

Θηλασμός Ένα Πολύτιμο Δώρο



Σας καλωσορίζουμε στο ΛΗΤΩ, εδώ όπου ξεκινάτε τα πρώτα βήματα στην καινούρια σας ζωή, με το νεογέννητο παιδί σας.

Οι άνθρωποί μας είναι διαθέσιμοι κάθε στιγμή για να ανταποκριθούν σε κάθε απορία και ανάγκη σας.

Μέσα από τις σελίδες του εντύπου που κρατάτε στα χέρια σας, φροντίσαμε να συγκεντρώσουμε όλες τις απαραίτητες πληροφορίες που αφορούν στον μητρικό θηλασμό, τόσο για το διάστημα που θα είστε «φιλοξενούμενή» μας όσο και για το σπίτι.

Ξεφυλλίστε, διαβάστε προσεκτικά και φυλάξτε το, ως σημείο αναφοράς για ερωτήσεις που μπορεί να σας δημιουργηθούν εν καιρώ.

Το άρτια καταρτισμένο και έμπειρο ανθρώπινο δυναμικό του ΛΗΤΩ βρίσκεται στο πλευρό σας για να μοιραστεί τη χαρά για τον ερχομό του παιδιού σας.

Τις ολόθερμες ευχές μας για το νεογέννητο!



Μητρικός Θηλασμός

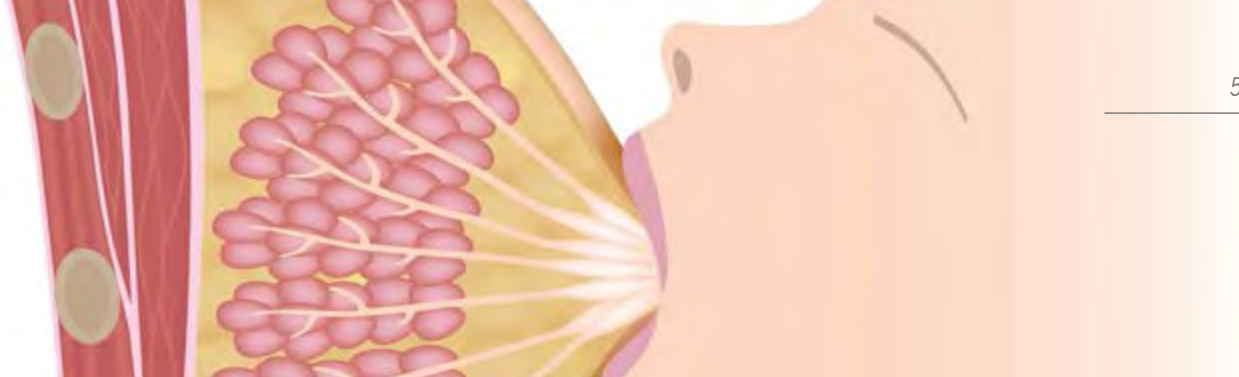
Το πολυτιμότερο δώρο για εσάς και το μωρό σας

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.), η Παγκόσμια Συμμαχία για τον Μητρικό Θηλασμό (WABA), η Εθνική Επιτροπή Μητρικού Θηλασμού και η UNICEF συστήνουν τον μητρικό θηλασμό ως αποκλειστική πηγή θρέψης του βρέφους για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του, ενώ, με την προσθήκη των στερεών τροφών, συμβουλεύουν για τη συνέχισή του έως την ηλικία των 1-2 ετών.

Η συμβολή του ΛΗΤΩ στη στήριξη του μητρικού θηλασμού διαφαίνεται από τα υψηλά ποσοστά τόσο των μητέρων που θηλάζουν στην κλινική, όσο και εκείνων που διατηρούν τη γαλουχία τους, για μεγάλο χρονικό διάστημα.

Με συνεχή προσπάθεια και συνέπεια, πετύχαμε οι νέες μητέρες να συνειδητοποιήσουν ότι ο θηλασμός είναι δικαίωμα κάθε παιδιού και διεκδίκηση κάθε μητέρας που θέλει και μπορεί να προσφέρει μια ζωή, γεμάτη υποσχέσεις για ένα υπέροχο μέλλον.

“Μητρικός Θηλασμός: αποκλειστική πηγή θρέψης του βρέφους για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του”



Παραγωγή μητρικού γάλακτος

Η παραγωγή του μητρικού γάλακτος είναι η κατάληξη μιας σειράς μεταβολών του μαστού, για τις οποίες υπεύθυνες είναι συγκεκριμένες ορμόνες.

- Με τον θηλασμό του νεογνού στέλνεται μήνυμα στον εγκέφαλο,
- Από την υπόφυση ελευθερώνονται οι ορμόνες προλακτίνη και οξυτοκίνη,
- Αυτές οι ορμόνες μεταφέρονται μέσω του αίματος στον μαστό,
- Με την προλακτίνη παράγεται το γάλα στις κυψελίδες,
- Με την οξυτοκίνη προωθείται το γάλα στους γαλακτοφόρους πόρους και τη θηλή.

Πάνω από το 95% των μητέρων είναι σε θέση να θηλάσουν και να καλύψουν απόλυτα τις διατροφικές ανάγκες του νεογνού τους, ενώ το μέγεθος του μαστού δεν επηρεάζει καθόλου τη γαλακτοφορία. Η ίδια η φύση έχει προβλέψει ώστε η παραγωγή του μητρικού γάλακτος να είναι ανάλογη με τις ανάγκες του νεογέννητου.

Πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για τη μητέρα

- Προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού.
- Μειώνει τη συχνότητα εμφάνισης καρκίνου των ωοθηκών.
- Σε αποκλειστικό μητρικό θηλασμό, προφυλάσσει σε ποσοστό 75% από νέα εγκυμοσύνη.
- Διευκολύνει τη σίτιση του νεογνού και τις εξόδους από το σπίτι.
- Συνεισφέρει στην οικονομία της οικογένειας.
- Προάγει τη ψυχική υγεία κατά την περίοδο της λοχείας.
- Βοηθάει στην ανάπτυξη μεγαλύτερης αυτοεκτίμησης.
- Επιταχύνει την ανάπτυξη του δεσμού μητέρας – βρέφους.
- Βοηθάει στη μείωση των κιλών της εγκυμοσύνης.
- Συμβάλλει στη διατήρηση της καλής φυσικής κατάστασης του μαστού.



Πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για το παιδί

- Η σύνθεση των συστατικών του μητρικού γάλακτος είναι ιδανική για τη σωματική ανάπτυξη του παιδιού.
- Προστατεύει από λοιμώξεις του αναπνευστικού και γαστρεντερικού συστήματος.
- Προστατεύει από ιώσεις, αλλεργίες (άσθμα, έκζεμα), ωτίτιδες.
- Προστατεύει από τον κίνδυνο νεανικού διαβήτη.
- Αυξάνει την επιβίωση των προώρων νεογνών.
- Μειώνει την τερηδόνα, εφόσον συνδυάζεται με οδοντική υγιεινή μετά τα γεύματα.
- Βοηθάει στην πρόληψη της παχυσαρκίας.
- Αποτελεί την καταλληλότερη τροφή κατά των ασθενειών της νεογνικής και βρεφικής ηλικίας.
- Συμβάλλει στην ηρεμία του βρέφους λόγω της ειδικής ορμόνης (οξυτοκίνη) που περιέχεται στο μητρικό γάλα.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης συνδρόμου αιφνιδίου βρεφικού θανάτου (SIDS).
- Συμβάλλει στη διαμόρφωση υγιούς προσωπικότητας και στο κτίσιμο της ψυχικής υγείας του παιδιού.

Ο Ρόλος του Πατέρα

Αδιαμφισβήτητα, κατέχει τον πιο καταλυτικό ρόλο όσον αφορά στη διάρκεια που θα θηλάσει το μωρό σας. Μέσω της υποστήριξης του μητρικού θηλασμού, της ενθάρρυνσής σας, της συμμετοχής του με τη φροντίδα του μωρού, χτίζει τα θεμέλια για να ανθίσει η πιο τρυφερή σχέση της ζωής του.

Πολλοί άντρες πιστεύουν ότι εάν θηλάσει το μωρό τους, ο ρόλος τους θα περιοριστεί, ενώ δεν λείπουν οι περιπτώσεις που νοιώθουν ανεπαρκείς, παραγκωνισμένοι και πολύ φοβισμένοι.

Η πραγματικότητα όμως είναι τελείως διαφορετική. Το μωρό χρειάζεται τόσο τη μητέρα όσο και τον πατέρα του. Η επιτυχία του θηλασμού εξαρτάται από πολλούς παράγοντες, στους περισσότερους από τους

οποίους μπορεί να συμβάλει. Σε αυτό θα βοηθήσει και η σωστή ενημέρωση από ειδικούς, όπως παιδιάτρους, μαιευτρές, μαίες.

Μερικοί παράγοντες είναι να:

- Κρατάει το μωρό skin to skin, που σημαίνει, τοποθέτηση του μωρού στο στήθος του ώστε να ακούει τους χτύπους της καρδιάς του.
- Αναγνωρίζει τα πρώτα σημάδια πείνας, ώστε να σιτιστεί έγκαιρα το μωρό σας.
- Σας βοηθάει ώστε να κάθεστε άνετα, χρησιμοποιώντας μαξιλάρι θηλασμού ή μαξιλάρια για να υποστηρίξετε την πλάτη και τη μέση σας.
- Σας κάνει μασάζ στους ώμους όταν θηλάζετε.
- Σας βοηθάει να πιείτε νερό ή χυμό ή να φάτε.
- Κρατάει το μωρό

για να ρευτεί.

- Του αλλάζει την πάνα και το ντύνει.
- Του κάνει μπάνιο.
- Του μιλάει και του τραγουδάει.
- Το πηγαίνει βόλτα - παίζει μαζί του.
- Του διαβάζει ένα βιβλίο / παραμύθι.
- Μοιράζεται τις εμπειρίες του με άλλους μπαμπάδες.
- Επικοινωνεί ο ίδιος με τους ειδικούς, επί αμφιβολιών ή δυσκολιών.



Σημαντικό επίσης είναι:

- Να σας ενθαρρύνει, χρησιμοποιώντας φράσεις όπως «ας προσπαθήσουμε άλλη μια φορά» ή υπενθυμίζοντάς σας ότι χρειάζεται χρόνος για να εγκατασταθεί ένα πρόγραμμα θηλασμού.
- Να σας επιβραβεύει δείχνοντας αγάπη και τρυφερότητα.
- Να ενημερωθεί για τα baby blues. Εμφανίζονται στη μητέρα, γύρω στην 4η με 5η μέρα μετά τον τοκετό και διαρκούν περίπου για δύο εβδομάδες. Τα συμπτώματα είναι κλάμα χωρίς προφανή αιτία, ευερεθιστότητα, ανυπομονησία, άγχος, εξάντληση, θλίψη, αλλαγές στη διάθεση, δυσκολία στη συγκέντρωση, αϋπνία.
- Να κρατάει το παιδί για να μπορείτε να κοιμηθείτε, τουλάχιστον μία φορά μέσα στην ημέρα.
- Να είναι υπομονετικός εάν δείχνετε μειωμένη διάθεση για sex.
- Να μοιράζετε τους προβληματισμούς και τα συναισθήματά του μαζί σας.
- Να περιορίσει τις επισκέψεις στο σπίτι.
- Να υποστηρίζει την απόφασή σας για θηλασμό σε άτομα του περιβάλλοντος που έχουν διαφορετική άποψη.
- Να σας βοηθάει στις δουλειές του σπιτιού.

ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ:

εκπαίδευση - ενημέρωση

ενθάρρυνση

βοήθεια - συμμετοχή

ανοιχτή επικοινωνία

Μητρικός Θηλασμός

Απαιτητικός αλλά πολύτιμος

Η υπομονή και η επιμονή αποτελούν δύο βασικά στοιχεία που απαιτούνται για την εδραίωση του μητρικού θηλασμού. Οι θηλαστικές κινήσεις είναι κινήσεις που πραγματοποιούν τα έμβρυα, από την ενδομήτρια, κιόλας, ζωή τους. Ωστόσο όμως, κάποια μωρά χρειάζονται χρόνο για να βρουν το ρυθμό τους και επιμονή από την πλευρά της μητέρας. Για να καθιερωθεί ένα πρόγραμμα θηλασμού, απαιτεί περίπου έξι (6) εβδομάδες.

Ο μητρικός θηλασμός θεωρείται αρκετά κουραστικός διότι η μητέρα χρειάζεται να αφιερώνει πολύ χρόνο. Κάποιες φορές δε τα διαστήματα, μεταξύ των γευμάτων, είναι τόσο σύντομα που μπορεί να δυσκολευτείτε περισσότερο, ενώ η έλλειψη ύπνου δημιουργεί ένα πρόσθετο πρόβλημα που

καλείστε να αντιμετωπίσετε, ειδικά το πρώτο διάστημα.

Στην πραγματικότητα όμως, εκεί που θέλει να βρίσκεται το μωρό είναι η αγκαλιά σας.

Σε επαφή με το στήθος, ακούει τους χτύπους της καρδιάς σας - αυτούς άλλωστε άκουγε εννέα μήνες - εκεί ζεσταίνεται, εκεί χαλαρώνει, εκεί νιώθει ασφαλές. Έτσι δικαιολογείται και το γεγονός ότι ενώ το μωρό έχει αποκοιμηθεί στο στήθος, μόλις απομακρύνεται, κλαίει, επιθυμώντας να επιστρέψει. Χρησιμοποιεί το στήθος ως τρόπο χαλάρωσης, γιατί απλά εκεί ηρεμεί.

