

Οι μαίες μας σας συμβουλεύουν ...



1-7 Νοεμβρίου
Παγκόσμια Εβδομάδα
Μητρικού Θηλασμού



Μαία στο σπίτι

Μετά την έξοδο από το μαιευτήριο, αρκετές μητέρες αναζητούν βοήθεια για το σπίτι τους.

Η μαία, ως η πλέον κατάλληλα εκπαιδευμένη επαγγελματίας υγείας, είναι αυτή που θα τις καθοδηγήσει στον μητρικό θηλασμό (σωστή σύλληψη θηλής, ενδείξεις πετυχημένου θηλασμού, αντιμετώπιση ερεθισμένων θηλών, αναγνώριση μαστίτιδας, μασάζ σε πρησμένο στήθος, τράπεζα γάλακτος, στάσεις νεογνού).

Πέρα από τον θηλασμό είναι εκείνη που θα δώσει οδηγίες για την περιποίηση του νεογνού όπως:

- ✓ μπάνιο, ενυδάτωση δέρματος, μασάζ,
- ✓ περιποίηση ομφαλού, αλλαγή πάντας,
- ✓ καθαρισμός μύτης, οφθαλμών,
- ✓ οδηγίες για τον έλεγχο του βάρους (πόσο πρέπει να αυξάνεται),
- ✓ πληροφορίες για την ένδυση του νεογνού σύμφωνα με τη θερμοκρασία του περιβάλλοντος.

Επίσης, είναι αυτή που θα συμβουλεύσει τη μητέρα ώστε να αναγνωρίζει το κλάμα και τις κινήσεις του νεογνού όσον αφορά το εάν πεινάει, εάν είναι λερωμένο, εάν έχει κολικούς, εάν αναζητάει την αγκαλιά της, αλλά και θα τη βοηθήσει στη σωστή οργάνωση και διαμόρφωση του χώρου όπου θα βρίσκεται το νεογνό.

Τέλος, η μαία, σε συνεννόηση με τον παιδίατρο, δύναται να πραγματοποιήσει λήψη αίματος από το νεογνό για τη διενέργεια εξετάσεων (όπως: ένζυμο G6PD, χολερυθρίνη).

Αϊβαλή Δήμητρα

Ο ρόλος του πατέρα είναι υποστηρικτικός, ενθαρρυντικός! Ξεκουράζει τη μητέρα προσφέροντας άνετες συνθήκες θηλασμού. Μασάζ στους ώμους της μαμάς, περιποίηση νεογνού, skin to skin επαφή με το μωρό είναι από τις πιο σημαντικές ενέργειες συμμετοχής του.

Κουτρούλια Ολυμπία

Θηλασμός 1^{ης} ώρας

Ο θηλασμός πρώτης ώρας του νεογέννητου δεν αφορά μόνο τη σίτιση, αλλά κυρίως την ομαλή μετάβασή του στην εξωμήτρια ζωή. Ενισχύει τον δεσμό μητέρας – παιδιού, συμβάλει στη μείωση του κλάματος του βρέφους, βοηθάει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του.

Τα υγιή βρέφη αμέσως μετά τον τοκετό παρουσιάζουν μεγάλη εγρήγορση και αναζητούν έντονα τη μητέρα τους. Είναι η καλύτερη στιγμή για την έναρξη και την εδραίωση ενός επιτυχημένου θηλασμού.

Το νεογέννητο τοποθετείται «δέρμα με δέρμα» πάνω στο γυμνό στήθος της μητέρας, όπου με οδηγό την όσφρηση, αρχίζει την αναζήτηση της θηλής, ενώ οι θηλαστικές κινήσεις επέρχονται σχεδόν αυτόματα, χωρίς ιδιαίτερη προσπάθεια.

Λούπαντσιουκ Ναταλία

Νιώσε τις ανάγκες του μωρού σου, χτίσε ένα άρρηκτο δεσμό μαζί του και η επιτυχία του θηλασμού θα είναι μονόδρομος.

Το κλειδί είναι η υπομονή.

Θηλασμός & Διατροφή

Καθ' όλη τη διάρκεια του θηλασμού, είναι αναγκαίο να εστιάζετε στην ποιότητα της διατροφής σας, δίνοντας έμφαση σε θρεπτικά συστατικά όπως: η πρωτεΐνη, το ασβέστιο, οι βιταμίνες D και 12, ο σίδηρος, ο ψευδάργυρος και τα ωμέγα-3 λιπαρά.

&

Οι φυτικές ουσίες ορισμένων βοτάνων μπορούν να αποδειχθούν ως οι καλύτεροι σύμμαχοι για τη θηλάζουσα μητέρα, ιδίως κατά τις περιπτώσεις νεογνών που νοσηλεύονται σε ΜΕΝΝ, σε προβλήματα υγείας ή σε περιπτώσεις απομάκρυνσης μητέρας - νεογνού, κατά την προσπάθεια επαναγαλακτισμού.

