι τα πρόωρα μωρά που πήραν το γάλα της μητέρας τους είχαν σημαντικά υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης σε ηλικία 7 – 8 χρονών, από τα παιδιά που πήραν τυποποιημένο γάλα.²²

2.1 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

Όλοι έχουμε ακούσει ότι τα μωρά που θηλάζουν είναι πιο υγιή από αυτά που τρέφονται με ξένο γάλα, αλλά ορισμένοι γιατροί και επιστήμονες πιστεύουν ότι η προστατευτική επίδραση του θηλασμού περιορίζεται μόνο στη βρεφική ηλικία και είναι σημαντική μονάχα για τα μωρά που ζουν στις αναπτυσσόμενες χώρες. Ένα άρθρο που δημοσιεύτηκε το Μάιο 1991 στο ιατρικό περιοδικό Journal of Pediatrics, κάνοντας ανασκόπηση σε έναν αριθμό ερευνών πάνω στο θηλασμό και την υγεία, που έγιναν την τελευταία δεκαετία, κατέρριψε αυτό το μύθο.²²

Το μητρικό γάλα, είναι η καλύτερη θρεπτική τροφή για πολλούς λόγους, οι κυριότεροι από τους οποίους είναι οι εξής: Περιέχει όλες τις απαραίτητες ουσίες που χρειάζεται το βρέφος σε ιδανική, μάλιστα, αναλογία για τη σωστή του ανάπτυξη. Είναι βιολογικά εξειδικευμένο για να προάγει την ανάπτυξη του εγκεφάλου. Είναι η μόνη τροφή που δεν είναι ποτέ ούτε υπερβολικά πλούσια ούτε υπερβολικά φτωχή, που δεν πρέπει να προετοιμάζεται, να αποστειρώνεται και να ζεσταίνεται.²³ Προστατεύει το βρέφος από διάφορες λοιμώξεις, ιώσεις, αλλεργίες και την αναιμία.²² Είναι εύπεπτο, στη σωστή θερμοκρασία και ελαχιστοποιεί τους κολικούς, τη δυσκοιλιότητα ακόμη και τις πιθανότητες συγκάματος. Ηρεμεί το μωρό, λόγω μιας ειδικής ορμόνης που περιέχει. Μειώνει από μελλοντικούς κινδύνους όπως παχυσαρκία και νεανικός διαβήτης. Ο θηλασμός, συμβάλλει στη σωστή ανάπτυξη και διαμόρφωση της στοματικής κοιλότητας, διότι ασκεί εκείνους τους μυς που η φύση έχει προετοιμάσει γι' αυτόν ακριβώς το σκοπό. Έρευνες έχουν δείξει ότι αυξάνει τον δείκτη νοημοσύνης. Προστατεύει από τον καρκίνο, μειώνοντας σημαντικά τις πιθανότητες εμφάνισής του. Είναι πάντα προσιτό στο μωρό και του επιτρέπει να ρυθμίζει μόνο του το πόσο θα φάει. Λειτουργεί σαν ηρεμιστικό όταν το παιδί κλαίει ή είναι νευρικό.²³

Παρόλο που ο θηλασμός είναι θέμα ζωής και θανάτου για τα μωρά που ζουν σε υπανάπτυκτες χώρες, ερευνητές έχουν ανακαλύψει ότι προσφέρει σημαντικά πλεονεκτήματα στην υγεία των μωρών και στις αναπτυγμένες χώρες. Ανεξάρτητα από τον τόπο κατοικίας του, όταν ένα μωρό θηλάζει, έχει στατιστικά λιγότερες πιθανότητες να αρρωστήσει από γαστρεντερικές λοιμώξεις και διάρροια. Έχει επίσης λιγότερες πιθανότητες να προσβληθεί από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και ωτίτιδα, καθώς και πιο σοβαρές ασθένειες, όπως πνευμονία και μηνιγγίτιδα. Τα μωρά επίσης που θηλάζουν διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο από το Σύνδρομο του Αιφνίδιου Θανάτου. Σε μια έρευνα που πήραν μέρος κυρίως μεσοαστικές οικογένειες, μωρά που τρέφονταν με ξένο γάλα είχαν 5 φορές περισσότερες λοιμώξεις της αναπνευστικής οδού, από τα μωρά που θήλαζαν. Σε μια άλλη έρευνα, οι περιπτώσεις εισαγωγής στο νοσοκομείο λόγω λοιμώξεων του αναπνευστικού συστήματος, ήταν διπλάσιες στα μωρά που τρέφονταν μόνο με τυποποιημένο γάλα. Όταν τα μωρά που θήλαζαν προσβλήθηκαν από αυτού του τύπου τις

λοιμώξεις, αυτές ήταν συνήθως λιγότερο σοβαρές. Αυτές οι έρευνες είχαν λάβει υπόψη τους άλλους παράγοντες που συντελούν στις ασθένειες του αναπνευστικού, όπως γονείς που καπνίζουν και η ύπαρξη άλλων παιδιών μικρής ηλικίας στην οικογένεια. Ειδικά στις οικογένειες που υπήρχαν αυτοί οι παράγοντες, η προστατευτική επίδραση του θηλασμού ήταν ακόμα πιο σημαντική. Οι συγγραφείς αυτού του άρθρου καταλήγουν ότι ο θηλασμός μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο της θνησιμότητας στα μωρά, ακόμα και στις βιομηχανικά αναπτυγμένες χώρες. Η προστασία του θηλασμού από ασθένειες είναι προφανής, ειδικά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του μωρού, διατηρείται όμως και πέρα από αυτό το διάστημα, για όσο καιρό το μωρό θηλάζει. Γενικά, ο θηλασμός προσφέρει τη μεγαλύτερη προστασία όταν το μωρό τρέφεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Αυτή η προστασία μειώνεται ανάλογα με την ποσότητα συμπληρωμάτων που παίρνει.²²

2.2 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ

Όσες γυναίκες θήλασαν ως βρέφη διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να παρουσιάσουν καρκίνο του μαστού ως ενήλικες, υποστηρίζει νέα έρευνα, που όμως προσθέτει ότι και αυτό δεν ισχύει για τις πρωτότοκες. Τα συμπεράσματα αυτά προέκυψαν έπειτα από εξέταση και λήψη ιστορικού από δείγμα 2.016 γυναικών, ηλικίας από 20-69 ετών, με καρκίνο, και 1.960 υγιών γυναικών. Διαπιστώθηκε επίσης πως όσο νεότερη είναι η μητέρα μιας γυναίκας κατά τη γέννησή της, τόσο μικρότερος είναι ο κίνδυνος να ασθενήσει η τελευταία από καρκίνο του μαστού.²⁵ Μια έρευνα που δημοσιεύτηκε στο ιατρικό περιοδικό *Journal of Clinical Epidemiology* (1989) έδειξε ότι οι γυναίκες που θήλαζαν για τουλάχιστον 25 μήνες είχαν πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του μαστού κατά 1/3 μικρότερες, από τις μητέρες που γέννησαν αλλά δε θήλασαν ποτέ. Επίσης, ο θηλασμός προστατεύει από τον καρκίνο του ενδομήτριου, από ουρολοιμώξεις και ακόμα, σύμφωνα με ορισμένες άλλες έρευνες ο θηλασμός πιθανότατα προλαμβάνει την οστεοπόρωση. Τέλος, οι θηλαστικές κινήσεις του μωρού στο στήθος προκαλούν συστολές στη μήτρα και έτσι μειώνεται η ροή του αίματος μετά τη γέννα. Επομένως, ο θηλασμός βοηθάει

στην αποφυγή αιμορραγίας και επαναφέρει πιο γρήγορα τη μήτρα στην κατάσταση που ήταν πριν την εγκυμοσύνη.²²

Οι γυναίκες που θηλάζουν τα παιδιά τους έχουν χαμηλότερο κίνδυνο εκδήλωσης διαβήτη τύπου II, σύμφωνα με νέα αμερικανική μελέτη που δημοσιεύεται στο επιστημονικό έντυπο Journal of the American Medical Association. Ερευνητική ομάδα του Νοσοκομείου Brigham and Women της Βοστώνης και της Ιατρικής Σχολής του Χάρβαρντ, με επικεφαλής την Δρ Αλισον Μ. Στουεμπ εξέτασε τον συσχετισμό μεταξύ διάρκειας του θηλασμού και της εκδήλωσης διαβήτη τύπου II αναλύοντας στοιχεία από δυο μεγάλες ομάδες γυναικών που είχαν αποκτήσει παιδιά. Η πρώτη ομάδα περιελάμβανε 83.585 γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη Nurses Health Study και η δεύτερη ομάδα 73.418 γυναίκες που συμμετείχαν στη μελέτη Nurses Health Study II. Η δεύτερη ομάδα είναι ηλικιακά νεότερη.