Είναι σημαντικό ακόμα να γνωρίζετε ότι τα μωρά, μικρότερα των τριών (3) μηνών, δεν παράγουν τη δική τους μελατονίνη, ορμόνη που ρυθμίζει τον ύπνο. Αυτό το



επιτυγχάνει όμως το μητρικό γάλα που εμπεριέχει τη συγκεκριμένη ορμόνη, βοηθώντας έτσι το μωρό να κοιμηθεί (ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας) αλλά και μειώνοντας την ευερεθιστότητα και τους κολικούς του.

Η δέσμευση του θηλασμού δημιουργεί κάποιες φορές στη μητέρα, αφενός ένα αίσθημα άγχους για να «πάρει πίσω τον έλεγχο της ζωής της», αφετέρου ένα αίσθημα ενοχής που προσπαθεί να διεκδικήσει τη ζωή που είχε πριν τη γέννηση του μωρού. Να θυμάστε όμως ότι δεν υπάρχει λόγος ανησυχίας, καθώς η ζωή σας θα εμπλουτιστεί με καινούριες και πολύ ευχάριστες δραστηριότητες.

Επιπλέον, αν και είναι νόμιμος, ο δημόσιος θηλασμός εξελίσσεται, κάποιες φορές, σε δύσκολη υπόθεση. Αυτό που μπορείτε να κάνετε, εάν αισθάνεστε άνετα, είναι να θηλάζετε ελεύθερα ή σε μάρσιπο, αδιαφορώντας για τα όποια αδιάκριτα βλέμματα. Διαφορετικά επιλέξτε να το ταΐσετε με γάλα που θα έχετε προηγουμένως αντλήσει με θήλαστρο.

Μία ακόμα δυσάρεστη - αμήχανη κατάσταση στην οποία μπορεί να περιέλθετε, είναι να λερωθεί η μπλούζα σας με γάλα. Προς αποφυγή αυτών των «ατυχημάτων», να γνωρίζετε ότι στο εμπόριο κυκλοφορούν αρκετά προϊόντα προστασίας.

Κατευθυντήριες Οδηγίες

Υγιεινή

Συστήνεται, καθημερινά, ένα μπάνιο με νερό και αφρόλουτρο, ενώ πριν από κάθε θηλασμό ή άντληση, πολύ καλό πλύσιμο των χεριών με νερό και σαπούνι.

Χώρος θηλασμού

Πρέπει να είναι άνετος - ήσυχος - λειτουργικός. Επιλέγεται, κάθε φορά, την πιο αναπαυτική στάση για το σώμα σας. Ένα ή περισσότερα μαξιλάρια ή και το ειδικό μαξιλάρι θηλασμού μπορούν να βοηθήσουν στην καλύτερη στήριξη του σώματος.

Σωστή τοποθέτηση νεογνού στο στήθος

Υποστηρίξτε τον μαστό με το ελεύθερο χέρι σας. Τα δάχτυλα πρέπει να είναι μακριά από τη θηλαία άλω, σε σχήμα μισοφέγγαρου. Η σωστή θέση του μωρού είναι αυτή όπου τα χείλη του βρίσκονται σε ελαφρά επαφή με τη θηλή.

Γαργαλήστε με τη θηλή το χείλος ή τη μύτη του μωρού, ώστε να το κάνετε να ανοίξει καλά το στόμα του. Όταν το ανοίξει, πλησιάστε το στο στήθος σας για να συλλάβει όχι μόνο τη θηλή αλλά και μεγάλο τμήμα της θηλαίας άλω. Την ώρα που το βρέφος θηλάζει, το πηγούνι του θα πρέπει να ακουμπάει πάνω στο στήθος της μητέρας, οι ρινικές του κοιλότητες να είναι ανοικτές, ενώ τα χείλη του θα πρέπει να είναι αναστραμμένα προς τα έξω, ώστε το κάτω χείλος του να «πιάνει» το μεγαλύτερο τμήμα από το κάτω μέρος της θηλαίας άλω και λιγότερο με το άνω χείλος. Όταν η τοποθέτηση είναι σωστή, δεν χρειάζεται να πιέζετε τον μαστό για να είναι ελεύθερη η αναπνοή του μωρού, εκτός εάν αυτός είναι πολύ μεγάλος. Η κακή σύλληψη του μαστού μπορεί να προκαλέσει πόνο, τραυματισμό των θηλών και μείωση της μεταφοράς γάλακτος από τον μαστό προς το νεογνό.

Στην περίπτωση που επιθυμείτε να απομακρύνετε το νεογνό από τον μαστό (αν δεν τον αφήνει από μόνο του), θα πρέπει να τοποθετήσετε το μικρό δάχτυλό σας μέσα στο στόμα του και να πιέσετε ελαφρά τη θηλή σας προς τα πίσω (προς τον θώρακά σας). Έτσι, η θηλή θα ελευθερωθεί εύκολα και χωρίς τραυματισμούς.

“Το βρέφος πρέπει να συλλαμβάνει όχι μόνο τη θηλή αλλά και μεγάλο τμήμα της θηλαίας άλω”

Σε δίδυμα επιλέξτε τον τρόπο θηλασμού που σας βολεύει, είτε ταυτόχρονα (δηλαδή ένα μωρό σε κάθε στήθος), είτε σε σειρά (δηλαδή πρώτα το ένα μωρό και κατόπιν το άλλο). **ΠΡΟΣΟΧΗ:** Οι μαστοί θα πρέπει να προσφέρονται στα μωρά εναλλάξ, ώστε να εξασφαλίζεται η ισότιμη διέγερσή τους.

Αν τραυματισθούν οι θηλές σας, μην απελπίζεστε, ζητήστε από τα αρμόδια άτομα να σας βοηθήσουν. Μην διακόπτετε τον θηλασμό. Αποφύγετε τις αλοιφές. Οι τραυματισμένες θηλές θα επουλωθούν μόνες τους και ο καλύτερος τρόπος αντιμετώπισης είναι να τις αφήνετε, σε τακτά χρονικά διαστήματα, «ανοικτές» στον αέρα.

Μετά τον θηλασμό, θα πρέπει να κρατήσετε το μωρό σας ή όρθιο στον ώμο σας, ή ακουμπισμένο μπρούμυτα στο στήθος σας με το κεφαλάκι του στο πλάι, ή μπρούμυτα στα πόδια σας, τρίβοντας απαλά την πλάτη του για να ρευτεί. Στη συνέχεια, μπορείτε να το τοποθετήσετε στο κρεβατάκι του, με το σώμα ανάσκελα και το κεφαλάκι του γυρισμένο στο πλάι. Το ρέψιμο δεν είναι δεδομένο ότι θα επέλθει. Γι' αυτόν τον λόγο, μπορείτε, με την πάροδο των 5' - 10' περίπου, να το τοποθετήσετε στο κρεβατάκι του.

Σε περίπτωση που το νεογνό έχει αναγωγή (γουλιά γάλακτος) ή κάνει εμετό, κατά τη διάρκεια του θηλασμού ή μετά από αυτόν, θα πρέπει, χωρίς καμία απότομη κίνηση:

- να το σηκώσετε όρθιο και να το κρατήσετε με μία κλίση προς τα εμπρός, τρίβοντας απαλά την πλάτη του,
- αμέσως μετά, να καθαρίσετε τη στοματική του κοιλότητα από τα υπολείμματα γάλακτος με μία γάζα ή με ένα πανάκι ή με το ίδιο του το ρούχο,
- ενώ στη συνέχεια, αφήστε το να ξεκουραστεί στην αγκαλιά σας, πάντα σε όρθια θέση.

Εάν πρόκειται για αναγωγή, μπορείτε να συνεχίσετε τη σίτιση, αντίθετα, εάν πρόκειται για έμετο, καλό είναι να το τοποθετήσετε στην κούνια του, σε ανάρροπη θέση και να το θηλάσετε αργότερα.

Στάσεις Θηλασμού



"1. Κλασσική"



"2. Στο πλάι"



"3. Rugby"



"4. Σε όρθια θέση"



"5. Στον μάρσιπο"



"6. Με δίδυμα"

Κατευθυντήριες Οδηγίες

Διάρκεια - Χρόνος Θηλασμού

Συστήνεται να μη ξυπνάτε το μωρό για να θηλάσει, εκτός εάν έχουν περάσουν πολλές ώρες (πάνω από τέσσερις) ή αν αισθάνεστε το στήθος σας υπερβολικά γεμάτο ή σε ανάλογη οδηγία παιδιάτρου.

Ο θηλασμός πρέπει να αρχίζει αμέσως μόλις αναγνωριστούν τα πρώτα σημάδια πείνας στο μωρό, π.χ. πιπιλάει τα χείλη του, μασουλάει τα χέρια του, βγάζει ήπιους διακεκομμένους ήχους - φωνούλες, παρουσιάζει άρρυθμη και γρήγορη αναπνοή - ανησυχία - κινητικότητα, ψάχνει να θηλάσει. Το κλάμα αποτελεί την τελευταία ένδειξη πείνας. Ένα νεογνό που κλαίει, δεν μπορεί να θηλάσει εύκολα. Σε αυτήν την περίπτωση, χρειάζεται πρώτα να ηρεμήσει και μετά να τοποθετηθεί στο στήθος.

Τις πρώτες μέρες, το νεογνό επιθυμεί να θηλάζει συχνά. Αυτό είναι φυσιολογικό και συμβαίνει διότι δεν έχει αναπτύξει πλήρως το αίσθημα κορεσμού. Γι' αυτό το διάστημα, θα πρέπει να θηλάζετε ελεύθερα και απεριόριστα. Με αυτόν τον τρόπο, ελευθερώνεται προλακτίνη και το στήθος αρχίζει να υπακούει στο νόμο της προσφοράς - ζήτησης.

Πιο συγκεκριμένα, για τις πρώτες 2-3 ημέρες που παράγεται το πρωτόγαλα, συστήνεται θηλασμός και στους δυο μαστούς, σε κάθε γεύμα, χωρίς χρονικούς περιορισμούς. Ο δεύτερος μαστός προσφέρεται στο βρέφος όταν αυτό παραμένει ανήσυχο ή χάνει το ενδιαφέρον του για τον πρώτο. Το πρωτόγαλα παράγεται σε μικρές ποσότητες αλλά είναι πολύ πλούσιο σε πρωτεΐνες, μέταλλα και θερμίδες, τροφή αρκετή για να καλύψει τις ανάγκες του νεογνίου. Επιπλέον, το πρωτόγαλα βοηθάει το ανώριμο ανοσοποιητικό του σύστημα να ωριμάσει.

Από το 3ο περίπου 24ωρο και μετά, ο θηλασμός από τον ένα μαστό και για όση ώρα επιθυμεί το μωρό αποτελεί μια σωστή τεχνική. Συστήνεται να θηλάζετε από τον ένα μαστό μέχρι να ηρεμήσει το μωρό και να τον αφήσει από μόνο του. Αν το μωρό δείχνει να πεινάει ακόμα και εφόσον έχει συμπληρώσει 20-30 λεπτά θηλασμού, τότε προσφέρεται και ο δεύτερος μαστός, για όση ώρα χρειαστεί.



Σημάδια κορεσμού αποτελούν η χαλάρωση και ο ύπνος του νεογνού. Πόσα γεύματα χρειάζονται ή πόσος χρόνος απαιτείται για την ολοκλήρωση κάθε γεύματος εξαρτώνται κάθε φορά από τις ανάγκες του βρέφους. **Συνήθως τα γεύματα των νεογνών, τις πρώτες εβδομάδες, είναι περίπου 8-12 μέσα στο 24ωρο, ίσως και περισσότερα, χωρίς συγκεκριμένο ωράριο.**

Επιτυχημένος θηλασμός

Δυνατότητα για να μετρηθεί το πόσο γάλα λαμβάνει ένα μωρό σε κάθε θηλασμό, δεν υπάρχει.

- Η πραγματοποίηση τυπικών θηλαστικών κινήσεων, για αρκετά λεπτά, σε κάθε γεύμα αποτελεί τον καλύτερο τρόπο προκειμένου να διαπιστωθεί ότι το νεογνό θηλάζει ικανοποιητικά. Με τον όρο «θηλαστικές κινήσεις» εννοούνται τα αργά, βαθιά ρουφήγματα του νεογνού που ακολουθούνται από μία ορατή κίνηση των κροτάφων και των αυτιών του.
- Συνήθως, μετά από ένα με δύο ρουφήγματα, το νεογνό καταπίνει το γάλα. Στην αρχή του γεύματος, οι κινήσεις απομύζησης είναι μικρές, γρήγορες και έντονες, στην πορεία γίνονται αργές, με παρατεταμένες παύσεις και στο τέλος αραιές και μη ρυθμικές.
- Ένας άλλος εύκολος τρόπος είναι να μετράτε τις βρεγμένες πάνες του βρέφους. Αν για τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, οι βρεγμένες πάνες είναι έξι (6), εκ των οποίων η μία (1) με τρεις (3) μαζί με κένωση, τότε το μωρό σιτίζεται ικανοποιητικά. Να γνωρίζετε ότι οι κενώσεις του νεογνίου αρχικά είναι μαύρες, στη συνέχεια πρασινίζουν και καταλήγουν να είναι κιτρινωπές και ανομοιογενείς (με σποράκια). Ωστόσο, σε κάθε διαφοροποίηση του αριθμού ή της υφής των κενώσεων, θα πρέπει να υπάρχει επικοινωνία με τον παιδίατρο.
- Επίσης, η παρακολούθηση του βάρους ανά, περίπου, μία εβδομάδα, αποτελεί σημαντική ένδειξη. Να έχετε υπόψη ότι τις πρώτες ημέρες, το βρέφος παρουσιάζει φυσιολογική απώλεια μέχρι το 7% - 10% του βάρους γέννησής του, το οποίο συνήθως ανακτά μέχρι την 10η με 14η ημέρα ζωής, ενώ, τους επόμενους τρεις μήνες λαμβάνει κατά μέσο όρο, 150-200 γραμμάρια/εβδομάδα.