Στα γαλακταγωγά βότανα περιλαμβάνονται: η τριγωνέλλα, το γαϊδουράγκαθο, ο γλυκάνισος και ο μαραθόσπορος.

Για τη λήψη τους απαιτείται η σύμφωνη γνώμη του Ιατρού και της Μαίας σας.

Σκόνδρα Αθηνά

Προτείνουμε να ακολουθήσετε μεσογειακή διατροφή, δίνοντας έμφαση στα γαλακτοκομικά, στο κόκκινο κρέας, στα πράσινα φυλλώδη λαχανικά και στα φρούτα. Επιπλέον, φροντίστε για την επαρκή ενυδάτωσή σας.

Χρονοπούλου Σπυριδούλα

Θηλασμός πρόωρων νεογνών – Θέση Kangaroo

Μετά από τόσο καιρό επιτέλους θα αγγίξω το σωματάκι που μεγάλωνε μέσα μου σε αυτή τη τέλεια θέση του καγκουρό.

Εύκολη στην εφαρμογή μέθοδος, η οποία αποδεδειγμένα βοηθάει στην προαγωγή της υγείας χαμηλού βάρους πρόωρων ή τελειόμηνων νεογνών.

Γνώρισε τη μέθοδο Καγκουρό και χάρισέ του την αγκαλιά που τόσο λαχταρά. Ξεκινήστε μαζί το ταξίδι του θηλασμού.

Το μωρό ηρεμεί, αναπνέει με κανονικό ρυθμό, αυξάνει γρηγορότερα το βάρος του, ενώ η θερμοκρασία του συντονίζεται με εκείνη της μητέρας.

Μερικές σταγόνες λευκού θησαυρού, μια ζεστή μητρική και πατρική αγκαλιά, ένα πολύτιμο δώρο, μια ανεκτίμητη προσφορά ζωής στους μικρούς μας μαχητές.

Θηλασμός & Ίκτερος

Ο νεογνικός ίκτερος δεν αποτελεί εμπόδιο στον μητρικό θηλασμό. Βοήθησε το θηλάζοντάς όσο πιο συχνά μπορείς.

Θηλασμός & Λοιμώξεις

Στις αναπτυγμένες χώρες, οι μόνες λοιμώξεις για τις οποίες αντενδείκνυται ο μητρικός θηλασμός περιλαμβάνουν τον ιό HIV I-II, τον HTLV, την ενεργό φυματίωση και τη μη θεραπευθείσα βρουκέλλωση, ενώ θα πρέπει να αποφεύγεται στα πρόωρα νεογνά από οροθετικές μητέρες στον κυτταρομεγαλοϊό. Στις υπόλοιπες λοιμώξεις μπορεί να χρειαστούν απλώς κάποιες τροποποιήσεις με σκοπό τη διατήρηση της γαλουχίας.

Το γάλα των μητέρων που προσβλήθηκαν από ιογενή ή άλλη λοίμωξη λίγο πριν από τον τοκετό ή εκείνων που νοσούν κατά την περίοδο του θηλασμού περιέχει συγκεκριμένα αντισώματα κλάσης IgA και πολλούς άλλους σημαντικούς ανοσολογικούς παράγοντες για την προστασία των βρεφών που θηλάζουν.

Στις περιπτώσεις που η μετάδοση της λοίμωξης γίνεται μέσω σταγονιδίων, τον βήχα, το φτέρνισμα ή την ομιλία, η μητέρα θηλάζει με μάσκα. Ακόμα και εάν απαιτείται η προσωρινή απομάκρυνση της μητέρας από το νεογνό, το μητρικό γάλα χορηγείται προκειμένου να βελτιωθεί η ανοσιακή επάρκεια του μωρού διαμέσου των μεταφερομένων ανοσοσφαιρινών.

Η καλή υγιεινή των χεριών εάν πρόκειται για E-coli ή Ηπατίτιδα Α και η κάλυψη με επιθέματα του δέρματος που φλεγμαίνει εάν πρόκειται για Έρπητα ή Σταφυλόκοκκο αποτελούν τις καλύτερες μεθόδους πρόληψης στη μετάδοση της αντίστοιχης νόσου.

Συμπερασματικά, εάν μία μητέρα που θηλάζει νοσήσει από κάποια λοίμωξη, δεν χρειάζεται να διακόψει τον θηλασμό (εκτός εάν η λοίμωξη αποτελεί απόλυτη αντένδειξη). Το νεογνό έχει ήδη εκτεθεί στον ιό και θα επωφεληθεί περισσότερο από τον συνεχιζόμενο θηλασμό. Η διακοπή του άλλωστε μπορεί να προκαλέσει προβλήματα, ακόμα και αυξημένο κίνδυνο νόσησης του βρέφους λόγω έλλειψης καλής ανοσιακής αντίδρασης.