Οι επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα πρώτα 15 χρόνια μετά τον τελευταίο τοκετό, κάθε έτος θηλασμού συσχετίστηκε με 15% μείωση του κινδύνου εκδήλωσης διαβήτη. «Στη συγκεκριμένη ανάλυση λάβαμε υπόψη τη διατροφή, τη γυμναστική, το κάπνισμα, τη λήψη ή όχι πολυβιταμινών -δείκτης αν είναι συνειδητοποιημένα άτομα σε θέματα υγείας ή όχι- και πάλι προέκυψε όφελος 15%», εξηγεί η Δρ Στουεμπ. Πέραν των 15 ετών από τον τελευταίο τοκετό το όφελος δεν ήταν τόσο μεγάλο, αλλά τουλάχιστον για τα πρώτα 15 χρόνια προέκυπτε μακροχρόνια σχέση που προστατεύει τις γυναίκες από τον διαβήτη. «Κατά κάποιον τρόπο η κύηση είναι μια προ-διαβητική κατάσταση, καθώς υπάρχει μεγαλύτερη αντίσταση στην ινσουλίνη και αυτό είναι μέρος ενός τρόπου διασφάλισης ότι το έμβρυο λαμβάνει επαρκή ποσότητα σακχάρου. Μετά έρχεται ο θηλασμός ο οποίος, υπό μια έννοια, είναι μια αντιδιαβητική κατάσταση», σημειώνει η Αμερικανίδα ερευνήτρια. Βασιζόμενοι λοιπόν στα προαναφερόμενα στοιχεία οι ερευνητές υποθέτουν ότι ο θηλασμός επαναφέρει τον οργανισμό μετά την κύηση. Αν μια γυναίκα δεν θηλάσει το βρέφος για μια παρατεταμένη περίοδο, ο κίνδυνος διαβήτη αυξάνεται.¹⁵

Από τα πιο σημαντικά πλεονεκτήματα για την μητέρα είναι τα και παρακάτω:

- ü Μείωση της συχνότητας καρκίνου του ενδομητρίου.
- ü Προστασία από οστεοπόρωση.
- ü Σε σημαντικό ποσοστό (75%) προφύλαξη από σύντομη νέα εγκυμοσύνη.
- ü Ευκολότερη απώλεια του βάρους, που αποκτήθηκε κατά την εγκυμοσύνη, καθώς το αποθηκευμένο λίπος καίγεται για την παραγωγή γάλακτος .
- ü Ψυχική ολοκλήρωση ως γυναίκα-μητέρα.
- ü Ευκολία στη σίτιση του παιδιού.
- ü Οικονομία.²⁶

2.3 ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΛΑΝΗΤΗ

Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού ξεπερνούν τα όρια της οικογένειας. Ο θηλασμός είναι η πιο οικολογική μορφή ταΐσματος. Μειώνει την μόλυνση του αέρα, του νερού και του εδάφους από την παραγωγή και τις συσκευασίες του τυποποιημένου γάλακτος. Δεν καταναλώνει πηγές ενέργειας, όπως η προετοιμασία του ξένου γάλακτος και η αποστείρωση του μπιμπερό. Όταν οι περισσότερες μητέρες θηλάζουν, η οικονομία της χώρας εξοικονομεί τεράστια ποσά που διαφορετικά θα ξοδεύονταν για την εισαγωγή πρώτων υλών και έτοιμων προϊόντων τυποποιημένου γάλακτος.²²

2.4 ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ

Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού ξεπερνούν κατά πολύ τα καθαρά σωματικά οφέλη. Το μωρό που θηλάζει έχει εξαιρετικά συναισθηματικά οφέλη. Ο θηλασμός είναι γι'αυτό πηγή στοργής και ασφάλειας. Η δερματική επαφή το διεγείρει και αυξάνει το δεσμό μητέρας και μωρού. Τα περισσότερα μωρά που θηλάζουν κλαίνε και λιγότερο, γιατί βρίσκονται για περισσότερη ώρα στην αγκαλιά της μητέρας τους. Ο θηλασμός βοηθά τη μητέρα να ερμηνεύει και να ανταποκρίνεται πιο άμεσα στα μηνύματα που της δίνει το μωρό της, πράγμα που κάνει το μωρό να οργανώσει καλύτερα τη συμπεριφορά του και να μάθει να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στους άλλους. Πολλές μητέρες θα συμφωνήσουν ότι γι'αυτές, τα συναισθηματικά πλεονεκτήματα που προσφέρει ο θηλασμός είναι και τα πιο σημαντικά.²⁶

2.5 ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ο θηλασμός αν και είναι ευεργετικός για το βρέφος υπάρχουν και περιπτώσεις όπου απαγορεύεται. Μια μητέρα απαγορεύεται να θηλάσει μόνο όταν υπάρχει κάποιος πολύ σοβαρός λόγος: αν έχει κάποια σοβαρή ασθένεια στα νεφρά, την καρδιά, του ήπατος, όγκοι, υπερθυρεοειδισμός, βαριά προοδευτική μυωπία, μολυσματική ασθένεια ή αν πάσχει από AIDS

αν παίρνει φάρμακα τα οποία μέσω του μητρικού γάλακτος μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα στο μωρό σε όσες κάνουν χρήση ναρκωτικών ουσιών.^{24,27} Εάν η μητέρα έχει υποστεί εκτεταμένη εγχείρηση μείωσης των μαστών κατά την οποία αφαιρέθηκε η θηλαία άλω ή εάν η κυκλοφορία στους μαστούς είναι ελαττωματική ή εάν το δίκτυο των αγωγών μέσα στο μαστό έχει αλλοιωθεί από την χειρουργική επέμβαση, ίσως δεν είναι ικανή να θηλάσει επιτυχώς. Επίσης εάν έχει ηπατίτιδα, φυματίωση που δεν έχει θεραπευθεί, έλκος, έρπητας στη θηλαία άλω ο θηλασμός αντενδείκνυται.¹⁰ Όταν το βρέφος πάσχει από γαλακτοζαιμία -σπάνια νόσος του μεταβολισμού, μια κατάσταση όπου το μωρό είναι ανίκανο να χωνέψει τη ζάχαρη του γάλακτος.^{10,27}

2.6 ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΚΑΙ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ

Όταν αρχίζει η παραγωγή του γάλακτος, οι μαστοί είναι πιθανόν να πρηστούν, να σκληρύνουν και να πονούν.²⁴ Συμβαίνει όταν ένας γαλακτοφόρος πόρος τοθ αδένα του στήθους δε λειτουργεί σωστά, ο λοβός του οποίου παροχετεύει το γάλα, δεν αδειάζει. Έτσι παρόλο που το υπόλοιπο στήθος είναι μαλακό, σε μια συγκεκριμένη θέση είναι σκληρό σαν κόμπος, ευαίσθητο και κόκκινο.²⁸

Αν ο πόνος στο μαστό συνοδεύετε από πυρετό η πόνο σαν αυτόν της γρίπης, πρόκειται πιθανότατα για μαστίτιδα.²⁴ Στην περίπτωση της μαστίτιδας, μικρόβια μολύνουν κάποιο λοβό του αδένα του στήθους. Η εικόνα της μαστίτιδας είναι χαρακτηριστική. Το σημείο του στήθους που έχει μολυνθεί είναι κόκκινο, ζεστό και σκληρό όπως όταν κάποιος γαλακτοφόρος πόρος έχει φράξει, στα συμπτώματα όμως προστίθεται και υψηλός πυρετός, πόνοι στις αρθρώσεις και αίσθημα κόπωσης και κατάπτωσης.²⁹

Ένα ακόμα από τα προβλήματα που παρουσιάζονται κατά τον θηλασμό, είναι αυτό των ραγάδων των θηλών. Με τον όρο ραγάδες περιγράφονται οι πληγές που είναι δυνατόν να προκληθούν στις θηλές, κυρίως όταν το μωρό δεν << παίρνει>> σωστά το στήθος. Τέτοιου είδους πληγές είναι συνήθως πολύ επώδυνες και κάνουν το θηλασμό δυσάρεστη υπόθεση. Εκτός από λάθη στην τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, υπάρχουν και άλλοι λόγοι εμφάνισης πληγών των θηλών :

- Λανθασμένη απομάκρυνση του μωρού από το στήθος κατά το τέλος του θηλασμού.
- Επίπεδες η εισέχουσες θηλές.
- Λανθασμένη τεχνική άντλησης του γάλακτος.
- Χρήση θηλής από σιλικόνη.
- Υγρασία στην περιοχή των θηλών, όταν η ενδυμασία της μητέρας δεν επιτρέπει στο στήθος να αερίζεται καλά.
- Σπάνια, από αλλεργίες της μητέρας η από κάποιες δερματικές παθήσεις στην περιοχή του στήθους.