Ατομική Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος

Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός εφαρμόζεται πιο εύκολα και για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από τις γυναίκες που έχουν τη δυνατότητα να βρίσκονται κοντά στο μωρό τους. Γίνεται όμως πιο δύσκολο όταν χρειάζεται να επιστρέψουν στην εργασία τους, ή όταν το μωρό τους νοσηλεύεται σε Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας ή όταν, για διάφορους λόγους, χρειάζεται να απουσιάσουν από το σπίτι. Η Ατομική Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος δίνει τη λύση.

Ως Ατομική Τράπεζα Γάλακτος ορίζεται η διατήρηση του μητρικού γάλακτος στη συντήρηση ή την κατάψυξη του ψυγείου για να χορηγηθεί στο νεογνό.

Απαραίτητος εξοπλισμός για εύκολη - αποτελεσματική συλλογή και αποθήκευση μητρικού γάλακτος

- Ένα θήλαστρο, κατά προτίμηση ηλεκτρικό, το οποίο μπορεί να χρησιμοποιηθεί για μονή ή διπλή (ταυτόχρονη) άντληση. Τα χειροκίνητα είναι αργά και κουραστικά. Σε περίπτωση που νοσηλεύεστε στην κλινική και πρέπει να αντλήσετε το γάλα σας για όλα τα γεύματα του μωρού, απευθυνθείτε στην προϊσταμένη του ορόφου για να σας εξυπηρετήσει.
- 8 - 10 μπουκάλια με σκληρό τοίχωμα, από πλαστικό ή γυάλινο. Τα δοχεία αυτά πρέπει να έχουν αεροστεγές κλείσιμο.



- Για τη φύλαξη των αποστειρωμένων μπουκαλιών συστήνεται, για ένα 24ωρο, η παραμονή τους στον αποστειρωτή ή η τοποθέτησή τους στο ψυγείο, είτε σε ένα ράφι που θα χρησιμοποιηθεί αποκλειστικά για αυτόν τον σκοπό, είτε σε έναν πλαστικό περιέκτη με καπάκι, τον οποίο προηγουμένως έχετε πλύνει πολύ καλά με ζεστό νερό.
- Αυτοκόλλητες ετικέτες για την αναγραφή της ώρας και της ημερομηνίας άντλησης.

Οδηγίες συλλογής γάλακτος

Για την ασφαλή συλλογή του γάλακτος πρέπει να τηρούνται τα παρακάτω:

- Η συλλογή πραγματοποιείται σε περίπου 30 λεπτά (15 λεπτά σε κάθε μαστό). Μην απογοητεύεστε αν η ποσότητα του γάλακτος είναι λίγη. Είναι φυσιολογικό καθώς άλλες φορές είναι λιγότερη, ενώ άλλες περισσότερη. Το χρώμα του γάλακτος διαφέρει από μέρα σε μέρα, ανάλογα με το διαιτολόγιό σας. Μπορεί να είναι γαλαζωπό, κιτρινωπό ή καφετί. Ακόμα, το κατεψυγμένο μητρικό γάλα μπορεί να μυρίζει διαφορετικά από το φρέσκο.
- Όλα τα απαραίτητα σύνεργα πρέπει να είναι αποστειρωμένα. Για να μπορούν να αποστειρωθούν, θα πρέπει πρώτα να τα έχετε πλύνει με ζεστό νερό και απορρυπαντικό πιάτων. Μπορείτε, επίσης, να χρησιμοποιήσετε και πλυντήριο πιάτων, το οποίο θα δώσει καλύτερα αποτελέσματα διότι το νερό θερμαίνεται περισσότερο. Αφού ξεπλυθούν πολύ καλά, τα τοποθετείτε στον αποστειρωτή ατμού ή χρησιμοποιείτε την κλασική μέθοδο βρασμού (βρασμός για 20 λεπτά τουλάχιστον, από την ώρα που θα αρχίσει το νερό να βράζει). Στη συνέχεια, ανοίγετε το αποστειρωμένο δοχείο γάλακτος και με προσοχή ρίχνετε μέσα το γάλα που συλλέχθηκε.

Μην το γεμίζετε εντελώς, αφήστε κενό λίγο χώρο διότι το ανθρώπινο γάλα διογκώνεται με την κατάψυξη. Ξανακλείστε το δοχείο, κολλήστε την ετικέτα με την ημερομηνία και την ώρα συλλογής και τοποθετήστε το στη συντήρηση ή την κατάψυξη του ψυγείου.

Ατομική Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος

- Αποθηκεύετε το γάλα σε μικρές μερίδες, προκειμένου να ελαχιστοποιηθούν οι απώλειες.
- Διατηρείτε ξεχωριστά το αντλημένο γάλα μίας ημέρας από το γάλα άλλων ημερών.
- Σε τελειόμνηνα υγιή νεογνά (άνω των 37 εβδομάδων κύησης), έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύετε γάλα στο ίδιο δοχείο, από 3 - 4 διαφορετικές αντλήσεις της ίδιας ημέρας ή μέχρι να γεμίσει.
- Στην περίπτωση συλλογής γάλακτος από διαφορετικές αντλήσεις, θα πρέπει το γάλα που έχει αντληθεί πρόσφατα να ψύχεται, για μία (1) ώρα τουλάχιστον, στη συντήρηση του ψυγείου ή σε ένα δοχείο με πάγο ή παγοκύστες και, ακολούθως, να αναμειγνύεται με παλαιότερο κατεψυγμένο μητρικό γάλα. Στο δοχείο αυτό θα αναγράφετε πάντα την ημερομηνία και την ώρα της πρώτης άντλησης.

Ποτέ μην προσθέτετε χλιαρό μητρικό γάλα σε κατεψυγμένο διότι έτσι θα ξεπαγώσει, εν μέρει, το κατεψυγμένο γάλα.

- Για μύτερες πρόωρων ή χαμηλού βάρους νεογνών, καλό είναι οι αντλήσεις να ξεκινούν από την ημέρα του τοκετού, με συχνότητα κάθε 3 ώρες τουλάχιστον, έτσι ώστε να καλύπτονται οι ανάγκες του μωρού.

Οδηγίες για διατήρηση και αποθήκευση μητρικού γάλακτος

Φροντίστε ώστε να έχετε αρκετό χώρο στο βάθος του ψυγείου και τον καταψύκτη σας. Μην αποθηκεύετε το μητρικό γάλα στην πόρτα της συντήρησης ή της κατάψυξης διότι στο σημείο αυτό, η θερμοκρασία είναι ασταθής και μπορεί το γάλα να αλλοιωθεί.



Οδηγίες για διατήρηση μητρικού γάλακτος σε τελειόμνηνα - υγιή νεογνά

	Θερμοκρασία	Χρόνος διατήρησης
Φρέσκο γάλα που μόλις αντλήθηκε		
Σε ζεστό δωμάτιο	25°C	1 - 2 ώρες
Σε θερμοκρασία δωματίου	19 - 22°C	3 - 4 ώρες
Σε τσάντα μεταφοράς με παγοκύστες	max 15°C	24 ώρες
Στη συντήρηση του ψυγείου		
Στη συντήρηση (φρέσκο γάλα)	0°C - 4°C	2 ημέρες
Στη συντήρηση (γάλα που αποψύχθηκε)	0°C - 4°C	24 ώρες
Στην κατάψυξη		
Καταψύκτης εντός του ψυγείου (παλαιού τύπου)	Ασταθής	2 εβδομάδες
Καταψύκτης δίπορτου ψυγείου	-18°C έως -10°C	3 - 6 μήνες
Μεμονωμένη συσκευή βαθιάς κατάψυξης, χωρίς αυτόματη απόψυξη, που δεν ανοίγει συχνά	-19°C έως -30°C	6 - 12 μήνες

Ατομική Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος

Οδηγίες για συλλογή μητρικού γάλακτος σε νεογνά που νοσηλεύονται σε Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών

Δεν πρέπει να αναμιγνύετε γάλα από διαφορετικές χρονικά αντλήσεις παρά μόνο εάν κάνετε ταυτόχρονη άντληση και από τους δύο μαστούς.

Σε περίπτωση που το μητρικό γάλα μεταφερθεί σε MENN, στην αυτοκόλλητη ετικέτα είναι υποχρεωτική και η καταγραφή του ονόματος του νεογνού.

Οδηγίες για διατήρηση μητρικού γάλακτος σε νεογνά πρόωρα - λιποβαρή που νοσηλεύονται σε MENN

	Θερμοκρασία	Χρόνος διατήρησης
Στη συντήρηση του ψυγείου (φρέσκο γάλα)	0°C έως 4°C	24 ώρες
Στη συντήρηση (γάλα που αποψύχθηκε)	0°C έως 4°C	24 ώρες
Σε κατάψυξη δίπορτου ψυγείου	-18°C έως -10°C	3 μήνες
Σε κατάψυξη βαθιάς ψύξης	-19°C έως -30°C	6 μήνες

Για να αποψύξετε το γάλα

- Αποψύξτε το γάλα, τοποθετώντας το στο ψυγείο, το βράδυ πριν τη χρησιμοποίησή του. Η διαδικασία αυτή μπορεί να χρειαστεί και 12 ώρες.
- Μην αφήνετε το γάλα να ξεπαγώνει σε θερμοκρασία δωματίου διότι υπάρχει ο κίνδυνος ανάπτυξης βακτηριδίων.
- Επιλέγεται το δοχείο με την παλαιότερη ημερομηνία άντλησης. Έτσι, αποφεύγετε τον κίνδυνο να υπάρξουν δοχεία γάλακτος με εκπρόθεσμη ημερομηνία.
- Για ταχύτερη απόψυξη, κρατήστε το δοχείο κάτω από χλιαρό τρεχούμενο νερό ή βυθίστε το,



εναλλακτικά, σε ένα μπολ με χλιαρό νερό. Μην αφήσετε όμως το νερό να ακουμπήσει το στόμιο του δοχείου.

- Το γάλα που αποψύχθηκε, δεν μπορεί να ξαναμπει στην κατάψυξη. Μπορείτε όμως να το διατηρήσετε στη συντήρηση του ψυγείου, το μέγιστο για ένα (1) εικοσιτετράωρο.
- Το γάλα που απομένει στο δοχείο, μετά από κάθε γεύμα, θα πρέπει να απορρίπτεται.

Για να ζεστάνετε και να χορηγήσετε το γάλα

- Βυθίζετε το δοχείο που περιέχει το μητρικό γάλα μέσα σε ένα μεγαλύτερο δοχείο με ζεστό νερό. Εναλλακτικά, χρησιμοποιήστε ειδικό θερμαντήρα.
- Ποτέ μη χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων ή μάτι κουζίνας για να ζεστάνετε το γάλα, διότι η θερμοκρασία δεν κατανέμεται ομοιόμορφα και υπάρχει κίνδυνος να προκαλέσει εγκαύματα στο μωρό ή και να καταστρέψει τα αντισώματα του μητρικού γάλακτος.
- Κατά τη διάρκεια της αποθήκευσης, το γάλα διαχωρίζεται, με την κρέμα (λιπαρά στοιχεία) να ανεβαίνει στην επιφάνεια και να φαίνεται πιο πυκνή και πιο άσπρη. Για να γίνει ξανά ομοιογενές αλλά και για να κατανεμηθεί ομοιόμορφα η θερμοκρασία, περιστρέψτε, με πολύ απαλές κινήσεις, το δοχείο γάλακτος. Μην ανακατεύετε το γάλα με κουταλάκι, όπως και αποφεύγετε να το ανακινείτε ζωηρά.
- Ελέγξτε τη θερμοκρασία του γάλακτος στην εσωτερική επιφάνεια του καρπού, πριν το χορηγήσετε. Το γάλα θα πρέπει να είναι χλιαρό αλλά και ανεκτό στο χέρι σας.

Μεταφορά μητρικού γάλακτος

Η ιδανική μεταφορά του δοχείου μητρικού γάλακτος γίνεται με παγοκύστες, μέσα σε ισοθερμική τσάντα.

Προετοιμασία ξένου γάλακτος

- Η προετοιμασία του ξένου γάλακτος πρέπει να γίνεται λίγα λεπτά πριν το γεύμα του μωρού σας.
- Για την αποφυγή επιμόλυνσης, επιλέξτε ένα σημείο της κουζίνας, μακριά από τρόφιμα ή πρώτες ύλες τροφίμων.
- Ξεκινήστε τη διαδικασία πλένοντας προσεκτικά τα χέρια σας, με νερό και σαπούνι.
- Τοποθετήστε το νερό σε μπρίκι και βράστε το για τουλάχιστον για 5 λεπτά, από την ώρα που θα ξεκινήσει ο βρασμός. Βάζετε πάντα παραπάνω νερό από την επιθυμητή ποσότητα διότι ένα μέρος θα εξατμιστεί κατά τον βρασμό.
- Κατόπιν, αφήστε λίγο να κρυώσει και όταν γίνει χλιαρό, αδειάστε το με προσοχή σε ένα αποστειρωμένο μπιμπερό. Χρησιμοποιώντας τη μεζούρα, ρίξτε τόσες δόσεις σκόνης, όσες σας έχει συστήσει ο παιδίατρος για την αντίστοιχη ποσότητα νερού.
- Οι μεζούρες σκόνης πρέπει να είναι κοφτές, χωρίς «πάτημα».
- Ποτέ μην χρησιμοποιείτε νερό που έχει βράσει επανειλημμένως.
- Βιδώστε προσεκτικά την αποστειρωμένη πιπίλα με το καπάκι, στο μπιμπερό. Στη συνέχεια, ανακινείτε το κυκλικά, μέχρι να διαλυθεί η σκόνη (ΠΡΟΣΟΧΗ: Όχι σαν σέικερ).
- Όταν γυρίσετε το μπιμπερό ανάποδα, πρέπει στην αρχή να έχει συνεχή ροή και κατόπιν να εξέρχονται συχνές σταγόνες. Αν το γάλα δεν έχει τέτοια ροή, φροντίστε να ανοίξετε περισσότερο τις τρύπες της πιπίλας.
- Ελέγξτε τη θερμοκρασία του γάλακτος, στην έσω επιφάνεια του καρπού του χεριού σας. Αν είναι ζεστό, τοποθετήστε το μπιμπερό κάτω από τρεχούμενο νερό, με προσοχή ώστε να μη βραχεί η πιπίλα.
- Ταΐστε αμέσως το μωρό.