Γουλή Μαρία

Θηλασμός & Covid - 19

Οι οδηγίες που προκρίνονται από την Ελληνική Νεογνολογική Εταιρία και την Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικών Λοιμώξεων περιλαμβάνουν τα κάτωθι:

Τα υπάρχοντα επιστημονικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι οι έγκυες γυναίκες που νοσούν από SARS-CoV-2 δεν μεταδίδουν τον ιό στο έμβρυο κατά τη διάρκεια της κύησης.

Σε περίπτωση επιβεβαιωμένης λοίμωξης της μητέρας, το νεογνό δεν έρχεται σε επαφή μαζί της μέχρι αρνητικοποίησης της PCR, ή στο σπίτι εφόσον υπάρχει δυνατότητα φροντίδας από άλλον φροντιστή, ο οποίος θα πρέπει να είναι Covid-19 (-) αρνητικός και < 60 ετών.

Αν και η απομάκρυνση του νεογνού είναι προτιμητέα σε περίπτωση που οι συνθήκες του μαιευτηρίου το επιτρέπουν, μητέρες με ασυμπτωματική λοίμωξη ή με ήπια συμπτωματολογία και μόνο εφόσον το επιθυμούν, θα μπορούσαν να έχουν το νεογνό στον θάλαμό τους σε απόσταση >2 μέτρων. Προτείνεται η χρήση διαχωριστικής κουρτίνας ή παραβάν.

Κατά τη φροντίδα του νεογνού ή στην περίπτωση που η μητέρα επιλέξει να θηλάσει το νεογνό της, θα πρέπει να φέρει χειρουργική μάσκα και να τηρεί σχολαστικά τους κανόνες υγιεινής των χεριών. Η τήρηση των μέτρων αυτών θα πρέπει να συνεχιστεί μέχρι να έχει 2 αρνητικά τεστ ή να είναι απύρετη για τουλάχιστον 3 ημέρες και να έχουν περάσει 7 ημέρες από την έναρξη της νόσου.

Περρή Νικολέττα

Θηλασμός & Οικολογία - Οικονομία

Θηλάζοντας το μωρό σου συμβάλεις στην προστασία του πλανήτη αφού μειώνεις τα οικιακά απορρίμματα. Παράλληλα εξοικονομείς χρήματα καθώς ελαχιστοποιείς το κόστος της ανατροφής του.

Ο θηλασμός είναι η πόρτα για την καλλιέργεια του δεσμού του νεογνού με τη μητέρα, τη βέλτιστη ψυχοσωματική ανάπτυξή του, την οικολογία και την οικονομία.

ΘηλάζΩ! Η ανάγκη μας για ζωή σε μια λέξη. Μια ζωή γεμάτη ποιότητα και φιλική προς το περιβάλλον, απαλλαγμένη από το πλαστικό και την υπέρμετρη κατανάλωση ρεύματος. Μια καθαρή ζωή, συνοδοιπόρος στο ταξίδι των παιδιών μας.

Θηλασμός & Σεξ

Επιτρέπεται η επαφή 40 ημέρες μετά τον τοκετό, κατόπιν και της σύμφωνης γνώμης του Μαιευτήρα-Γυναικολόγου.

Αύξηση προλακτίνης κατά τη σεξουαλική επαφή άρα και μεγαλύτερη παραγωγή γάλακτος.

Αυξημένη διάθεση λόγω παραγωγής οξυτοκίνης κατά τη διάρκεια θηλασμού.

Μέτρο αντισύλληψης (υπό προϋποθέσεις).

Δημόσιος Θηλασμός

Πολλές γυναίκες, με τον φόβο ότι θα εισπράξουν αρνητικά σχόλια και βλέμματα στον δρόμο αποφεύγουν τον δημόσιο θηλασμό «ενοχοποιώντας» την πλέον φυσική πράξη που συνδέει το παιδί με τη μητέρα του.

Οι μητέρες χρειάζεται να αντιμετωπίζουν τον δημόσιο θηλασμό σαν μια απλή καθημερινή πράξη. Ομοίως, το μωρό θα πρέπει να μπορεί να απολαμβάνει ανά πάσα στιγμή το πολυτιμότερο γεύμα του.

Ας πούμε λοιπόν όλοι ένα μεγάλο «ΝΑΙ» στον δημόσιο θηλασμό!!!