- Όταν ο υμένας που ενώνει τη γλώσσα του μωρού με τη βάση του στόματος, είναι πολύ κοντός και δεν επιτρέπει στην γλώσσα να κινηθεί αρκετά προς τα μπρός και προς τα πάνω.³⁰

Υπάρχουν περιπτώσεις όπου η μητέρα παράγει πολύ περισσότερο γάλα από αυτό που χρειάζεται η το γάλα ρέει τόσο γρήγορα, που το παιδί δεν προλαβαίνει να καταπιεί. Για την μητέρα είναι συνήθως δυσάρεστο να αισθάνεται διαρκώς γεμάτο το στήθος, η το γάλα να ρέει ασταμάτητα και μετά το θηλασμό.³¹

2.6.1 ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ ΣΤΙΣ ΕΠΙΠΛΟΚΕΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Οι κόμπι κατά τη γαλουχία μπορεί να συμβούν, όταν τα ρούχα η ο στηθόδεσμος πιέζουν σε μια θέση το στήθος και <<αποφράσουν>> κάποιο γαλακτοφόρο πόρο, όταν έχει προηγηθεί κάποια εγχείρηση στην περιοχή και υπάρχει κάποια ουλή. Ενώ ορισμένες γυναίκες έχουν από την κατασκευή του στήθους τους την τάση να τους συμβαίνει κάτι τέτοιο συχνότερα.

Για την αντιμετώπιση των κόμπων η νοσηλεύτρια συμβουλεύει τη νέα μητέρα να συνεχίζει να θηλάζει. Ο απογαλακτισμός δεν είναι λύση! Η νοσηλεύτρια συμβουλεύει την νέα μητέρα πριν το θηλασμό να ζεστάνει το στήθος με κομπρέσες με ζεστό νερό. Μετά να κάνει ένα μασάζ ώστε να αρχίσει το γάλα να ρέει καλύτερα. Κατά το θηλασμό η μητέρα να τοποθετήσει το μωρό έτσι ώστε το σαγόκι του μωρού να δείχνει προς το σημείο που είναι σκληρό. Μετά το θηλασμό και για είκοσι λεπτά να κρυώσει το στήθος με πάγο (ποτέ κατευθείαν πάνω στο δέρμα, αλλά τυλιγμένο σε μια πετσέτα). Η νοσηλεύτρια προτείνει στην μητέρα ηρεμία και ξεκούραση που και που μέσα στην ημέρα βοηθά τον οργανισμό να κερδίσει δυνάμεις.²⁸

Στην μαστίτιδα τα μέτρα αντιμετώπισης είναι τα ίδια όπως στην προηγούμενη περίπτωση (κόμπι) , μόνο που πριν το θηλασμό δεν πρέπει να ζεσταίνεται το στήθος πάνω από πέντε λεπτά για να μην προκληθεί εξάπλωση της μόλυνσης. Εάν τα συμπτώματα και κυρίως ο πυρετός κρατάνε πάνω από μια ημέρα η νοσηλεύτρια συμβουλεύει την μητέρα να ζητήσει την βοήθεια του

γιατρού της. Εκείνος θα της χορηγήσει κάποιο αντιβιοτικό που θα πρέπει όμως να είναι συμβατό με τον θηλασμό. Επίσης η νοσηλεύτρια πρέπει να ενημερώσει την μητέρα ότι η μαστίτιδα δεν αποτελεί καμία περίπτωση λόγο απογαλακτισμού! Το γάλα σε αντίθεση με αυτά που μπορεί να ακούσει η μητέρα δεν κάνει κακό στο παιδί, μπορεί να συνεχίσει να θηλάζει κατά την διάρκεια της θεραπείας της με αντιβιοτικά. Εάν ο θηλασμός είναι επώδυνος η δυσάρεστος μπορεί να κάνει ένα διάλειμμα και να βγάξει το γάλα με το θήλαστρο και να το δίνει στο μωρό της.²⁹

Σε γενικές γραμμές η μητέρα δεν πρέπει να διακόπτει το θηλασμό, στην περίπτωση των ραγάδων η νοσηλεύτρια διδάσκει την μητέρα τρόπους που θα την βοηθήσουν να θηλάσει σωστά όπως :

- Να ξεκινάει το γεύμα του μωρού από την πλευρά που πονάει λιγότερο. Στην αρχή του θηλασμού το μωρό είναι λαίμαργο και κάνει έντονες θηλαστικές κινήσεις.
- Να προσφέρει την ευαίσθητη πλευρά δεύτερη. Το μωρό είναι σχεδόν χορτάτο και πιο χαλαρό.
- Να αλλάζει συχνά τη στάση θηλασμού. Κατά αυτόν τον τρόπο δεν επιβαρύνονται πάντα τα ίδια σημεία της θηλής.
- Να αποφεύγει ότι ξηραίνει την επιδερμίδα της θηλής για παράδειγμα σαπούνι, οινόπνευμα ή απολυμαντικά. Αντί για αυτό η μητέρα δεν πρέπει να ξεπλένει της θηλής μετά το θηλασμό. Το γάλα με τις ουσίες που περιέχει δρα απολυμαντικά και το σάλιο του μωρού περιέχει ένζυμα που επιταχύνουν την εππούλωση των πληγών.
- Να διατηρεί την θηλή στεγνή να φοράει ρούχα που να επιτρέπουν το καλό αερισμό του στήθους.
- Να χρησιμοποιεί μια αλοιφή λανολίνης για τις θηλές μετά το θηλασμό. Μια τέτοια αλοιφή προσφέρει συχνά μεγάλη ανακούφιση και δεν χρειάζεται να την ξεπλύνει πριν το επόμενο θηλασμό.
- Στην περίπτωση που το γάλα δεν ρέει καλά, η μητέρα πρέπει να κάνει ένα ελαφρό μασάζ στο στήθος. Έτσι το μωρό δεν χρειάζεται να κάνει πολύ δυνατές θηλαστικές κινήσεις και η θηλή δεν καταπονείται.³⁰

Στην περίπτωση που η μητέρα παράγει πολύ περισσότερο γάλα τα μέτρα αντιμετώπισης που προτείνει η νοσηλεύτρια είναι :

- Σε κάθε γεύμα η μητέρα να δίνει μόνο το ένα στήθος. Η πολύ γρήγορη εναλλαγή από το ένα στήθος στο άλλο, διεγείρει την παραγωγή ακόμα περισσότερου γάλακτος και μπορεί να είναι η αιτία όλου του προβλήματος.
- Μετά το θηλασμό η νοσηλεύτρια προτείνει στην μητέρα να χρησιμοποιεί μια παγοκύστη τυλιγμένη σε μια πετσέτα για να κρυώσει το στήθος. Κατά αυτόν τον τρόπο, παράγεται μετά το θηλασμό λιγότερο στήθος.
- Επίσης μπορεί να πίνει 2 έως 3 φλιτζάνια τσάι μέντας την ημέρα. Η μέντα μειώνει την παραγωγή του γάλακτος.