Rooming In

(Συνδιαμονή Βρέφους με τη μητέρα του)

Ο αγγλικός όρος, όπως έχει επικρατήσει διεθνώς, αναφέρεται στην 24ωρη παραμονή του μωρού δίπλα στη μητέρα του, από την πρώτη στιγμή της γέννησής του μέχρι και την έξοδό του από την κλινική, εφόσον βέβαια το επιτρέπει η υγεία και των δύο. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ.) και την UNICEF, η εφαρμογή του rooming-in αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για έναν πετυχημένο θηλασμό.

Πλεονεκτήματα

- Αναπτύσσεται ο συναισθηματικός δεσμός μεταξύ σας.
- Παρέχεται στο μωρό η αίσθηση ασφάλειας και ηρεμίας.
- Αναγνωρίζετε έγκαιρα τα πρώτα σημάδια πείνας του μωρού σας καθώς και το πότε χορταίνει, επιτυγχάνοντας έτσι αποκλειστικά μητρικό θηλασμό.
- Προσαρμόζεστε ευκολότερα στις ανάγκες του μωρού σας, με αποτέλεσμα η επιστροφή στο σπίτι να μην σας αγχώνει.
- Η περιποίηση του νεογέννητου γίνεται πολύ εύκολη διαδικασία.

“Η εφαρμογή του Rooming-In, αποτελεί απαραίτητη προϋπόθεση για έναν πετυχημένο θηλασμό”



Στο ΛΗΤΩ

- Παρέχεται σε όλες τις κατηγορίες δωματίων. Εάν επιθυμείτε την εφαρμογή του, ενημερώστε την Προϊσταμένη του Ορόφου Νοσηλείας.
- Οι λεχωΐδες που επιθυμούν rooming-in τοποθετούνται μαζί, στο ίδιο δωμάτιο.
- Επιτρέπεται η παραμονή επί 24ωρου του πατέρα του νεογνού ή μιας γυναίκας συνοδού.
- Υπάρχει δυνατότητα περιποίησης του νεογνού μέσα στο δωμάτιο (αλλαγή πάνας, μπάνιο).
- Για τα νεογνά που θα εμφανίσουν ίκτερο, μπορεί να εφαρμοστεί η μονή φωτοθεραπεία μέσα στο δωμάτιο, με τη σύμφωνη γνώμη του παιδιάτρου.
- Απαραίτητη προϋπόθεση για την επιτυχή πραγματοποίηση του rooming-in αποτελεί ο περιορισμός του επισκεπτηρίου. Οι γονείς μπορούν να δέχονται το επισκεπτήριό τους στους χώρους υποδοχής των Ορόφων Νοσηλείας ή μέσα στο δωμάτιο εφόσον όμως το νεογνό απομακρυνθεί.

Διαιτητικές Συμβουλές

Εάν, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το βάρος σας αυξήθηκε περισσότερο από όσο έπρεπε, μετά τον τοκετό θα σας έχουν απομείνει αρκετά επιπλέον κιλά. Εφόσον θηλάζετε, η επαναφορά στο προηγούμενό σας σωματικό βάρος θα πρέπει να γίνει με την κατάλληλη διατροφή, έτσι ώστε και οι αισθητικές σας ανάγκες να ικανοποιηθούν και η προσφορά σας σε γάλα να είναι επαρκής.

Γι' αυτό:

- Μην ακολουθήσετε κανένα μονόπλευρο ή αυστηρά υποθερμιδικό σχήμα διατροφής, κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Περιορίστε τον όγκο της τροφής που ως τώρα καταναλώνετε, αποφύγετε τις υπερβολές και υιοθετήστε μια ισορροπημένη δίαιτα.
- **Καταναλώστε ποικιλία τροφίμων σε μικρές**

ποσότητες και μην αποκλείετε κανένα τρόφιμο από το διαιτολόγιό σας. Με αυτόν τον τρόπο εξασφαλίζετε σε εσάς και στο μωρό σας, ενέργεια και θρεπτικά συστατικά. Δεν πρέπει να ξεχνάτε πως το μητρικό γάλα μεταφέρει μυρωδιές και γεύσεις της διατροφής σας στο παιδί. Αυτό βοηθάει στην ευκολότερη εξοικείωσή του με τις καινούριες τροφές που θα προστεθούν αργότερα στη διατροφή του. Επίσης, μέσω του μητρικού γάλακτος, ο οργανισμός του βρέφους έρχεται σε επαφή με ίχνη από τις τροφές που καταναλώνει η μητέρα και έτσι το έντερό του αποκτά σταδιακά ανοχή σε αυτές.

- **Καθιερώστε μικρά και συχνά γεύματα** (πρωινό, δεκατιανό, μεσημεριανό, απογευματινό, βραδινό,



προ του ύπνου).

- Προσπαθήστε **το τελευταίο κυρίως γεύμα σας** (βραδινό) **να είναι τουλάχιστον 3 ώρες πριν από τον ύπνο.**
- Επιδώξτε **τα φαγητά σας να είναι απλής μαγειρικής παρασκευής** (βραστά, ψητά, σχάρας). Αποφύγετε τα τηγανιτά.
- **Πίνετε καθημερινά 3-4 ποτήρια γάλα** ή αντικαταστήστε μέρος αυτού με γιαούρτι.
- **Φροντίστε τα γαλακτοκομικά σας να είναι πλήρη**, διότι τα αποβουτυρωμένα στερούνται των λιποδιαλυτών βιταμινών Α και D. Η βιταμίνη D συντίθεται και στον οργανισμό μέσω της έκθεσης στο ηλιακό φως. Γι' αυτό μην ξεχνάτε να εκτίθεστε στον ήλιο, για περίπου 15-20 λεπτά την ημέρα, στο πρόσωπο και στα χέρια, χωρίς αντηλιακό (όχι τις ώρες έντονης ηλιοφάνειας).
- **Επιδώξτε να έχετε στις σαλάτες σας πράσινα φυλλώδη λαχανικά** (μπρόκολο, σπανάκι, κόρτα, μαρούλι, ρόκα, κ.ά.) και καρότο για την εξασφάλιση προβιταμίνης Α και φυλλικού οξέος.
- **Προτιμήστε τα δημητριακά ολικής άλεσης.** Παρέχουν φυτικές ίνες, οι οποίες προάγουν την καλή λειτουργία του εντέρου.
- **Δύο από τα καθημερινά σας φρούτα, κατά προτίμηση τα πρωινά, να είναι εσπεριδοειδή** (π.χ. πορτοκάλι ή χυμός πορτοκαλιού). Εξασφαλίζετε έτσι επαρκή ποσότητα βιταμίνης C, η οποία μεταξύ των άλλων βοηθά και στην καλύτερη αφομοίωση του σιδήρου από τον οργανισμό σας.
- Καλύψτε τις ανάγκες σας σε σίδηρο μέσω **της κατανάλωσης ενός κόκκινου κρέατος, σχεδόν καθημερινά.**
- **Για την αντιμετώπιση προβλημάτων δυσκοιλιότητας, προτιμήστε ακτινίδιο ή δαμάσκηνο** αντί άλλου φρούτου, προϊόντα ολικής άλεσης και προσθέστε all bran στο πρωινό σας.
- **Περιορίστε την κατανάλωση καφέ, τσαγιού, αναψυκτικών τύπου cola στα 1-2 φλιτζάνια/ημέρα** (αν δεν μπορείτε να τα αποφύγετε εντελώς). Καταναλώστε τα αμέσως, μετά τον θηλασμό, ώστε να εξασφαλίσετε ότι θα περάσουν αρκετές ώρες μέχρι τον επόμενο.
- **Περιορίστε την κατανάλωση αλατιού, ζάχαρης καθώς και ανθρακούχων ποτών** και υποκατάστατων ζάχαρης.

Διαιτητικές Συμβουλές

- **Αποφύγετε την κατανάλωση αλκοολούχων ποτών.** Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, περιορίστε τα στο 1 ποτό και κρατήστε μια απόσταση τουλάχιστον 2 ωρών από την κατανάλωσή του έως τον επόμενο θηλασμό.
- **Αποφύγετε τα συμπληρώματα διατροφής με εκχυλίσματα σόγιας.** Περιορίστε την κατανάλωση προϊόντων με βάση τη σόγια (όπως τόφου και γάλα σόγιας). Η σόγια είναι ένα τρόφιμο με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτο-οιστρογόνα τα οποία περνούν στο γάλα και ενδέχεται να επιδράσουν αρνητικά στην υγεία του μωρού σας.
- **Μην ξεχνάτε να καταναλώνετε τουλάχιστον 10-13 ποτήρια υγρών καθημερινά,** εκ των οποίων 9-11 να είναι νερό.
- **Καταναλώστε λιπαρά ψάρια** (σαρδέλα, γαύρο, σαφρίδι, κολιό, γόπα, ζαργάνα), **μια φορά την εβδομάδα.** Περιέχουν Ω3 λιπαρά οξέα, τα οποία είναι ιδιαίτερα σημαντικά για την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού σας.
- **Αν καταλάβετε ότι κάποιο τρόφιμο επηρεάζει αρνητικά το μωρό σας** (π.χ. του προκαλεί αέρια ή ανησυχία), **σταματήστε να το καταναλώνετε για μερικές ημέρες.** Ξαναδοκιμάστε το αργότερα και δείτε εκ νέου αν το επηρεάζει.

Ανάγκες σε ενέργεια. Για την παραγωγή μητρικού γάλακτος απαιτείται ενέργεια, η οποία είναι μεγαλύτερη όσο περισσότερο γάλα παράγεται. Όταν η μητέρα θηλάζει αποκλειστικά, χρειάζονται περίπου 650 θερμίδες/ημέρα μόνο για την παραγωγή γάλακτος, εκ των οποίων οι 200-300 θερμίδες καλύπτονται από το αποθηκευμένο λίπος.

Γίνεται λοιπόν εύκολα αντιληπτό πως η επαναφορά στο, πριν την εγκυμοσύνη, σωματικό σας βάρος είναι σχετικά εύκολη εφόσον θηλάζετε. Δεν έχετε παρά να τηρήσετε τα όσα προαναφέρθηκαν, ακολουθώντας μια ισορροπημένη διατροφή αποφεύγοντας τις υπερβολές. Με τον τρόπο αυτό και οι αισθητικές σας ανάγκες θα ικανοποιηθούν και η προσφορά σας σε γάλα θα είναι επαρκής.



Κάπνισμα

Εάν είστε καπνίστρια και δεν μπορείτε να το κόψετε απευθυνθείτε σε ειδικό για τη διακοπή του.

Είναι εξίσου σημαντικό να αναφερθεί ότι το κάπνισμα απαγορεύεται σε οποιοδήποτε χώρο του σπιτιού, ανεξάρτητα

από το αν θηλάζετε ή όχι. Το κάπνισμα επιτρέπεται μόνο σε εξωτερικό χώρο.

Άλλες Δραστηριότητες

- Μπορείτε να κάνετε ήπια γυμναστική όσο θηλάζετε.
- Φροντίστε να κοιμάστε όταν κοιμάται το μωρό σας.

Η ξεκούραση και η καλή ψυχική κατάσταση είναι πολύ σημαντική για την εδραίωση και διατήρηση του θηλασμού.

- Μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια και υποστήριξη του συντρόφου σας και των προσφιλών σας προσώπων.

Φυσικός Απογαλακτισμός

Ο φυσικός απογαλακτισμός 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 γαλακτοφορία δεν συστήνεται να διακόπτεται απότομα, διότι μπορεί συναισθηματικά να επηρεάσει μητέρα και παιδί, όπως και να αλλοιώσει την αρχιτεκτονική του μαστού.

Η μητέρα θα πρέπει να μειώνει ανά 2 – 5 ημέρες, τον χρόνο παραμονής του μωρού στον μαστό, σε ένα συγκεκριμένο γεύμα (προτείνεται κατά τη διάρκεια της ημέρας), συμπληρώνοντάς το, κάθε φορά, με ξένο γάλα και ταυτόχρονα να αυξάνει τα μεσοδιαστήματα των θηλασμών. Η διαδικασία αυτή θα διαρκέσει μερικές εβδομάδες, έως ότου δηλαδή ολόκληρο το γεύμα αντικατασταθεί με ξένο γάλα. Το επόμενο βήμα είναι να αντικατασταθούν, με τον ίδιο τρόπο, ένα - ένα τα γεύματα με ξένο γάλα.

Σε μεγαλύτερες ηλικίες μωρών, ισχύει η φράση **«δεν προσφέρω – δεν αρνούμαι»**, δηλαδή η μητέρα δεν προσφέρει τον μαστό εάν δεν της ζητηθεί – αλλά και δεν αρνείται όταν το μωρό το ζητήσει, με την προϋπόθεση όμως προηγουμένως, να το έχει ταΐσει με άλλη τροφή. Σε αυτή τη φάση (του απογαλακτισμού), το μωρό καλό είναι να μη βιώνει και άλλες αλλαγές στη ζωή του π.χ. διακοπή πιπίλας, αλλαγή δωματίου.