Μπαρουσσή Μαρίνα

Φυσικός Απογαλακτισμός

Ως φυσικός απογαλακτισμός ορίζεται η διαδικασία διακοπής θηλασμού χωρίς τη χρήση φαρμακευτικών ουσιών. Αφορά στη μείωση του χρόνου θηλασμού και αντικατάσταση γευμάτων από άλλες τροφές.

Σύμφωνα με τον Π.Ο.Υ. συστήνεται να πραγματοποιείται μέχρι την ηλικία των δύο ετών.

Η αρχή που διδάσκονται οι μητέρες είναι το: «Δεν προσφέρω - Δεν αρνούμαι», δηλαδή δεν προσφέρω τον μαστό, δεν αρνούμαι όταν μου ζητηθεί, με την προϋπόθεση ότι το νεογνό έχει προηγουμένως σιτιστεί με άλλη τροφή. Με τον τρόπο αυτό, δίνουμε στο νεογνό την επιλογή για ήπια απομάκρυνση από το στήθος και ομαλή μετάβαση στη τεχνητή διατροφή.

Ταλαμάγκα Τριφυλλία

Η συμβολή της μαίας στη λοχεία

Η επαγγελματική παρουσία της μαίας κατέχει σημαντική θέση στην πορεία μιας εγκυμοσύνης. Η μαία θα συμβουλευτεί, θα προετοιμάσει και θα υποστηρίξει τη γυναίκα σε θέματα που αφορούν την κύηση και εν γένει τη μητρότητα.

Πρόκειται για τον επαγγελματία εκείνον που έχει εκπαιδευτεί ώστε να παρέχει τις υπηρεσίες υγείας που θα διασφαλίσουν τη φυσιολογία της κάθε μητέρας και του κάθε νεογνού.

Η δουλειά και η φροντίδα της όμως δεν τελειώνουν εκεί.

Εξίσου καθοριστικό είναι να υπάρχει η μέριμνά της και μετά τον τοκετό.

Η μαία θα εξετάσει τη λεχωΐδα για να βεβαιωθεί ότι η κλινική της κατάσταση είναι φυσιολογική και εφόσον αυτό εξασφαλισθεί, θα ασχοληθεί επισταμένως με τη δυάδα μητέρα-βρέφος.

Θα ενημερώσει ή θα υπενθυμίσει τα πολλαπλά οφέλη του μητρικού θηλασμού και θα υποστηρίξει την όποια μέθοδο σίτισης επιλέξει η μητέρα.

Θα σταθεί δίπλα της για να την συμβουλευτεί, να απαντήσει στις απορίες της, να την εκπαιδεύσει στην αλλαγή πάνας και στο μπάνιο του μωρού της, να την ηρεμήσει, να την ενθαρρύνει, να την ξεκουράσει.

Ακόμα, είναι εκείνη που θα αναγνωρίσει έγκαιρα τυχόν επιπλοκές (πχ υπερφόρτωση μαστού, αυξημένα λόχεια), ή σημάδια κατάθλιψης (παρουσιάζονται συχνά στη λοχεία), ειδικά όταν υπάρχει προηγούμενο ιστορικό.

Αδιαμφισβήτητα καταλυτικός ο ρόλος του πατέρα, τον οποίο η μαία θα ενημερώσει και καθοδηγήσει στις νέες συνθήκες. Η ενημέρωση αφορά όλες τις πτυχές του ρόλου του, τις συναισθηματικές αλλαγές που βιώνει ο ίδιος αλλά και η σύντροφός του, τη φροντίδα του νεογέννητου και φυσικά τη σχέση του ζευγαριού στη νέα πραγματικότητα, ως γονείς πλέον.

Η πληροφόρηση και η στήριξη θα τον βοηθήσει να απαλλαγεί από τυχόν φόβους ως προς την ανατροφή του παιδιού, θα ισχυροποιήσει τον δεσμό πατέρα – παιδιού, ενισχύοντας ταυτόχρονα και τη σχέση εμπιστοσύνης ανάμεσα στο ζευγάρι.

Εν κατακλείδι, η μαία είναι εκεί για να ενημερώσει, να εκπαιδεύσει, να συμβουλευτεί και να υποστηρίξει τη γυναίκα/μητέρα και τον άνδρα/πατέρα στο καινούργιο κεφάλαιο που ανοίγεται μπροστά τους, αυτό της γονεϊκότητας.

Είναι εκεί για να ακούσει τις ανησυχίες τους και να τους καθοδηγήσει ώστε να βρουν τις απαντήσεις που ψάχνουν, με συμπάθεια, ενσυναίσθηση και επαγγελματισμό. Είναι σίγουρα ο άνθρωπος που θα χρειαστεί να αναζητήσετε από την πρώτη στιγμή της κύησης έως τον τοκετό και από τον πρώτο θηλασμό και την εδραίωσή του έως τον απογαλακτισμό.

Παπουτσόγλου Βικτώρια