Η μητέρα πρέπει να θηλάζει το μωρό της συχνά, ακόμα και αν έχει το συναίσθημα ότι κάθε επαφή με το στήθος είναι δυσάρεστη.³¹

3.ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ "Ο ΛΕΥΚΟΣ ΧΡΥΣΟΣ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ"

Σύμφωνα με τη Unicef, στην Κίνα τα παιδιά που θηλάζουν αποκλειστικά μέχρι τον έκτο μήνα της ζωής τους είναι το 50%. Και όπως επισημαίνει το κινέζικο υπουργείο Υγείας, το ποσοστό αυτό έχει πέσει σε 38% στις πιο φτωχές οικογένειες (ενώ ήταν 62% το 2000). Το επιστημονικό περιοδικό «Lancet» αναφέρει ότι στη μειωμένη κατανάλωση μητρικού γάλατος και άρα στην αυξημένη χορήγηση του γάλατος εμπορίου ευθύνεται το 13% των θανάτων παιδιών ηλικίας κάτω των πέντε ετών ετησίως. Στην Κίνα, το ποσοστό αυτό ισοδυναμεί με 50.000 θανάτους κάθε χρόνο, κατά κύριο λόγο από διάρροια και πνευμονία. Το πρόβλημα δεν αφορά όμως μόνο την Κίνα, αλλά και τις χώρες του Τρίτου Κόσμου, όπου το βρεφικό γάλα του εμπορίου διανέμεται δωρεάν σε νοσοκομεία και οι γυναίκες ενθαρρύνονται να το χρησιμοποιούν με το λανθασμένο μήνυμα ότι το γάλα σε σκόνη είναι ένα τρόφιμο πιο πλούσιο σε σχέση με το μητρικό. Παρ' όλα αυτά, για πολλές Κινέζες μητέρες που

εργάζονται 12 ώρες τη μέρα, έξι ημέρες τη βδομάδα, χωρίς καμία εγγύηση τόσο μάλλον άδεια για να θηλάσουν τα παιδιά τους το βρεφικό γάλα σε σκόνη αποτελεί την ιδανική λύση. Όπως άλλωστε και για τις γυναίκες του Τρίτου Κόσμου που το αγοράζουν διαλυμένο τις περισσότερες φορές με νερό που δεν είναι κατάλληλο για κατανάλωση.³²

3.1 Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΤΟ ΠΕΡΑΣΜΑ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ

Αν υπάρχει περιέργεια για την καθημερινή ζωή των Ελλήνων, τις συνήθειες τους, τις σκέψεις τους, είναι γιατί παρήγαγαν πολιτισμό θαυμαστό ακόμη και σήμερα.

Την πρώτη έγγραφη μαρτυρία περί γαλουχίας στην αρχαία Ελλάδα έχουμε από τον Όμηρο. Αγόρι ή κορίτσι, πρωτότοκο ή μη, το παιδί θήλαζε πάντα από τη μητέρα του. Ήταν ένα χρέος που το θύμιζαν οι μεγαλύτερες στις μικρότερες γυναίκες. Σε εκείνες όμως που τα εισοδήματά τους δεν ήταν ευκαταφρόνητα, η πρόσληψη μιας τροφού δεν ήταν άγνωστη. Σε αδυναμία της μητέρας, για διάφορους λόγους, το έργο αυτό αναλάμβανε η τροφός ή τίθη. Στους ιστορικούς χρόνους η τροφός μπορούσε να ήταν και μη δούλη. Τίθη του Οδυσσέα υπήρξε η Ευρύκλεια, ενώ του Μ. Αλεξάνδρου η Ιονική, η καλύτερη τροφός της Μακεδονίας. Αυτή τον μεγάλωσε με πολύ αγάπη και φροντίδα. Ονομαστές τροφοί που έγιναν περιζήτητες ήταν οι Σπαρτιάτισσες. Τον 5ο π.Χ. αιώνα στις γραμμές της αθηναϊκής αριστοκρατίας διαδόθηκε ιδιαίτερα η Λακωνομανία. Οι Λατίνοι ποιητές θέλοντας να τονίσουν τη μεγάλη αξία της τροφού με την έκφραση *alma mater* ή *alma parents* (τροφός μητέρα) εννοούσαν την πατρίδα. Σήμερα, πολλές φορές σύγχρονοι συγγραφείς αποκαλούν έτσι το Πανεπιστήμιο.³³

Σε όλη τη διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας, εκτός από μια πρόσφατη περίοδο, δεν υπήρχε υποκατάστατο για το μητρικό γάλα. Ως το τέλος του 19ου αιώνα το στήθος της μητέρας σηματοδοτούσε τη ζωή και το θάνατο για

κάθε νεογέννητο. Εξ ου και όλα τα γυναικεία προϊστορικά ειδώλια με τα πληθωρικά στήθη.³⁴

Η πολλαπλή αξία του θηλασμού φαίνεται και από τις παρακάτω αναφορές στην ελληνική μυθολογία και ιστορία. Όταν γεννήθηκε ο ημίθεος Ηρακλής, η θεά Ήρα τον ζήλεψε, γιατί δεν ήταν δικό της παιδί. Έτσι, έστειλε δύο φίδια για να τον πνίξουν. Αυτός όμως ατάραχος τα σκότωσε. Ύστερα από αυτό και η ίδια η Ήρα τον θαύμασε και η Αθηνά που προστάτευε τον ήρωα έπεισε τη βασίλισσα του Ολύμπου να τον θηλάσει για να γίνει αθάνατος. Κατά τη διάρκεια όμως του θηλασμού μερικές σταγόνες του θεϊκού γάλακτος εκτινάχθηκαν στον αέρα και σχηματίστηκε, σύμφωνα με τον μύθο, ο Γαλαξίας. Ο Όμηρος αναφέρει στην Ιλιάδα την παρουσία της Εκάβης, της μητέρας του Έκτορα, που κλαίει σπαρακτικά... "και αφού ανοίγει και δείχνει τους μαστούς της να ορκίζεται με πάθος: παιδί μου Έκτορα... λυπήσου με, γιατί κάποτε σε θήλασα από τον παυσίπινο μαστό μου".

Ο γυναικείος μαστός εξυμνήθηκε τόσο πολύ στην αρχαιότητα, ώστε στο βορινό τείχος της Ακρόπολης βρέθηκε μαρμάρινο τάμα που παριστάνει μαστό. Σήμερα βρίσκεται στο αρχαιολογικό μουσείο του Βερολίνου.

Η Άρτεμη της Εφέσου εμφανίζεται ως πολύμαστη για να συμβολίσει τη γονιμότητα της γυναίκας. Στην πραγματικότητα όμως δεν πρόκειται περί πολυμαστίας (σπάνιας συγγενούς ανωμαλίας), όπως πιστεύουν οι αρχαιολόγοι, αλλά περί της Άρτεμις-Βυζάστρας. Είναι γνωστό ότι η θεά Άρτεμη προστάτευε όχι μόνο το κυνήγι, αλλά και τον τοκετό και τη λοχεία. Αργότερα, κατά την Τουρκοκρατία, προστάτιδα αγία της γαλουχίας ήταν η Αγία Μαρίνα. Σήμερα σε τοποθεσίες που ήταν αρχαίοι ναοί της Άρτεμις είναι κτισμένοι ναοί αφιερωμένοι στην Αγία Μαρίνα.³³

Οπωσδήποτε η Ιστορία της Ιατρικής θα αναδείξει στο μέλλον και άλλες πτυχές της «κουλτούρας του μαστού» σε άλλα γεωγραφικά μήκη και πλάτη. Ενδεικτικά μόνον αναφέρουμε ότι η ιατρός Αλεξάνδρα Οικονομοπούλου σε μια μελέτη της για το «βυζαντινό περιβάλλον» στην ελληνική λαϊκή παράδοση

στην περίοδο 1453-1953 αναφέρεται σε δίκτυα γυναικών και μαιών –των ονομαζόμενων «γαλούδων»– που αποσκοπούσαν στη δημιουργία ενός προστατευτικού περιβάλλοντος και ζεστού παραδοσιακού κλίματος που μούσε τις νέες γυναίκες από τη νηπιακή ακόμα ηλικία στη σημασία του βυζάγματος, προκειμένου να προστατευθούν τα μωρά μέσα στο καταπιεστικό ιστορικό πλαίσιο της κυριαρχίας των Οθωμανών.³⁵

Μελετώντας κανείς τα ειδώλια ή τα αγάλματα της αρχαιότητας που κοσμούν τα μουσεία μας, εύκολα παρατηρεί την ομοιότροπη στάση των θηλαζόντων βρεφών. Συγκεκριμένα, από έρευνα που παρουσιάστηκε το 1998 στην Αλεξανδρούπολη με τίτλο "Ομοιότροπες οι βρεφοκρατούσες" βρέθηκε ότι: η θέση που κρατούσαν παλιά αλλά και σήμερα οι μητέρες ή οι τροφοί τα θηλάζοντα μωρά στην αγκαλιά τους ήταν η αριστερότροπη. Τέσσερις στις πέντε ήταν ομοιότροπες ανεξάρτητα αν ήταν αριστερόχειρες ή δεξιόχειρες. Επικρατέστερη εκδοχή φαίνεται πως είναι ότι το βρέφος στη θέση αυτή ακούει καθαρότερα τους κτύπους της καρδιάς και έτσι ηρεμεί.³³

Στις αρχές του 19ου αιώνα, οι γυναίκες έπαψαν σταδιακά να χρησιμοποιούν τροφούς και άρχισαν να χρησιμοποιούν γάλα από ζώα, αγελάδες ή κατσίκες. Ο θηλασμός με το μπουκάλι έγινε η εναλλακτική λύση και η διένεξη μετατοπίστηκε στο δίλημμα μπουκάλι ή μητρικό στήθος, δίλημμα, που απασχολεί και σήμερα τις πολυάσχολες και με πολλές υποχρεώσεις μητέρες.³⁴

3.2 Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΤΟ 21^Ο ΑΙΩΝΑ

Σήμερα ορισμένες εταιρείες φτάνουν στο εξωφρενικό σημείο να δωροδοκούν μαιευτήρες για να ψεύδονται στις μητέρες διαδίδοντας ότι τα χημικά παρασκευάσματα είναι καλύτερα από το μητρικό γάλα, χωρίς να ενημερώνουν τους νέους γονείς για τους κινδύνους που ελλοχεύουν για την νέα μητέρα και το βρέφος από την κατάργηση του θηλασμού.