Συμπληρωματικά, σε περιπτώσεις όπου ένα μωρό έχει συνδυάσει την επαφή με το στήθος για να κοιμάται ή να ανακουφίζεται (κολικοί, περίοδος οδοντοφυΐας) ή για να νιώθει ασφάλεια, η μητέρα θα πρέπει σιγά-σιγά να το απομακρύνει προσφέροντάς του εναλλακτικές λύσεις, όπως: αγκαλιά, χάρδια, μουσική, βόλτα/ νανούρισμα με το καρότσι, το αγαπημένο του παιχνίδι ή να αναλάβει τη σίτισή του κάποιο άλλο προσφιλές πρόσωπο.



Συχνά Προβλήματα

Οιδήματα του στήθους στο 3^ο 24ωρο

Εικόνα πρησμένου στήθους, κατά το 3ο με 4ο 24ωρο της λοχείας, το οποίο οφείλεται σε συγκέντρωση αίματος και λέμφου στους μαστούς και όχι σε αυξημένη ποσότητα γάλακτος. Αυτή η κατάσταση είναι φυσιολογική και αναμενόμενη, γι' αυτό και δεν πρέπει να αντιμετωπίζεται ως παθολογική. Σε αυτή τη φάση, το πρωτόγαλα γίνεται κανονικό γάλα.

Αντιμετώπιση:

- Συνιστάται συχνός θηλασμός, εναλλάσσοντας τις στάσεις, για να αδειάζει ομοιόμορφα το στήθος.
- Πριν τον θηλασμό, κάντε ένα ζεστό ντους ή τοποθετήστε μια ζεστή πετσέτα στο στήθος, πραγματοποιώντας ελαφρύ μασάζ.
- Μετά τον θηλασμό, τοποθετήστε στο στήθος κρύα επιθέματα.
- Εάν ο θηλασμός δεν σας ανακουφίσει αρκετά, πραγματοποιήστε εξαγωγή γάλακτος, με μασάζ ή θήλαστρο.

Απόφραξη γαλακτοφόρου πόρου (πέτρωμα)

Σαν απόφραξη (πέτρωμα) ορίζεται η κατάσταση όπου κάποιος γαλακτοφόρος πόρος του αδένα δεν παροχετεύει το γάλα. Η εικόνα του πετρώματος αφορά ένα στήθος, γενικά μαλακό, αλλά τοπικά (σε συγκεκριμένο σημείο) σκληρό με κόμπους, ευαίσθητο και κόκκινο.

Αιτίες που το προκαλούν:

- Στενός στηθόδεσμος που πιέζει κάποιον γαλακτοφόρο αδένα.
- Πίεση που ασκεί η μητέρα στο στήθος.



- Ιστορικό παλαιού χειρουργείου στον μαστό, που έχει αφήσει ουλή.
- Ιδιαίτερη ανατομία του στήθους. Σε αυτές τις γυναίκες εμφανίζεται συχνότερα.

Αντιμετώπιση:

- Ο απογαλακτισμός δεν είναι λύση.
- Συνιστάται συχνός θηλασμός, εναλλάσσοντας τις στάσεις, με προτίμηση στη στάση θηλασμού όπου το σαγόνι του μωρού δείχνει στο σημείο του στήθους που είναι σκληρό.
- Μασάζ στο στήθος και αφαίρεση γάλακτος με θήλαστρο ή το χέρι.
- Πριν τον θηλασμό, τοποθετήστε κομπρέσες με ζεστό νερό, πραγματοποιώντας ελαφρύ μασάζ.
- Μετά τον θηλασμό, τοποθετήστε παγοκύστη, τυλιγμένη σε πετσέτα, στο στήθος που έχει το πέτρωμα, για μερικά λεπτά.
- Ηρεμία - Ξεκούραση.

Πληγωμένες θηλές - ραγάδες

Οι ραγάδες είναι οι πληγές που προκαλούνται, κατά τον θηλασμό, κάνοντάς τον αρκετά επώδυνο. Το πρόβλημα εμφανίζεται κυρίως τις πρώτες εβδομάδες που οι θηλές είναι πιο ευαίσθητες.

Αιτίες:

- Την πιο συχνή αιτία αποτελεί η λάθος τοποθέτηση του μωρού στο στήθος (π.χ. το μωρό πιάνει μόνο τη θηλή και όχι το μεγαλύτερο τμήμα της θηλαίας άλω).
- Η λανθασμένη απομάκρυνση του μωρού από το στήθος.
- Η λανθασμένη τεχνική άντλησης γάλακτος.
- Ακατάλληλο μέγεθος χοάνης θήλαστρου.



Συχνά Προβλήματα

- Η διατήρηση υγρασίας στην περιοχή - Μη καλός αερισμός του στήθους.
- Η αλόγιστη χρήση θηλών σιλικόνης.
- Σπάνια, κάποιες τοπικές δερματικές παθήσεις ή αλλεργίες της μητέρας.

Αντιμετώπιση:

- Ο θηλασμός δεν διακόπτεται ακόμα και εάν εμφανίζεται αίμα στις αναγωγές του μωρού ή στις κενώσεις του, πάντα με τη σύμφωνη γνώμη του παιδίατρου. Εξαιρούνται οι περιπτώσεις νεογνών που νοσηλεύονται σε Μ.Ε.Ν.Ν. ή νεογνών στα οποία ανιχνεύεται θετική εμβρυϊκή αιμοσφαιρίνη.
- Πρέπει να επιβεβαιωθεί ότι το μωρό θηλάζει σωστά.
- Διαφορετικές στάσεις θηλασμού έτσι ώστε να μην επιβαρύνονται συνέχεια τα ίδια σημεία της ερεθισμένης θηλής.
- Συστήνεται το γέυμα του μωρού να ξεκινάει από τον μαστό, του οποίου η θηλή δεν είναι ερεθισμένη, ώστε όταν περάσει στον άλλο, να είναι πιο ήρεμο και πιο χορτάτο.
- Συχνός αερισμός του στήθους. Οι θηλές, όταν είναι ελεύθερες στον αέρα, επουλώνονται πολύ πιο γρήγορα. Η αντιμετώπιση της υγρασίας μπορεί να επιτευχθεί και με την τοποθέτηση, μέσα από τον στηθόδεσμο, των ειδικών προστατευτικών για τις θηλές («κοχύλια» - κυκλοφορούν στο εμπόριο). Τα επιθέματα στήθους δεν συστήνονται.
- Επάλειψη των θηλών με μητρικό γάλα κατόπιν άμελης του (σελ. 39).
- Κάποιες φορές βοηθάει η χρήση αλοιφής με λανολίνη.
- Κομπρέσες με φυσιολογικό ορό.
- Παρέμβαση: Σε περιπτώσεις που υπάρχει έντονος πόνος, θα πρέπει για κάποια γεύματα να γίνεται χρήση θήλαστρου ή εξαγωγή γάλακτος με μασάζ (τουλάχιστον ανά 3ωρο) ή τοποθέτηση θηλών σιλικόνης κατά τον θηλασμό ώστε να μη μειωθεί η παραγόμενη ποσότητα γάλακτος.

Επίπεδες και εισέχουσες θηλές

Επίπεδες:

Οι θηλές που σε κατάσταση ηρεμίας είναι επίπεδες, όταν όμως δεχθούν κάποιο ερέθισμα προβάλλουν προς τα έξω.

Εισέχουσες:

Καλούνται εκείνες που, όταν ασκηθεί πάνω τους κάποιο ερέθισμα, στρέφονται προς τα μέσα (ακόμα και αν σε φάση ηρεμίας προβάλλουν προς τα έξω).



Η πεποίθηση ότι οι γυναίκες με εισέχουσες θηλές δεν μπορούν να θηλάσουν είναι αναληθής και υπερβολική. Το πώς δείχνει μία θηλή, όταν δεν βρίσκεται στο στόμα του μωρού, δεν μπορεί να αποτελεί αποκλειστική ένδειξη για τη λειτουργικότητά της. Αυτό όμως που πράγματι χρειάζεται είναι η προσπάθεια και η επιμονή της μητέρας. Στις περισσότερες περιπτώσεις, η δυσκολία αντιμετωπίζεται εύκολα, με μόνη προϋπόθεση, τη σωστή τοποθέτηση του νεογνού στο στήθος, δηλαδή το μωρό να πιάνει το μεγαλύτερο τμήμα της θηλαίας άλω έτσι ώστε ολόκληρη η θηλή να φτάνει στο βάθος του στόματός του. Στη διάρκεια του θηλασμού, η θηλή επιμηκύνεται, με το μήκος της να φτάνει στο διπλάσιο σε σχέση με το μήκος που είχε στην κατάσταση «ηρεμίας». Αυτό αιτιολογεί και το γεγονός ότι ο βαθμός εισολκής της θηλής μειώνεται μετά από μερικές εβδομάδες θηλασμού.

Αντιμετώπιση

- Πρώτη παρέμβαση: Ο ΕΡΕΘΙΣΜΟΣ ΤΗΣ ΘΗΛΗΣ. Για τις επίπεδες θηλές, λίγο μασάζ ή ο ερεθισμός με ένα κρύο πανί επαρκούν για την προβολή τους. Ενώ, για να δοθεί σχήμα στις εισέχουσες, η μητέρα χρειάζεται να τοποθετήσει τον αντίχειρά της (περίπου 4-5 εκατοστά πίσω από τη θηλή, με τα υπόλοιπα δάχτυλα κάτω από το στήθος) και να έλξει τον μαστό προς τα πίσω, προς τον θώρακα.
- Η χρήση διαμορφωτή θηλών (κυκλοφορούν στο εμπόριο), οι οποίες τοποθετούνται μέσα από τον στηθόδεσμο, μεταξύ των θηλασμών.
- Ερεθισμός του στήθους με το χέρι ή το θήλαστρο, για 1-2 λεπτά πριν από κάθε θηλασμό.
- Τοποθέτηση θηλής σιλικόνης, η χρήση της οποίας πρέπει να γίνεται με μέτρο και μόνο εάν έχει αποτύχει κάθε άλλη προσπάθεια.
- Η εξαγωγή του γάλακτος αποτελεί την τελευταία λύση. Αυτή η διαδικασία απαιτεί περισσότερη προσπάθεια και χρόνο, ωστόσο όμως έχει βοηθήσει πολλές γυναίκες να χορηγήσουν μητρικό γάλα στο μωρό τους, για αρκετά μεγάλο χρονικό διάστημα.

Συχνά Προβλήματα

Λίγο γάλα

Η παραγωγή γάλακτος ακολουθεί τον κανόνα προσφοράς - ζήτησης. Αν όμως αποδειχθεί ότι τον μητρικό γάλα δεν είναι επαρκές, μπορούν να ληφθούν τα εξής μέτρα:

Αντιμετώπιση

- Προσοχή στη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος.
- Θηλασμός και από τα δύο (2) στήθη, σε κάθε γεύμα.
- Συχνή εναλλαγή των στάσεων του θηλασμού. Η πλάγια στάση αυξάνει σημαντικά την παραγωγή του γάλακτος.
- Πολύ συχνός θηλασμός, (σχεδόν ανά 2ωρο), αλλά και κάθε φορά που το μωρό δείχνει να πεινάει.
- Χρήση θήλαστρου ενδιάμεσα των θηλασμών (σε περίπτωση που το μωρό δε θηλάζει συχνά).
- Μείωση άγχους - ξεκούραση.

Αυξημένη παραγωγή γάλακτος

Μία μητέρα έχει αυξημένη παραγωγή γάλακτος όταν παράγει πολύ περισσότερο από αυτό που χρειάζεται το μωρό της. Η ίδια αισθάνεται διαρκώς γεμάτο το στήθος της ή το γάλα ρέει, ακόμη και μετά τον θηλασμό. Οι πιθανές αντιδράσεις από το μωρό είναι: νευρικότητα κατά τη διάρκεια του θηλασμού, ανησυχία, κλάμα. Συνήθως, αφήνει το στήθος και τεντώνεται προς τα πίσω («άρνηση θηλασμού»), με αποτέλεσμα να μην παίρνει ικανοποιητικό βάρος. Επίσης, τα παραπάνω μπορεί να δημιουργήσουν την εντύπωση ότι η μητέρα έχει λίγο γάλα, οπότε να μην γίνει και η σωστή διάγνωση.

Αντιμετώπιση

- Στην αρχή του θηλασμού, αφαιρέστε λίγο γάλα με το χέρι, έτσι ώστε να μην εξέρχεται με πίεση.
- Σε κάθε γεύμα, ο θηλασμός να γίνεται μόνο από το ένα στήθος. Αν το άλλο στήθος είναι πολύ γεμάτο, αφαιρέστε λίγο γάλα, με μασάζ.
- Να επιλέγεται η κατάλληλη στάση θηλασμού. Συστήνεται η μητέρα να ξαπλώνει ανάσκελα με το μωρό



μπρούμπα, έτσι ώστε η κοιλιά του να έρχεται σε επαφή με την κοιλιά της.

- Το μωρό, ενδιάμεσα των γευμάτων, να ρεύεται.
- Μετά τον θηλασμό, τοποθετήστε παγοκύστη, τυλιγμένη σε πετσέτα, για μερικά λεπτά.
- Συστήνονται 1 - 2 φλυτζάνια μέντας, για 2 με 3 ημέρες.

Υπερφόρτωση μαστού

Εμφανίζεται όταν το στήθος δεν αδειάζει ικανοποιητικά, νοιώθοντάς το σκληρό και ζεστό.

Αντιμετώπιση

- Θηλάζετε το μωρό σας πιο συχνά.
- Χρησιμοποιείτε θήλαστρο ή κάνετε μασάζ ώστε να αποσυμφορηθεί ο μαστός.