Οι Ελληνίδες μητέρες οφείλουν να απορρίπτουν ασυζητητί την ανάρμοστη πίεση που τους ασκούν οι παραγωγοί υποκαταστάτων μητρικού γάλακτος. Το υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή. Η βιομηχανική επεξεργασία έχει καταστρέψει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του.³⁶

Σχεδόν τρεις στις τέσσερις νέες μητέρες στις ΗΠΑ θηλάζουν τα μωρά τους, αλλά σταματούν πολύ γρήγορα αντικαθιστώντας το μητρικό γάλα με προϊόντα του εμπορίου, σύμφωνα με κυβερνητικούς αξιωματούχους του τομέα της υγείας.

Κυβερνητική έρευνα βρήκε ότι μόνο το 30% των Αμερικανίδων νέων μητέρων συνεχίζουν να θηλάζουν το παιδί τους μετά τον τρίτο μήνα από τη γέννησή του. Επιπλέον, έξι μήνες μετά το ποσοστό αυτό πέφτει στο 11%. Τα γάλατα που υποκαθιστούν το μητρικό δεν είναι τόσο αποτελεσματικά στην προστασία του νεογέννητου από πολλές ασθένειες ενώ ευνοούν την παιδική παχυσαρκία. Ιδανικά, σχεδόν όλες οι μητέρες πρέπει να θηλάζουν το μωρό τους έξι μήνες ή και περισσότερο, είπε ο Δρ. Ντέιβιντ Πέιτζ, σύμβουλος υγείας του πανεπιστημίου Τζον Χόπκινς. Ανασταλτικός παράγοντας θηλασμού είναι η δουλειά, και πιθανότατα η αποτελεσματική διαφήμιση προϊόντων που υποκαθιστούν το μητρικό γάλα. Η μελέτη βρήκε επίσης ότι τα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού είναι χαμηλότερα στις μαύρες γυναίκες, τις ανύπαντρες, τις φτωχές, τις μικρότερες των 20 ετών και αυτές που έχουν αποφοιτήσει από το λύκειο. Φέτος, η ομοσπονδιακή κυβέρνηση των ΗΠΑ ανακοίνωσε ότι έχει θέσει στόχο την αύξηση του ποσοστού των γυναικών που θηλάζουν μέχρι τον τρίτο μήνα σε 60%, και μέχρι τον έκτο μήνα σε 25%.³⁷

Η UNICEF εκτιμά πως είναι δυνατό να αποφευχθεί ο θάνατος 1,3 εκατομμυρίων παιδιών κάτω των 5 ετών κάθε χρόνο, αν τα παιδιά τρέφονταν μέχρι την ηλικία των 6 μηνών αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Είναι ζωτικής σημασίας να μπορέσουμε να προσεγγίσουμε και να ενημερώσουμε τις γυναίκες στα σπίτια τους και στις κοινότητες όπου ζουν.³⁸

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχει υπολογίσει ότι το 2003 στις Φιλιππίνες σημειώθηκαν 16000 θάνατοι παιδιών κάτω των 5 ετών από κακή διατροφή· πολλοί από αυτούς οφείλονταν στο ξένο γάλα, που έπιναν τα παιδιά. Σύμφωνα με τη UNICEF στις Φιλιππίνες μόνο το 16% των παιδιών μεταξύ 4-5 μηνών θηλάζουν αποκλειστικά, ενώ το 13% των μητέρων δεν θηλάζουν καθόλου γιατί πιστεύουν ότι δεν έχουν γάλα. Στις Ηνωμένες Πολιτείες, εξάλλου, όπου οι περισσότερες γυναίκες εργάζονται και μπορούν να πάρουν μόνο 3 μήνες άδεια τοκετού (πληρωμένη), το 70% των νέων μητέρων αρχίζουν να θηλάζουν αμέσως μετά τον τοκετό, μόνο το 1/3, όμως, από αυτές συνεχίζουν να θηλάζουν μετά από έξι μήνες και λιγότερο από 20% θηλάζουν αποκλειστικά. Το καλύτερο παράδειγμα αποτελεί η Νορβηγία, όπου μέχρι το 1970, τα ποσοστά μητρικού θηλασμού ήταν επίσης χαμηλά. Απαγορεύτηκαν, όμως, εντελώς οι διαφημίσεις του ξένου γάλακτος, ενώ επίσης οι γυναίκες μπορούν να πάρουν ένα χρόνο άδεια μητρότητας με το 80% των αποδοχών τους' επιπλέον, όταν γυρίζουν στη δουλειά τους έχουν καθημερινά μία ώρα ελεύθερη για να θηλάσουν. Έτσι, σήμερα, το 98% των γυναικών στη Νορβηγία αρχίζουν να θηλάζουν αμέσως μετά τον τοκετό και 4 μήνες αργότερα το 90% από αυτές συνεχίζει να το κάνει.³⁹

Χρειάζεται μια επανεκπαίδευση των γυναικών και συνεχής ενημέρωση για την αξία του μητρικού θηλασμού, αυτό όμως απαιτεί εκπαιδευμένους και ευαίσθητους ανθρώπους μέσα στο σύστημα υγείας που με την στάση τους θα περάσουν το μήνυμα της αξίας του θηλασμού στην κοινωνία.

Αυτό είναι πολύ σημαντικό μια και η συνήθης πρακτική στην Ελλάδα μας έχει αποδείξει ότι κάθε άλλο παρά ενισχυτική είναι η υπάρχουσα δομή των μαιευτηρίων και της προγεννητικής φροντίδας.

Αλλά και στις ΗΠΑ, όταν το 1999 έγινε έρευνα για να διαπιστωθεί ποιες ήταν οι γνώσεις των παιδιάτρων σε θέματα μητρικού θηλασμού, τα αποτελέσματα ήταν απογοητευτικά. Βρέθηκε ότι υπήρχε σημαντική έλλειψη γνώσεων στο θέμα αυτό και οι παιδίατροι επιθυμούσαν περισσότερη εκπαίδευση.

Η διαπίστωση αυτή οδήγησε το 2001 το περιοδικό "The Pediatric Clinics of North America" να αφιερώσει στον θηλασμό δύο τόμους, συνολικά 550 σελίδες, ώστε να δώσει στους παιδίατρους και κατ' επέκταση σε όλους τους λειτουργούς υγείας, τις βασικές γνώσεις για να υποστηρίξουν τη θηλάζουσα και το μωρό της.¹

Υπάρχει ένας όρος που ειδικά στην χώρα μας δεν είναι καθόλου καθόλου γνωστός : το << φιλικό για το βρέφος νοσοκομείο >> (the baby friendly hospital initiative , who – unicef 1992). Δυστυχώς, κανένα ελληνικό νοσοκομείο ή μαιευτήριο, κρατικό ή ιδιωτικό, δεν έχει πάρει αυτήν την πιστοποίηση, αυτό σημαίνει ότι δεν πληροί τις δέκα προϋποθέσεις που διασφαλίζουν το δικαίωμα του βρέφους στο θηλασμό. Πιο απλά, στα περισσότερα μαιευτήρια της χώρας μας δεν υπάρχει rooming in (ακόμα αποχωρίζουμε το μωρό από την μητέρα μετά τον τοκετό) και εξακολουθούμε να δίνουμε τυποποιημένο γάλα χωρίς ιατρική γνωμάτευση, διατροφικά συμπληρώματα και πιπίλα. Επίσης δεν υπάρχει η παραϊατρική ειδικότητα του συμβούλου μητρικού θηλασμού, όπως συμβαίνει στο εξωτερικό.⁴⁰

Η UNICEF υποστηρίζει ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα υγείας βασισμένο στις τοπικές κοινότητες και στη συνεργασία με τις αρχές και την κοινωνία. Στο πρόγραμμα αυτό περιλαμβάνονται η διατροφή των βρεφών αποκλειστικά με μητρικό γάλα, η υποστήριξη των εθνικών νόμων για τη βρεφική διατροφή, η βελτίωση της φροντίδας των νεογνών πριν και μετά τη γέννησή τους και η ενίσχυση των πόρων που διατίθενται στις νέες μητέρες σε επίπεδο κοινότητας. Η Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού, που στην Ελλάδα εορτάζεται 1-7 Νοεμβρίου, καθιερώθηκε για πρώτη φορά το 1992 και σήμερα εορτάζεται σε πάνω από 120 χώρες από τη UNICEF και τους συνεργάτες της, που συμπεριλαμβάνουν την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (WHO) και την Παγκόσμια Συμμαχία για την Προώθηση του Μητρικού Θηλασμού (WABA).³⁸

3.3 ΛΟΓΟΙ ΠΟΥ ΔΕΝ ΘΗΛΑΖΟΥΝ ΟΙ ΣΥΝΧΡΟΝΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ

Στο πέρασμα των αιώνων οι γυναίκες έχασαν το ενδιαφέρον τους προς τον θηλασμό. Μερικοί από τους πιο σημαντικούς λόγους είναι οι παρακάτω.

- Εργαζόμενες μητέρες με έντομο στρες στην εργασία τους αλλά και ο φόβος της επικείμενης ανεργίας εξ αιτίας μιας εγκυμοσύνης και ενός τοκετού.
- Καβγάδες στην οικογένεια που αλλάζουν την ψυχική διάθεση της μητέρας.
- Το μεγάλο οικονομικό κόστος που επωμίζεται ένα νέο ζευγάρι στην ανατροφή του παιδιού και το άγχος που δημιουργεί αυτό.
- Κοινωνικοί λόγοι που αυξάνουν τις βιολογικές επιπτώσεις της θωράκισης στους γονείς και προκαλούν συναισθηματική σκλήρυνση και ακαμψία.
- Ο μητρικός θηλασμός σε ένα δημόσιο χώρο θεωρείται ως ένα μεγάλο ταμπού στην σύγχρονη κοινωνία της ευμάρειας και της ευδαιμονίας.
- Σημαντικός λόγος που δεν θηλάζει μία γυναίκα είναι η θωράκισή της , συνέπεια ψυχολογικών τραυμάτων.
- Η εμμονή των σύγχρονων γυναικών με την εξωτερική τους εμφάνιση και η πεποίθηση ότι με το θηλασμό ελλοχεύει ο κίνδυνος της αισθητικής αλλοίωσης του στήθους .
- Η εμπνευσμένη στρατηγική των μεγάλων εταιριών παραγωγής έτοιμων γαλάτων που παρουσιάζουν την τεχνητή διατροφή ως πανάκεια για γερά και ισορροπημένα παιδιά.
- Η μητέρα που δεν δίδαξε πότε στην κόρη ότι πρέπει να θηλάσει το μωρό της μια και ούτε αυτή θήλασε αφού την δεκαετία του εξήντα τα κονιοποιημένα γάλατα εκτόπισαν τον θηλασμό.
- Τα Μ.Μ.Ε που σημειολογικά παρουσιάζουν εικόνες της θηλάζουσας μητέρας στην Αιθιοπία και στο Σούδαν από την μια και από την άλλη τα γεμάτα υγεία παιδιά της εύπορης τάξης που διατρέφονται με τα εμπορικά σκευάσματα ,που τα ίδια διαφημίζουν.
- Παντελής έλλειψη υποδομής υποστήριξης της θηλάζουσας μητέρας⁴¹

3.3.1 ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΦΟΒΟΙ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

1. Το μικρό στήθος, παίζει ρόλο στο να μην έχω γάλα;

Το αν μία γυναίκα έχει μικρό ή μεγάλο στήθος, δεν παίζει κανένα απολύτως ρόλο στην παραγωγή του γάλακτος. Το μέγεθος του μαστού εξαρτάται από την ποσότητα λίπους που έχει, ενώ το γάλα παράγεται από τους αδένες, οι οποίοι φυσικά δεν είναι μικρότεροι στις γυναίκες που έχουν μικρότερο στήθος.

2. Το στήθος, λένε, "πέφτει" με τον θηλασμό...

Αυτό, αποτελεί τον μεγαλύτερο μύθο από αυτούς που αφορούν τον θηλασμό! Το στήθος μιας γυναίκας, χαλάει όταν γίνονται μεγάλες και απότομες αυξομειώσεις στον όγκο του. Το ίδιο, βέβαια, θα συμβεί ακόμη και αν πάρετε φάρμακα για να σταματήσει το γάλα, διότι το ήδη πρησμένο στήθος σας από τις ορμόνες της εγκυμοσύνης, θα ξεπρηστεί απότομα και θα "πέσει". Στην περίπτωση, που η γυναίκα θηλάζει, το στήθος σταδιακά -και παίζει σπουδαίο ρόλο αυτό- θα επανέλθει στο φυσιολογικό του μέγεθος και δεν θα "πέσει" τόσο πολύ.

3. Πως μπορώ να ξέρω ότι θα έχω γάλα;

Πρέπει να ξέρετε πως όλες οι γυναίκες έχουν γάλα. Στον θηλασμό, ισχύει ο νόμος της προσφοράς και της ζήτησης, δηλαδή όσο πιο πολύ δίνετε, τόσο θα παράγετε. Παλιά, οι γυναίκες θηλάζαν μέχρι το μωρό τους να κλείσει τα 3ου χρόνια. Γενικά, το αν θα θηλάσετε ή όχι είναι αποκλειστικά δική σας ευθύνη.

4. Τι γίνεται αν οι θηλές μου δεν βοηθάν το μωρό στο θηλασμό;

Κάποιες γυναίκες, έχουν πιο επίπεδες θηλές, πράγμα που δεν βοηθάει ιδιαίτερα το μωρό στο να θηλάσει. Ακόμα και στην περίπτωση αυτή, το μικρό όμως, βρίσκει τον τρόπο να το κάνει, αν και οι γυναίκες από την μεριά τους δεν τα παρατήσουν τόσο εύκολα.

5. Μήπως το γάλα μου δεν είναι καλό;

Το γάλα της κάθε μητέρας είναι η ιδανική τροφή για το μωρό της. Τις πρώτες ημέρες, έχει κάποιο ιδιαίτερο χρώμα, είναι κιτρινωπό και αραιό σαν νερό. Πρόκειται για το πύαρ δηλαδή το πρωτόγαλα. Στην συνέχεια όμως, το γάλα γίνεται πιο παχύρρευστο, και πλούσιο σε θερμίδες.⁴²

6. Πόσο συχνά πρέπει να θηλάζω;

Όσο συχνά θέλει το μωρό σας. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Τα μεσοδιαστήματα των θηλασμών ποικίλουν ανάμεσα σε δυο με τέσσερις ώρες. Σε κάθε περίπτωση τα μεσοδιαστήματα των θηλασμών, ειδικά στην αρχή και κατά την διάρκεια της ημέρας, δεν θα είναι μεγαλύτερα από τέσσερις μέρες.

7. Για πόση ώρα πρέπει να θηλάζω;

Εμπιστευτείτε τα σημάδια του μωρού σας και αφήστε το να πίνει μέχρι να σας δείξει ότι είναι ικανοποιημένο. Συνήθως, όχι λιγότερο από δεκαπέντε λεπτά στην κάθε πλευρά.⁴³

3.4 ΗΣΤΑΣΗ ΤΗΣ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΣΤΟ ΦΑΙΝΟΜΕΝΟ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Σε μια κοινωνία μη θηλασμού, είναι αναμενόμενο οι περισσότερες γυναίκες να μην επιθυμούν να θηλάσουν, οι λόγοι είναι πολλοί και οι περισσότεροι εκφράζουν την παθολογία της κοινωνίας και όχι τις συνειδητές επιλογές μιας μητέρας.⁴⁴

Μια μητέρα κλήθηκε να σταματήσει να θηλάζει το μωρό της, μέσα στην Κεντρική Βιβλιοθήκη του Χονγκ Κονγκ, γιατί της έγινε γνωστό ότι απαγορεύεται στο κτίριο η κατανάλωση φαγητού ή ποτού. Η Κλαρίσα Νγκ, 39 ετών θηλάζε το μόλις 22 μηνών αγοράκι της, Τζούνιεν, διακόπτοντας για λίγο την ανάγνωσή της, όταν άνδρας της υπηρεσίας ασφαλείας την πλησίασε και της ενημέρωσε για την απαγόρευση στην κατανάλωση φαγητού ή ποτού μέσα στη βιβλιοθήκη, ώστε να διακόψει το θηλασμό. Ο θηλασμός σε δημόσιο χώρο