Μαστίτιδα

Σαν μαστίτιδα ορίζεται η κατάσταση, κατά την οποία, ένας μικροβιακός παράγοντας μολύνει κάποιον λοβό του αδένου του στήθους. Οι ερεθισμένες ή με ραγάδες θηλές αποτελούν τη σημαντικότερη εστία εισόδου μικροβίων. Η εικόνα είναι ίδια με αυτή του πετρώματος, με επιπρόσθετα συμπτώματα τον υψηλό πυρετό >38° C, το αίσθημα κόπωσης και τον πόνο στις αρθρώσεις.

Αντιμετώπιση

- Η μαστίτιδα δεν αποτελεί λόγο για απογαλακτισμό.
- Είναι ίδια με του πετρώματος, με τις εξής διαφορές:
- Τα ζεστά επιθέματα προ θηλασμού, δεν πρέπει να ξεπερνούν τα 5 λεπτά διότι υπάρχει κίνδυνος εξάπλωσης της μόλυνσης.
- Σε περίπτωση που τα συμπτώματα επιμένουν, χορήγηση αντιβίωσης συμβατής με τον θηλασμό ή μη στεροειδών αντιφλεγμονοδών φαρμάκων.

Συχνά Προβλήματα

Μητέρα άρρωστη (πυρετός, βήχας, έμετοι, διάρροιες, εξανθήματα κ.λπ.)

Αν μία μητέρα παρουσιάζει ένα ή περισσότερα από τα ανωτέρω συμπτώματα, ο παιδίατρος, είναι εκείνος που θα αποφασίσει τη δυνατότητα θηλασμού και τα μέσα προφύλαξης που πρέπει να ληφθούν.

Κολικοί νεογνού

Οι κολικοί συνήθως ξεκινούν τις πρώτες 10 με 15 ημέρες ζωής των νεογνών. Είναι σπασμοί του εντέρου που τα μωρά δεν μπορούν να ελέγξουν, με αποτέλεσμα να δημιουργούνται πόνοι στην κοιλιά τους. Δεν παρουσιάζουν όλα τα μωρά. Σημαντικό ρόλο παίζει και η ιδιοσυγκρασία τους, καθώς και ο βαθμός ανοχής τους στον πόνο. Οι κολικοί εμφανίζονται με έντονο διακεκομμένο κλάμα που διαρκεί 2-3 ώρες, κυρίως κατά τις απογευματινές και βραδινές ώρες. Συνοδεύονται από τράβηγμα των ποδιών στην κοιλιά, γουργουρητά, έντονη ερυθρότητα στο πρόσωπο και σφιγμένα χέρια. Η διάγνωση θα τεθεί από τον παιδίατρό σας, ενώ, να γνωρίζετε, ότι δεν θεωρούνται παθολογικοί.

Αιτίες

Τα αίτια που τους προκαλούν είναι ποικίλα και συχνά άγνωστης αιτιολογίας.

- Τις περισσότερες φορές εμφανίζονται λόγω ανωριμότητας του πεπτικού συστήματος.
- Η κατάποση αέρα κατά τη διάρκεια των γευμάτων.
- Το κάπνισμα και η λήψη καφεΐνης.
- Τροφές που καταναλώνει η μητέρα.

Αντιμετώπιση

- Είναι εξαιρετικά σημαντικό, οι γονείς να διατηρήσουν τη ψυχραιμία τους και να μη δημιουργηθεί πανικός, διότι το βρέφος αντιλαμβάνεται την αναστάτωση και αντιδρά πιο έντονα.
- Το περιβάλλον να είναι ήρεμο, δροσερό, χωρίς εντάσεις.
- Το μωρό δεν πρέπει να σιτίζεται υπερβολικά.
- Τα διαστήματα μεταξύ των γευμάτων να απέχουν τουλάχιστον 2 με 3 ώρες.
- Η σίτιση με μπουκάλι ή σύριγγα (ή άλλο μέσο) να μη γίνεται με γρήγορους ρυθμούς.



Θα χρειαστεί, κάποιες φορές, να διακόπτετε τη σίτιση για να ρευτεί το μωρό σας.

- Στο τέλος των γευμάτων, θα πρέπει πάντα να κρατάτε το μωρό για να ρευτεί.
- Προσπαθήστε να περιορίσετε την κατάποση αέρα (με σωστή θέση θηλασμού ή σε περίπτωση μπουκαλιού, η θηλή να είναι πάντα γεμάτη με γάλα).
- Άλλες πρακτικές που βοηθούν είναι: να πάρετε το μωρό αγκαλιά σε όρθια θέση - οι έντονες κινήσεις δεν ωφελούν - να το τοποθετήσετε μπρούμυτα στα πόδια σας και να του χαϊδεύετε την πλάτη - το μασάζ στην κοιλιά του - το χαμομήλι (σε συνεννόηση πάντα με τον παιδίατρό σας) - η βόλτα με μάρσιπο ή καρότσι - η μουσική.

Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση νεογνού

Με τον όρο γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση νοείται η ακούσια επιστροφή γαστρικού περιεχομένου στον οισοφάγο. Αποτελεί φυσιολογικό φαινόμενο, που συμβαίνει αρκετές φορές την ημέρα σε υγιή βρέφη. Οφείλεται σε παροδική χαλάρωση του σφιγκτήρα που βρίσκεται στο κάτω άκρο του οισοφάγου.

Αντιμετώπιση

- Χορήγηση μικρών και συχνών γευμάτων.
- Μετά το γεύμα, κράτημα του νεογνού στην αγκαλιά, μέχρις ότου ρευτεί. Επίσης, αποφυγή άσκησης πίεσης στην κοιλιά όπως και της έντονης κινητικότητάς του (π.χ. αλλαγή πάνας, μπάνιο, αλλαγή ρούχων).
- Τοποθέτηση του νεογνού στην κούνια ανάσκελα και σε θέση ριλάξ (ανάρροπη), υψώνοντας το στρώμα κατά 30° - 45° μοίρες.
- Επιλογή κατάλληλης στάσης θηλασμού. Η στάση με τη μητέρα να βρίσκεται σε καθιστή θέση, γέρνοντας λιγάκι προς τα πίσω (στηριγμένη σε μαξιλάρια) και το μωρό να θηλάζει μπρούμυτα με το πρόσωπό του πάνω στο στήθος, είναι η προτεινόμενη.

Μασάζ

Το μασάζ προσφέρει βοήθεια για να αντλήσετε γάλα ή σε δύσκολες και ενοχλητικές καταστάσεις π.χ. υπερφόρτωση μαστού, όταν το γάλα ρέει, όταν το μωρό δεν μπορεί να πιάσει το στήθος επειδή είναι πολύ πρησμένο.

Πολλές γυναίκες προτιμούν το μασάζ από το θήλαστρο διότι, είτε τις ενοχλεί λιγότερο, είτε το αισθάνονται ως πιο φυσικό τρόπο. Πρέπει να γίνεται με ήπιες απαλές κινήσεις για να μην καταπονείται ο μαστικός αδένας. Επίσης, τα χέρια σας να είναι πολύ καλά πλυμένα.

Μασάζ

Πριν το μασάζ, τοποθετήστε μία ζεστή κομπρέσα στο στήθος ή κάντε ένα ζεστό ντους.

ΒΗΜΑ 1°: Ακουμπήστε τα δύο δάχτυλα του ενός χεριού (δείκτης και μεσαίος) στο επάνω μέρος του στήθους, πιέστε προς τον θώρακα και αρχίστε να κάνετε μικρές κυκλικές κινήσεις στον αδένα του στήθους που σας πονάει ή που είναι σκληρός ή κόκκινος, σέρνοντας τα δάχτυλά σας προς τη θηλή. Μετά από δύο - τρεις (2-3) κύκλους, προχωρήστε πιο δίπλα από τον αδένα του στήθους, κάνοντας το ίδιο και ακολουθώντας μία σπειροειδή τροχιά μέχρι και γύρω από τη θηλή.

ΒΗΜΑ 2°: Στη συνέχεια, χαϊδέψτε απαλά το στήθος με όλο το χέρι, ξεκινώντας από πάνω προς τα κάτω. Αυτή η κίνηση χαλαρώνει το στήθος και βοηθά στη ροή του γάλακτος.

ΒΗΜΑ 3°: Τοποθετείστε τα χέρια σας οριζόντια στο στήθος, κινώντας τα κυκλικά, δεξιόστροφα και αριστερόστροφα. Επαναλάβετε την κίνηση δύο - τρεις φορές.



Άμελξη γάλακτος

ΒΗΜΑ 1°: Πιάστε το στήθος με τον δείκτη και τον αντίχειρα, δύο – τρία (2-3) εκατοστά πίσω από τη θηλή ώστε αυτή να βρίσκεται ανάμεσα στα δύο δάχτυλα (κάτω από τα δάχτυλά σας βρίσκονται οι λήκυθοι - χώροι συγκέντρωσης του γάλακτος).

ΒΗΜΑ 2°: Κινήστε τα δάχτυλά σας οριζόντια, προς τον θώρακα, τραβώντας το στήθος προς τα πίσω.

ΒΗΜΑ 3°: Κινήστε τον αντίχειρα και τον δείκτη προς τα εμπρός, σαν να θέλατε να αφήσετε το αποτύπωμα του δείκτη και του αντίχειρα επάνω στο στήθος. Το γάλα θα αρχίσει να ρέει χωρίς ο ευαίσθητος αδένας του στήθους να τραυματιστεί.

ΒΗΜΑ 4°: Επαναλάβετε όλα τα παραπάνω βήματα, αλλάζοντας λίγο τη θέση του δείκτη και του αντίχειρα, ώστε να αδειάσει το στήθος ομοιόμορφα.

“Μην εξασκείτε μεγάλη πίεση στον αδένα του στήθους”

Φάρμακα και Θηλασμός

Πολλά φάρμακα μπορούν να δοθούν στη μητέρα χωρίς σημαντική βλαπτική επίδραση στον θηλασμό. "Απαραίτητη βέβαια προϋπόθεση, η σύμφωνη γνώμη του παιδιάτρου σας".

Προκειμένου να διατηρηθεί η γαλουχία, υπάρχουν συχνά εναλλακτικές επιλογές στη θεραπευτική αγωγή, πιο ασφαλείς για το παιδί και εξίσου αποτελεσματικές. Για να διαπιστώσετε το επίπεδο επικινδυνότητας των φαρμάκων σε σχέση με τον θηλασμό, μπορείτε να ανατρέχετε στην ιστοσελίδα <http://www.e-lactancia.org/ingles/inicio.asp>, η οποία προτείνεται από την Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία και τον Ελληνικό φορέα «ΑΛΚΥΟΝΗ, Εθνική Πρωτοβουλία Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού».



“Το νεογνό συνήθως λαμβάνει λιγότερο από το 1% της δραστικής φαρμακευτικής ουσίας μέσω του μητρικού θηλασμού.”



Επίπεδα επικινδυνότητας των φαρμάκων σε σχέση με το θηλασμό

LEVEL 0: Χαμηλό ρίσκο επικινδυνότητας

LEVEL 1: Μετρίως ασφαλές με ήπιο ρίσκο επικινδυνότητας

LEVEL 2: Με υψηλό ρίσκο επικινδυνότητας - Αποφυγή χορήγησής του

LEVEL 3: Με πολύ υψηλό ρίσκο επικινδυνότητας - Αντενδείκνυται



“Τον πίνακα φιλοτέχνησε η Χριστιάνα Σωτήρη (15 ετών)”

Μαθήματα Μητρικής Τέχνης

Οι μαίες των Ορόφων Νοσηλείας έχουν οργανώσει μια ειδικά σχεδιασμένη εκπαίδευση, η οποία ενισχύει τη γνώση και ενθαρρύνει τους γονείς, καθιστώντας πολλούς από τους φόβους τους ώστε να ανταπεξέλθουν στον ρόλο τους. Τα μαθήματα Μητρικής Τέχνης διεξάγονται καθημερινά 14:00 - 15:00μμ., στον 1ο Όροφο, δωμάτιο 111. Ξεχωριστή συνεδρία για τους μπαμπάδες, κάθε Πέμπτη.

24ωρη Γραμμή Επικοινωνίας

Το άρτια καταρτισμένο και έμπειρο προσωπικό του ΛΗΤΩ στέκεται στο πλευρό σας και μετά την αποχώρησή σας από την κλινική, με την 24ωρη γραμμή επικοινωνίας (210 6902200-299 και 210 6902300-399) προσφέροντας πολύτιμη βοήθεια, σε όλη τη διάρκεια της γαλουχίας, τη στιγμή ακριβώς που χρειάζεται.

Εμπιστευτείτε το ένστικτό σας, τα συναισθήματα που νιώθετε, τις γνώσεις που αποκτήσατε για τον μητρικό θηλασμό και προσφέρετε στον εαυτό σας και στο μωρό σας ένα από τα πολυτιμότερα δώρα της φύσης. Είμαστε δίπλα σας, Να σας ζήσει!



*Αλλαγή πάννας.
Όλα όσα πρέπει
να γνωρίζετε!*

Πότε πρέπει να αλλάξετε μέγεθος πάνας

Τα μωράκια δεν έχουν όλα την ίδια σωματική διάπλαση και ανάπτυξη ενώ, όσο μεγαλώνουν, η σωματοδομή τους διαφέρει ακόμη περισσότερο. Για τον λόγο αυτό, η επιλογή της πάνας θα πρέπει να γίνεται σύμφωνα με τη σωματική διάπλαση, το βάρος του μωρού και όχι με την ηλικία του.

Αν η ανησυχία σας είναι πώς θα αντιληφθείτε πότε πρέπει να μεταβείτε σε άλλο, μεγαλύτερο μέγεθος πάνας, αυτό θα φανεί από κάποιες ενδείξεις, όπως:

- **Οι ξαφνικές διαρροές.**

Αν μέχρι τώρα δεν υπήρχε κανένα πρόβλημα και ξαφνικά έχετε συχνές διαρροές, το πιθανότερο είναι ότι το μωράκι σας έχει μεγαλώσει και έχει μεγαλύτερη ποσότητα ούρων.