δεν απαγορεύεται αλλά οι μητέρες που θηλάζουν όταν είναι σε εστιατόρια ή εμπορικά κέντρα καλούνται από το προσωπικό του καταστήματος να ταΐζουν τα μωρά τους σε πιο ιδιαίτερους χώρους.⁴⁵

Στο δυτικό κόσμο ο θηλασμός αποτελεί ξανά κυρίαρχη τάση και αυξάνεται ολοένα ο αριθμός των νέων μητέρων που θηλάζουν τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό, σε αντίθεση με τη δεκαετία του 1990, όπου ο απογαλακτισμός του βρέφους πραγματοποιούνταν την επόμενη μέρα μετά τη γέννηση.⁴⁶

Οι αντιλήψεις περί πρόωρου αποθηλασμού, είχαν επικρατήσει στη Β. Αμερική στη ήδη από τη δεκαετία του 1960. Ο θηλασμός ήταν ήδη σπάνιος και οι εταιρείες Gerber και Heinz που κατασκεύαζαν βρεφικές τροφές σε βαζάκια για βρέφη 4-5 μηνών άρχισαν να προωθούν δημοσιεύσεις άρθρων που αναφέρονταν στα πλεονεκτήματα της εισαγωγής στερεών τροφών από τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του βρέφους! Οι εταιρείες φρόντιζαν ώστε τα άρθρα αυτά να φτάσουν στα χέρια του κάθε παιδίατρου... αλλά και διαφήμιζαν τόσο πολύ που οι μητέρες ζητούσαν την πρόωρη εισαγωγή στερεών τροφών. Αποτέλεσμα όλων αυτών ήταν να αυξηθούν σημαντικά οι αλλεργίες αλλά κυρίως να διαδοθούν αυτές οι αντιλήψεις σε όλο τον κόσμο.⁴⁷

Σήμερα επτά στις δέκα μητέρες θηλάζουν πλέον τα παιδιά τους, ποσοστό το οποίο θεωρείτε πρωτόγνωρο για τα ελληνικά δεδομένα. Οι επιστήμονες θεωρούν ότι ένας από τους παράγοντες που ενδεχομένως να έχει οδηγήσει στην αύξηση του ποσοστού των μωρών που θηλάζουν είναι ίσως και η οικονομική κρίση.⁴⁸

Η κοινωνία μας δείχνει και παιδάκια που βιάζονται ή μάνες που τα πετάνε στα σκουπίδια, αλλά όπως δε μιμείται όλα αυτά μια μητέρα έτσι θα μπορούσε να μην μιμείται και τον «μη-θηλασμό» της κοινωνίας .Ο θηλασμός είναι δεν είναι θέμα μόνο της κοινωνίας , αλλά το ότι η κοινωνία δεν θηλάζει είναι κάτι που πολλές χρησιμοποιούν σαν δικαιολογία για να χρυσώσουν το χάπι.⁴⁴

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Με κύριο θέμα μας τον θηλασμό σε σχέση με τις πολιτισμικές κουλτούρες του κόσμου θέσαμε σαν πρωταρχικό μας στόχο, την ενημέρωση της νέας μητέρας, για την στάση της κοινωνίας του τότε και του σήμερα, απέναντι στο θηλασμό για την προσπάθεια προαγωγής του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού από εθελοντικές οργανώσεις και συλλόγων σε όλο τον κόσμο. Με την ανασκόπηση αυτή, θελήσαμε επίσης να αναφερθούμε στην αξία του θηλασμού και έτσι να επανάγουμε τις μητέρες στον θηλασμό τονίζοντας την σπουδαιότητα του για το μωρό την ίδια ακόμα και για τον πλανήτη. Τελειώνοντας θα θέλαμε να αντικρούσουμε τους μύθους και τους φόβους των γυναικών που ενστερνίζονται οι εταιρίες για να πλουτίσουν με την κατανάλωση του τεχνητού γάλακτος.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Κύρια λειτουργία του μαστού είναι να παράγει και να τροφοδοτεί με μητρικό γάλα ένα νεογέννητο βρέφος.
- Η προλακτίνη είναι κυρίως η ορμόνη που προάγει την έκκριση του γάλακτος.
- Στον θηλασμό ισχύει ο νόμος της προσφοράς και ζήτησης.
- Το πρωτόγαλα παρέχει στο νεογέννητο πάρα πολλά αντισώματα που προστατεύουν το μωρό από λοιμώξεις.
- Το μητρικό γάλα δεν περιέχει αλλεργιογόνα, είναι στη σωστή θερμοκρασία και πάντα διαθέσιμο.
- Με την σωστή τοποθέτηση του βρέφους στο μαστό έχουμε έναν επιτυχή θηλασμό.
- Η σωστή διατροφή της μητέρας έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα και ποσότητα του γάλακτος.
- Τα μωρά που θηλάζουν έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης από τα παιδιά που πήραν ξένο γάλα.
- Το μητρικό γάλα μειώνει τους μελλοντικούς κινδύνους όπως παχυσαρκία και νεανικό διαβήτη.
- Ο θηλασμός μπορεί να μειώσει σημαντικά τον κίνδυνο της θνησιμότητας στα μωρά.
- Ο θηλασμός προστατεύει την μητέρα από τον καρκίνο του ενδομητρίου, από ουρολοιμώξεις και προλαμβάνει την οστεοπόρωση.
- Ο θηλασμός είναι πηγή στοργής και ασφάλειας για το μωρό.
- Μια μητέρα απαγορεύεται να θηλάσει μόνο αν υπάρχει κάποιος σοβαρός λόγος.
- Στην διάρκεια της ανθρώπινης ιστορίας το στήθος της μητέρας σηματοδοτούσε τη ζωή και το θάνατο για κάθε νεογνό.
- Το υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή.
- Κοινωνικοί λόγοι, εργαζόμενες μητέρες, η αγνεία κ.α είναι ορισμένοι λόγοι που έχει μειωθεί ο μητρικός θηλασμός.
- Μια κοινωνία μη θηλασμού δεν προάγει τον θηλασμό.

ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ

- Ενθαρρύνουμε και υποστηρίζουμε την πρωτοβουλία των γονέων για θηλασμό.
- Προστατεύουμε, προάγουμε και υποστηρίζουμε τον θηλασμό.
- Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη του θηλασμού.
- Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν το θηλασμό μισή ώρα μετά τη γέννηση.
- Επίδειξη στις γυναίκες για το πώς να θηλάσουν.
- Να μην δίνεται στα νεογέννητα καμία άλλη τροφή παρά μόνο μητρικό γάλα.
- Πληροφόρηση της μητέρας για την σημασία της διατροφής στην περίοδο του θηλασμού.
- Καθημερινά εκπαιδευτικά δωρεάν σεμινάρια για τις λεχρίδες.

Αν θέλουμε να λεγόμαστε άνθρωποι που ανήκουμε στην οικογένεια των θηλαστικών θα πρέπει τα βρέφη μας να θηλάζουν, διαφορετικά ως αποδεχτούμε ότι οι επιστήμες γενικότερα και η ιατρική επιστήμη ειδικότερα έχουν ξεπεράσει τη φύση.⁴⁹ Για να είμαστε ειλικρινείς, κανείς δεν έχει καταφέρει ακόμα να πάρει μια σαφή απάντηση από ένα νεογέννητο μωρό για την προτίμησή του, αλλά μπορούμε να κάνουμε μια βάσιμη υπόθεση. Αν εμείς ήμασταν μωρά και είχαμε την δυνατότητα να επιλέξουμε ανάμεσα σε ένα ζεστό, απαλό στήθος που είναι κολλημένο σε μια ζεστή απαλή μαμά και μια κρύα λαστιχένια θηλή που την έχουν μουλιάσει σε ένα υγρό που έχει τη γεύση παλιού νερού πισίνας, ξέρουμε ποιο θα διαλέγαμε. Τα μωρά δεν είναι χαζά!⁵⁰