- Η πάνα, όταν την εφαρμόζετε στο σώμα του μωρού, **πρέπει να καλύπτει τον αφαλό.** Αν κατεβαίνει κάτω από τον αφαλό,

τότε του είναι ήδη μικρή και θα πρέπει να μεταβείτε σε μεγαλύτερο μέγεθος (με την προϋπόθεση ότι έχει πέσει ο αφαλός).

- **Ο ερεθισμός - ερυθρότητα** στα σημεία που κλείνει η πάνα.

Σε όλες τις πάνες που κυκλοφορούν στην αγορά θα διαπιστώσετε ότι τα κιλά, μεταξύ των διαφορετικών μεγεθών, εν μέρει αλληλοκαλύπτονται. Αυτό συμβαίνει διότι, ανάλογα με τη σωματοδομή (π.χ. είναι πιο ψηλό ή πολύ λεπτό κ.λ.π.), μπορεί σε ένα μωρό να εφαρμόζει καλά το προηγούμενο μέγεθος, ενώ σε άλλο με τα ίδια κιλά, το αμέσως επόμενο.



Χρήσιμος οδηγός μεγέθους πάνας με την ηλικία του μωρού

1

Newborn
2-5 kg

Νεογέννητα έως 1,5 μηνών

2

Mini
3-6 kg

Νεογέννητα έως 3 μηνών

3

Midi
4-9 kg

2 έως 6 μηνών

4

Maxi
7-18 kg

5 μηνών έως 2 ετών

4+

Maxi Plus
9-20 kg

1 έως 3 ετών

5

Junior
11-25 kg

2 έως 3,5 ετών

5+

Junior Plus
13-27 kg

2,5 έως 4 ετών

6

Extra Large
15-30 kg

3 έως 5 ετών

7

XL Plus
17+ kg

> 3,5 ετών

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αντιστοίχιση κάθε μεγέθους πάνας με την ηλικία του μωρού είναι σχετική και σε κάποιες περιπτώσεις παρουσιάζει αλληλοκάλυψη με μικρότερα και μεγαλύτερα μεγέθη, καθώς και μεγάλο εύρος κάλυψης, καθότι εξαρτάται από τον σωματότυπο του κάθε μωρού.

Η αλλαγή της πάνας: ευκαιρία επικοινωνίας με το μωρό σας

Η αλλαγή της πάνας μπορεί να φαίνεται στην αρχή αρκετά δύσκολη για ένα τόσο μικροσκοπικό κορμάκι. Σύντομα όμως, θα διαπιστώσετε ότι είναι κάτι πολύ εύκολο! Θα αλλάζετε το μωρό σας τόσες πολλές φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας που γρήγορα θα γίνει για εσάς μία απλή διαδικασία.

Η αλλαγή της πάνας είναι σημαντικό να γίνεται συχνά, περίπου κάθε 3-5 ώρες και οπωσδήποτε άμεσα μετά από κάθε κένωση, διότι αν μείνει σε επαφή με το δέρμα για αρκετά λεπτά μπορεί να δημιουργήσει ερεθισμούς. Κατά τη διάρκεια της αλλαγής και αφού πρώτα πλύνετε το μωρό σας και του απλώσετε την κρέμα συγκάματος, κρατήστε το για λίγο γυμνό για να στεγνώσει καλά η περιοχή. Είναι ευκαιρία άλλωστε να αφήσετε το μωρό σας να κινηθεί με πλήρη

ελευθερία.

Η συχνή αλλαγή της πάνας καθώς και ο προσεκτικός καθαρισμός είναι καθοριστικά για την αποφυγή των ερεθισμών και τη σωστή υγιεινή της περιοχής.

Τα Babyline Sensitive είναι δερματολογικά ελεγμένα και σχεδιασμένα με φιλικά στο δέρμα υλικά, πιστοποιημένα για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών (βάσει Oeko-Tex® Standard 100).

Έτσι, προσφέρουν όχι μόνο εξαιρετικά υψηλή στεγνότητα, αλλά και σίγουρη, φιλική προστασία στο βρεφικό δέρμα.

Τα μεγαλύτερης ηλικίας μωρά, 10 μηνών και πάνω, πιθανώς να αρχίσουν να δυσανασχετούν κατά την αλλαγή της πάνας. Τραβήξτε τους την προσοχή από τη διαδικασία αλλαγής, δώστε



τους το αγαπημένο τους παιχνιδάκι ώστε να απασχοληθούν ή φέρτε το πρόσωπό σας κοντά στο πρόσωπό τους ψιθυρίζοντάς τους γλυκόλογα και τραγουδάκια. Από αυτό το στάδιο και μετά, πιθανόν να σας φανούν χρήσιμες οι πάνες-βρακάκια Babyline Pants με τεχνολογία "All around elastic", οι οποίες σας επιτρέπουν να αλλάζετε το μικρό σας όρθιο, ενώ εκείνο συνεχίζει το παιχνίδι του!



Αλλαγή πάνας και ασφάλεια

Για την αλλαγή της πάνας του μωρού σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα έπιπλο-αλλαξιέρα ή μια οποιαδήποτε επιφάνεια, καλυμμένη με βρεφικό υποσέντονο για να τη προφυλάξετε από πιθανές διαρροές.

Πριν ξεκινήσετε τη διαδικασία, βεβαιωθείτε ότι έχετε δίπλα σας όλα τα απαραίτητα αξεσουάρ. Δεν θα πρέπει να αφήσετε το μωρό σας ούτε για μια στιγμή μόνο του διότι πολύ σύντομα θα μπορεί να γυρίζει μπρούμυτα και εύκολα μπορεί να πέσει και να τραυματιστεί.

Για την αλλαγή της πάνας θα χρειαστείτε τα εξής:

- Μια καθαρή πάνα και πιθανώς καθαρά ρουχαλάκια.
- Χλιαρό νερό ή μωρομάντηλα με απαλή υποαλλεργική σύνθεση.

- Κρέμα συγκάματος ή λοσιόν ειδική για βρέφη.
- Σακούλα απορριμμάτων για να πετάξετε τη λερωμένη πάνα.

Πώς να αλλάξετε το μωρό σας:

- Βασική προϋπόθεση πριν ξεκινήσετε την αλλαγή είναι να έχετε πλύνει καλά τα χέρια σας.
- Απομακρύνετε τη λερωμένη πάνα, αφού πρώτα σκουπίσετε με αυτή, όσο καλύτερα γίνεται και με φορά από εμπρός προς τα πίσω, την περιοχή.
- Σε περίπτωση που δεν μπορείτε να ξεπλύνετε το μωρό σας, καθαρίστε το δέρμα του με μωρομάντηλα. Προτιμήστε προϊόντα τα οποία διαθέτουν απαλή σύνθεση και είναι εμπλουτισμένα με καταπραϋντικά φυτικά εκχυλίσματα, όπως το χαμομήλι και η αλόη.
- Πλύνετε την ευαίσθητη περιοχή του μωρού σας, με χλιαρό νερό.



Αν έχει κένωση χρησιμοποιήστε για καλύτερο καθαρισμό και ένα ειδικό απαλό σαπούνι.

- Σκουπίστε απαλά, ταμπονάροντας την περιοχή με πετσέτα που χρησιμοποιείτε αποκλειστικά για το παιδί.
- Για την πρόληψη των ερεθισμών, τοποθετήστε στην περιοχή που καλύπτει η πάνα, κρέμα συγκάματος ή λοσιόν, ειδική για βρέφη, ανάλογα με τις οδηγίες του παιδιάτρου σας.
- Τοποθετείστε την καθαρή πάνα. Οι ελληνικές βρεφικές πάνες Babyline Sensitive εξασφαλίζουν άριστη απορροφητικότητα αλλά παράλληλα και πιστοποιημένη φιλικότητα για το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα, αφού έχουν λάβει Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και είναι οι πρώτες πάνες στην Ευρώπη που πιστοποιήθηκαν με τη διεθνή πιστοποίηση Oeko-Tex® Standard 100 για την απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.

Η αλλαγή της πάνας τη νύχτα

- Συγκεντρώστε όλα όσα θα χρειαστείτε στο σημείο που θα αλλάξετε το μωρό σας: (πάνες, μωρομάντηλα, κρέμα συγκάματος, πετσέτα, βρεφικό υποσέντονο, καθαρά ρουχαλάκια κ.λ.π.).
- Φροντίστε τα φώτα του δωματίου να μείνουν αρκετά χαμηλωμένα, διότι η απότομη αλλαγή, από το σκοτάδι στο φως, μπορεί να το ξαφνιάσει.
- Μιλήστε του χαμηλόφωνα ή ψιθυρίστε του ένα νανούρισμα, για να μπορέσει να ξανακοιμηθεί.

Εξανθήματα στην περιοχή της πάνας

Τα εξανθήματα στην περιοχή της πάνας δεν εμφανίζονται πάντα με την ίδια μορφή.

Πιθανά συμπτώματα:

- Η συγκεκριμένη περιοχή φαίνεται ερεθισμένη και κόκκινη.
- Το δέρμα του είναι λίγο πρησμένο και ζεστό όταν το αγγίζετε.

Τα εξανθήματα στην περιοχή της πάνας μπορεί να είναι ήπιας μορφής και περιορισμένα (μερικές κόκκινες κηλίδες σε μια μικρή περιοχή) ή πιο έντονα και εκτεταμένα (με κόκκινα οιδήματα που εξαπλώνονται στην κοιλιά και στους μηρούς του μωρού σας).

Καλό είναι να συμβουλευτείτε τον παιδίατρό σας, αν και οι περισσότερες περιπτώσεις δεν εμπνέουν λόγους ανησυχίας. Η αντιμετώπιση των εξανθημάτων

αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της φροντίδας των βρεφών, ειδικά κατά το πρώτο έτος της ζωής τους.

Πού οφείλονται αυτά τα εξανθήματα;

Τα εξανθήματα στην περιοχή της πάνας μπορεί να προκληθούν από οτιδήποτε, όπως μια νέα τροφή που δοκίμασε ή ακόμα και από τα ούρα του. Οι επικρατέστεροι λόγοι είναι:

- **Υγρασία.** Είναι σημαντικό να στεγνώνετε καλά την περιοχή πριν τοποθετήσετε την καθαρή πάνα.
- **Σύγκραμα ή ευαισθησία σε χημικές ουσίες.** Τα εξανθήματα στην περιοχή της πάνας μπορεί να είναι το αποτέλεσμα της τριβής της πάνας στο δέρμα του, ιδιαίτερα αν αυτό είναι ευαίσθητο σε χημικές ουσίες, όπως αρώματα που χρησιμοποιούνται

σε κάποια παιδικά καλλυντικά ή τα απορρυπαντικά που χρησιμοποιούνται στο πλυντήριο. Θα μπορούσε επίσης να οφείλεται στο αφρόλουτρο ή στη λοσιόν που χρησιμοποιείτε, τα οποία μπορεί να μην είναι συμβατά με το ευαίσθητο δέρμα του μωρού σας. Καλό είναι να χρησιμοποιείτε προϊόντα περιποίησης με απαλή σύνθεση και φιλικό σχεδιασμό.

- **Νέες τροφές.** Είναι σύνηθες για τα μωρά να παρουσιάζουν εξανθήματα στην περιοχή της πάνας όταν αρχίσουν να τρώνε στερεές τροφές ή να δοκιμάζουν μια καινούργια τροφή (π.χ. αβγό για πρώτη φορά). Αυτές οι αλλαγές στη διατροφή μπορεί να επηρεάσουν και τη σύνθεση των κενώσεων, ενώ ενδέχεται να οδηγήσουν και σε αυξημένο αριθμό τους. Αν θηλάζετε, θα μπορούσε ακόμα και να οφείλεται σε μια αντίδραση του δέρματος του μωρού σας σε κάτι



που φάγατε.

- **Λοίμωξη.** Η περιοχή της πάνας είναι ζεστή και υγρή, αποτελώντας έτσι ιδανικό περιβάλλον για την ανάπτυξη βακτηρίων και μυκήτων. Έτσι, είναι εύκολο να καλλιεργηθεί μια βακτηριακή ή μυκητιασική φλεγμονή και να προκαλέσει εξανθήματα, ιδίως στις πτυχές του δέρματος του μωρού σας. Επιπλέον, τα μωρά τα οποία παίρνουν αντιβιοτικά (ή των οποίων οι θηλάζουσες μητέρες παίρνουν αντιβιοτικά), μερικές φορές παρουσιάζουν μυκητιασικές λοιμώξεις.

Ποιος είναι ο καλύτερος τρόπος για την αντιμετώπιση των εξανθημάτων στην περιοχή της πάνας;

Κρατήστε το μωρό σας καθαρό και στεγνό, αλλάζοντας την πάνα του συχνά. Σκουπίστε ταμποναριστά το δέρμα του χωρίς να το τρίβετε! Χρησιμοποιείτε μία κρέμα που να προστατεύει το δέρμα του σχηματίζοντας ένα προστατευτικό στρώμα, με τη σύμφωνη πάντα γνώμη του παιδίατρου σας. Φορέστε του την πάνα όχι πολύ σφιχτά (μετά το κλείσιμό της θα πρέπει να χωράνε δύο δάχτυλα στο εσωτερικό της).

Όταν ο καιρός το επιτρέπει, αφήστε το μωρό σας χωρίς πάνα για όσο το δυνατόν περισσότερο χρόνο, κάθε μέρα. Η έκθεση στον αέρα θα επιταχύνει την επούλωση. Μπορείτε επίσης να το αφήσετε να κοιμηθεί γυμνό, στρώνοντας ένα απορροφητικό υποσέντονο για να προστατεύσετε το στρώμα.