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- 1) Δροσάτου Γ. Μητρικός θηλασμός ως δώρο ζωής, ΟΔΟΔΕΙΚΤΕΣ τεύχος 7, εκδόσεις <http://efzin.net/dialogos/index.php?topic=81.0> Μάιος 2005
- 2) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/gala-3> 22/10/2008
- 3) Σβώλου Α. Επιστροφή στη σοφία της φύσης, ΕΛΕΥΘΕΡΟΣ ΤΥΠΟΣ εκδόσεις <http://www.e-tipos.com/newsitem?id=15154> Αθήνα 7/11/2007
- 4) Winnicott D.W. Μωρά και μητέρες, Επιμέλεια-Μετάφραση Μαράκα Κ. εκδόσεις ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΓΡΑΜΜΑΤΑ Αθήνα 1996
- 5) http://trans.kathimerini.gr/4dcgi/w_articles_womdeco_1 17/02/2009 2677
[97](#) 08/08/2009
- 6) Δημητρίου Ε. Λώλη Γυναικολογία και μαιευτική, ΤΟΜΟΣ Α , έκδοση 2^η , ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΡΙΑΝΟΥ Α.Ε Αθήνα 2004 σελ.573-577
- 7) Goldman R. D. Ο ρόλος των μαστών, ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΤΟΝ 21^ο ΑΙΩΝΑ Εκδόσεις ΔΟΜΙΚΗ επιμέλεια Horowitz A. David, Αθήνα 2000 σελ 733
- 8) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/stithos-3> , 22/10/2008
- 9) Παπανικολάου Ν. Ανατομική, Γυναικολογία, έκδοση 3^η ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ Α.Ε Αθήνα 2000 σελ 438-440
- 10) Shapiro J. Μαιευτική και γυναικολογική νοσηλευτική, επιμέλεια Γεωργιόπουλος Α. μετάφραση Σιοφανέ Α. , εκδόσεις ΕΛΛΗΝ Αθήνα 2001 σελ 379-385
- 11) Ξενοδοχίδου Ε. Μητρικός θηλασμός, FUEGO, <http://www.fuego.xan.gr/index.php?tmp=2&pg=2&id=10059&#Πλεονεκτήματα%20του%20μητρικού%20θηλασμού%20για%20την%20μητέρα> , 22/10/2008

- 12) Σγουράκης Γ. Ανατομία, ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ,
http://www.exe1928.gr/ell/articles/articles_seminars/2006/2006z/article708576
, 15/11/2008
- 13) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/paragogi-4> , 22/10/2008
- 14) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/protogala-3> , 22/10/2008
- 15) <http://mammyland.com/teleytaia-nea/diatrofi/thilasmos-2> , 27/10/2008
- 16) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/stasis-3> , 30/10/2008
- 17) <http://thilasmos.gr/staseis%20thilasmou.htm> , 14/11/2008
- 18) Livingstone C. Successful breastfeeding, Εκδόσεις ROYAL COLLEGE OF MIDWIVES, Έκδοση 2^η London 1991 σελ 1-4
- 19) Ιατράκης Γ. Μαιευτική , Φυσιολογία παθολογία μητέρας εμβρύου, Εκδόσεις ΔΕΣΜΟΣ, Αθήνα
- 20) <http://www.skai.gr/articles/news/world/%CE%9C%CE%B5%CE%B8%CF%85%CF%83%CE%BC%CE%AD%CE%BD%CE%B7%CE%BC%CE%B7%CF%84%CE%AD%CF%81%CE%B1%CF%83%CE%BA%CF%8C%CF%84%CF%89%CF%83%CE%B5%CF%84%CE%BF%CE%BC%CF%89%CF%81%CF%8C%CF%84%CE%B7%CF%82%CE%BC%CE%AD%CF%83%CF%89%CE%B8%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D/004> 08/08/2009
- 21) www.chicco.gr , 21/11/2008
- 22) http://www.homeopathy.gr/homeopathy/breastfeeding_benefits.html ,
23/10/2008
- 23) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/ofeli-3> , 20/11/2008

- 24)Clarson K., Eisentat S., Ziporyn T. Οδηγός υγείας για τη γυναίκα ,
Επιμέλεια Πανταοπούλου Α., Μετάφραση Τζοβάνη Μ. ,Εκδόσεις Φιτράκη
Αθήνα 2000
- 25) Θηλασμός κατά του καρκίνου του μαστού, Ελεύθερος Τύπος,
<http://www.e-tipos.com/newsitem?id=35803> , 12/5/2008
- 26) <http://www.e-steki.gr/showthread.php?t=6911> , 23/11/2008
- 27) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/stamatima-2> , 21/11/2008
- 28) www.thilasmos.gr/kompoi%20sklirinsis.htm 07/02/2009
- 29) www.thilasmos.gr/mastitida.htm 07/02/2009
- 30) www.thilasmos.gr/ragades.htm 07/02/2009
- 31)www.thilasmos.gr/poli%20gala.htm 07/02/2009
- 32) Θηλασμός :Ο “λευκός χρυσός” για την ανάπτυξη ενός μωρού , Espresso
News, <http://www.madata.gr/index.php/33/36/26194.html> , 27/10/2008
- 33)Ταμπάκης Θ. Ο θηλασμός στην αρχαία Ελλάδα, Δελτίο Α΄ Παιδιατρικής
κλινικής πανεπιστημίου Αθηνών ,http://www.iatrikionline.gr/deltio_49a/a9.htm
, Αθήνα 13/10/2001
- 34)http://www.express.gr/afieroma/healthyoz_way1/93223oz_2008111493223.php , 29/11/2008
- 35) http://www.iatrikionline.gr/IB_100/23.htm , 30/12/2008
- 36) <http://www.hellenicreligion.gr/doc/thilasmos.htm> , 20/11/2008
- 37) <http://societystats.blogspot.com> , 14/10/2008
- 38)Κατσαρής Σ. Εβδομάδα μητρικού θηλασμού, Μορφές ,
http://morfes.blogspot.com/2007/10/blog-post_31.html , 31/10/2007
- 39) <http://kikitriantafylli.wordpress.com> , 10/11/2008

- 40) http://trans.kathimerini.gr/4dcgi/ w_articles_womdeco_2 17/02/2009 267
[797](#) 08/08/2009
- 41) [http://www.fuego.xan.gr/index.php?tmp=2&pg=2&id=10059&#Για%20ποιο
ύς%20λόγους%20δεν%20θηλάζει%20η%20σύγχρονη%20γυναίκα](http://www.fuego.xan.gr/index.php?tmp=2&pg=2&id=10059&#Για%20ποιο%20λόγους%20δεν%20θηλάζει%20η%20σύγχρονη%20γυναίκα)
30/12/2008
- 42) <http://mammyland.com/moro-012/thilasmos/alithies-3> , 25/11/2008
- 43) [http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/31ab328e47c4ea3f
/75181a27e029e8d9/94ffdad89680d66e/25d0a45ccd9e33b6.html](http://www.healthierworld.gr/portal/cc7146d26842552e/31ab328e47c4ea3f/75181a27e029e8d9/94ffdad89680d66e/25d0a45ccd9e33b6.html) ,
08/08/2009
- 44) [http://mammyland.com/index.php?option=com_fireboard&Itemid=324&fun
c=view&catid=15&id=32260](http://mammyland.com/index.php?option=com_fireboard&Itemid=324&func=view&catid=15&id=32260) , 3/12/2008
- 45) [http://www.blackhumor.gr/more_content_keimena.php?s=7&c=67&mid=33
2](http://www.blackhumor.gr/more_content_keimena.php?s=7&c=67&mid=332) , 30/12/2008
- 46) <http://www.e-tipos.com/newsitem?id=15154> , 3/12/2008
- 47) [http://mammyland.com/index.php?option=com_fireboard&Itemid=324&fun
c=view&catid=15&id=24401](http://mammyland.com/index.php?option=com_fireboard&Itemid=324&func=view&catid=15&id=24401) , 3/12/2008
- 48) <http://www.healthview.gr/node/6928> , 08/08/2009
- 49) http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=871 , 3/12/2008
- 50) Γκρηγν Κ. , Μωρά, Εκδόσεις Πλατύπους ,
http://www.iatronet.gr/article.asp?art_id=871 , 5/12/2008
- 51) http://www.iatrikionline.gr/IB_100/23.htm , 28/11/2008
- 52) <http://users.ach.sch.gr/pchaloul/anagennisi/Leonardo.htm> , 29/11/2008

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

Εικόνα 1⁽⁵¹⁾



Εικόνα 2 ⁽⁵¹⁾



Εικόνα 3⁽⁵²⁾



Εικόνα 4⁽⁵¹⁾



Εικόνα 5⁽⁵¹⁾



εικόνα6⁽⁵¹⁾



Εικόνα7 ⁽⁵¹⁾



Εικόνα8 ⁽⁵¹⁾



Εικόνα9⁽⁵¹⁾



εικόνα10⁽⁵¹⁾



Εικόνα11⁽⁵¹⁾