Πώς να επιλέξετε ποια πάνα είναι κατάλληλη για το μωρό σας;

Η αλλαγή της πάνας είναι μια διαδικασία που από την πρώτη μέρα της γέννησης ενός μωρού μονοπωλεί μεγάλο μέρος της καθημερινότητας της νέας οικογένειας και καμιά φορά αγχώνει τις μαμάδες και τους μπαμπάδες. Το βρεφικό δέρμα είναι ιδιαίτερα ευαίσθητο και είναι σημαντικό να είναι υγιές. Επιπλέον, αποτελεί φραγμό μικροβίων, επομένως πρέπει να αποφεύγουμε ερεθισμούς και συγκάματα.

Το μωρό περνάει συνολικά περίπου 20.000 ώρες μέσα σε πάνες, άρα θα πρέπει απαραίτητα να είναι φτιαγμένες από υλικά απόλυτα φιλικά για το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα. Για να είναι κανείς σίγουρος για την ποιότητα των πανών, θα πρέπει να αναζητά είτε επάνω στη συσκευασία, είτε στο επίσημο site της μάρκας, τους επίσημους ελέγχους και τους φορείς που έχουν ελέγξει το προϊόν. Ποιος το έχει ελέγξει; Για τι πράγματα έχει ελεγχθεί; Πού έχουν γίνει οι έλεγχοι;

Αν αυτά αναφέρονται ευκρινώς και συγκεκριμένα, αυτό είναι μια απόδειξη. Επίσης, σημαντική είναι και η προέλευση μιας πάνας, δηλ. το πού παράγεται.





Προϊοντική καινοτομία
που συνδυάζει...



Πιστοποιημένη Φιλικότητα

Οι βρεφικές πάνες και οι πάνες-βρακάκια Babyline Sensitive έχουν λάβει Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και είναι οι πρώτες πάνες στην Ευρώπη που πιστοποιήθηκαν με τη διεθνή πιστοποίηση OEKO-TEX® Standard 100 για την απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών.

Το πρότυπο OEKO-TEX® Standard 100 είναι ένα ενιαίο σύστημα εργαστηριακών ελέγχων στις πρώτες ύλες αλλά και το τελικό προϊόν της βρεφικής πάνας, που διατίθεται στην αγορά, όπου ελέγχονται όχι μόνο οι κατά νόμο απαγορευμένες και υποχρεωτικώς ελεγχόμενες ουσίες αλλά και πολλές άλλες που ίσως είναι επικίνδυνες για την υγεία, βάσει κάποιων ερευνών, κι έτσι είναι ύποπτες, ακόμη κι αν δεν έχει απαγορευτεί η χρήση τους!

Και

Άριστη απορροφητικότητα

Οι βρεφικές πάνες και οι πάνες-βρακάκια Babyline Sensitive σχεδιάστηκαν με στόχο να προσφέρουν αποδεδειγμένα αποτελεσματική προστασία, αφού έχουν ενσωματώσει στον πυρήνα τους την τεχνολογία Dry Matrix. Επιπλέον των ειδικών υπερ-απορροφητικών κόκκων και των πλαϊνών φραγμάτων ασφαλείας, οι ελληνικές πάνες Babyline Sensitive, χρησιμοποιούν ένα πλέγμα φυτικών ινών, που συγκρατεί την υγρασία σταθερή στο εσωτερικό, περιορίζοντας αποτελεσματικά τις διαρροές. Οι ελληνικές βρεφικές πάνες Babyline Sensitive προσφέρουν αποδεδειγμένα αποτελεσματική προστασία, καθώς ανήκουν στις ανώτερες ποιοτικές κλάσεις απορροφητικότητας, βάσει εξειδικευμένων εργαστηριακών μετρήσεων (μέθοδος Mannequins SGS / France).



Πρώτη και τελευταία σκέψη μας,

Πρώτη και τελευταία σκέψη μας είναι η προστασία του μωρού σας. Όλα τα προϊόντα της βρεφικής σειράς Babyline Sensitive έχουν σχεδιαστεί ώστε να προσφέρουν ασφαλή, αλλά και φιλική προστασία στο ευαίσθητο βρεφικό δέρμα. Έχουν ελεγχθεί με εξαιρετικά αυστηρά κριτήρια, ενώ διαθέτουν μια σειρά από σημαντικές συστάσεις και πιστοποιήσεις ποιότητας και ασφάλειας.

Βρεφικές πάνες



Η 1^η πάνα
στην Ευρώπη με
πιστοποίηση



για απουσία πάνω από
200 βλαβερών ουσιών

Οι ελληνικές πάνες Babyline Sensitive, μελετήθηκαν ειδικά ώστε να συνδυάζουν όχι μόνο άριστη απορροφητικότητα, αλλά και πιστοποιημένη φιλική προστασία προς το βρεφικό δέρμα. Με τεχνολογία Dry-Matrix: ένα πλέγμα φυτικών ινών, βοηθούν στη συγκράτηση της υγρασίας στο εσωτερικό περιορίζοντας αποτελεσματικά τις διαρροές. Πιστοποιημένες για απουσία βλαβερών ουσιών, κατάφεραν να διακριθούν με το κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή. Τέλος, χάρη στην ειδική τεχνολογία Comfi-Fit, πολλαπλών ελαστικών νημάτων χωρίς latex, εξασφαλίζουν άνεση και άριστη εφαρμογή, για το ευαίσθητο δερματάκι των νεογνών.

Μωρομάντηλα



Τα μωρομάντηλα Babyline Sensitive καθαρίζουν απαλά και περιποιούνται το ευαίσθητο δέρμα του μωρού, χάρη στην απαλή υποαλλεργική τους σύνθεση με εκχυλίσματα χαμομηλιού, άρνικας και αλόης. Επίσης, συμβάλλουν στην προστασία από ερεθισμούς και συγκάματα. Κυκλοφορούν σε 2 τύπους: με και χωρίς άρωμα.

Με την εγγύηση ποιότητας Babyline Sensitive.



η προστασία του μωρού σας.

Πάνες-βρακάκι



Οι πάνες-βρακάκι Babyline Sensitive Pants, τώρα πιο ελαστικές από ποτέ, χαρίζουν στο μωρό σας εξαιρετική εφαρμογή και απόλυτη ελευθερία κινήσεων. Η νέα τεχνολογία "all around elastic" προσφέρει 360ο ελαστικότητα περιμετρικά στη μεσούλα και στα ποδαράκια, αγκαλιάζει μοναδικά το σωματάκι του μωρού σε κάθε κίνηση και συγκρατεί την πάνα-βρακάκι σταθερή στη θέση της, χωρίς να "κρεμάει".

Ιδανικές για να διευκολύνουν την αλλαγή της πάνας, αφού ανεβοκατεβαίνουν εύκολα σαν κανονικό εσώρουχο. Επιπλέον, χάρη στην καινοτομία Babyline Sensitive συνδυάζουν αποδεδειγμένα άριστη απορροφητικότητα αλλά και πιστοποιημένη φιλικότητα στο δέρμα.



Μπορούν να χρησιμοποιηθούν και ως «πάνες νυκτός». Ειδικά σχεδιασμένες να προσφέρουν extra απορροφητικότητα, προστασία από διαρροές και τη στεγνότητα που χρειάζεται το δέρμα, μετά από πολυωρη χρήση τη νύκτα. Ελεγμένες σε διαπιστευμένο ανεξάρτητο εργαστήριο.



Βρεφικά υποσέντονα



Και για ολοκληρωμένη φροντίδα μέσα ή έξω από το σπίτι, τα υποσέντονα Babyline Sensitive σας προσφέρουν την υγιεινή προστασία που χρειάζεστε σε κάθε αλλαγή πάνας όπου κι αν βρίσκεστε: στην αλλαξιέρα, στο κρεβατάκι του, στο αυτοκίνητο και στον καναπέ. Βοηθούν στην προστασία από διαρροές, χάρη στην Extra Large απορροφητική επιφάνεια, αλλά και στην αδιάβροχη επένδυση στο κάτω μέρος.





Αξεπέραστη προϊόντική ασφάλεια,
με ελληνική υπογραφή!



Κορυφαίο Βραβείο
Ασφάλειας Προϊόντος
της Ευρωπαϊκής
Επιτροπής



Η **1n** πάνα
στην Ευρώπη με πιστοποίηση
για απουσία πάνω από
200 βλαβερών ουσιών



Είναι κλινικά ελεγμένη με άριστα αποτελέσματα (σφραγίδα ποιότητας 5 Star Seal), μετά από έλεγχο 4 εβδομάδων σε βρέφη, σε κανονικές συνθήκες χρήσης (in use test) υπό την επίβλεψη δερματολόγων και παιδιατρών στο Ινστιτούτο εφαρμοσμένης δερματολογικής έρευνας Dermatest (Γερμανία).



Συνιστάται από τον
Σύλλογο Επιστημόνων
Μαιών - Μαιευτών
Αθηνών

Συνιστάται από τον ΣΕΜΜΑ (Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθηνών). Η σύσταση της πάνας Babylino Sensitive από τους ειδικούς, αποτελεί απόδειξη της ποιότητάς της αλλά και της αποδεδειγμένης φιλικότητάς της για το ευαίσθητο βρεφικό δέρμα, από την πρώτη κιόλας μέρα.



Συνιστάται από την
Ελληνική Εταιρεία
Παιδιατρικής Δερματολογίας

Συνιστάται από την
Ελληνική Εταιρεία Παιδιατρικής
Δερματολογίας.

www.babylino.gr

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

Μητρικός θηλασμός	σελ. 4 – 7
Το πολυτιμότερο δώρο για εσάς και το μωρό σας	σελ. 4
Παραγωγή μητρικού γάλακτος	σελ. 5
Πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για τη μητέρα	σελ. 6
Πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για το παιδί	σελ. 7
 Ο Ρόλος του Πατέρα	 σελ. 8 – 9
 Μητρικός θηλασμός – Απαιτητικός αλλά πολύτιμος	 σελ. 10 – 11
 Κατευθυντήριες οδηγίες	 σελ. 12 – 13
Υγιεινή	σελ. 12
Χώρος θηλασμού	σελ. 12
Σωστή τοποθέτηση νεογνού στο στήθος	σελ. 12
 Στάσεις θηλασμού	 σελ. 14 – 15
 Κατευθυντήριες οδηγίες	 σελ. 16 – 17
Διάρκεια – Χρόνος θηλασμού	σελ. 16
Επιτυχημένος θηλασμός	σελ. 17
 Ατομική Τράπεζα Μητρικού Γάλακτος	 σελ. 18 – 25
Απαραίτητος εξοπλισμός	σελ. 18
Οδηγίες συλλογής γάλακτος	σελ. 19
Οδηγίες διατήρησης και αποθήκευσης μητρικού γάλακτος	σελ. 20
Οδηγίες για διατήρηση μητρικού γάλακτος σε τελειόμηνια – υγιή νεογνά	σελ. 21
Οδηγίες συλλογής γάλακτος για νεογνά που νοσηλεύονται σε MENN	σελ. 22
Απόψυξη μητρικού γάλακτος	σελ. 22
Ζέσταμα και χορήγηση μητρικού γάλακτος	σελ. 23
Μεταφορά μητρικού γάλακτος	σελ. 23
Προετοιμασία ξένου γάλακτος.....	σελ. 24
 Rooming In	 σελ. 26 – 27
Πλεονεκτήματα Rooming In	σελ. 26
Εφαρμογή Rooming In στο ΛΗΤΩ	σελ. 27

Διαιτητικές συμβουλές	σελ. 28 – 31
Άλλες δραστηριότητες	σελ. 31
Φυσικός απογαλακτισμός	σελ. 32
 Συχνά προβλήματα	 σελ. 34 – 41
Οιδήματα του στήθους στο 3 ^ο 24ωρο	σελ. 34
Απόφραξη γαλακτοφόρου πόρου (πέτρωμα)	σελ. 34
Πληγωμένες θηλές – ραγάδες	σελ. 35
Επίπεδες και εισέχουσες θηλές	σελ. 36
Μειωμένη παραγωγή γάλακτος	σελ. 38
Αυξημένη παραγωγή γάλακτος	σελ. 38
Υπερφόρτωση μαστού	σελ. 39
Μαστίτιδα	σελ. 39
Μητέρα άρρωστη	σελ. 40
Κολικοί νεογνού	σελ. 40
Γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση νεογνού	σελ. 41
 Μασάζ	 σελ. 42 – 43
Φάρμακα και θηλασμός	σελ. 44
Επίπεδα επικινδυνότητας φαρμάκων	σελ. 45
 Μαθήματα μητρικής τέχνης	 σελ. 47
24ωρη γραμμή επικοινωνίας	σελ. 47
 Αλλαγή πάνας. Όλα όλα πρέπει να γνωρίζετε	 σελ. 48 – 65
Πότε πρέπει να αλλάξετε μέγεθος πάνας	σελ. 50
Αντιστοίχιση μεγέθους πάνας με την ηλικία του μωρού	σελ. 51
Η αλλαγή της πάνας: ευκαιρία επικοινωνίας με το μωρό σας	σελ. 52
Αλλαγή της πάνας και ασφάλεια	σελ. 54
Η αλλαγή της πάνας τη νύχτα	σελ. 55
Εξανθήματα στην περιοχή της πάνας	σελ. 56
Πώς να επιλέξετε ποια πάνα είναι κατάλληλη για το μωρό σας:	σελ. 58



Τον πίνακα "Μητρότητα" φιλοτέχνησε η κ. Γκέντσογλου Κατερίνα, Υποδιευθύντρια Νοσηλευτικής Υπηρεσίας

*Το έντυπο αυτό αποτελεί μια
ευγενική χορηγία των βρεφικών πανών*



ΛΗΤΩ ΜΑΙΕΥΤΙΚΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟ & ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ Α.Ε.

Μουσών 7- 13, 11524 Αθήνα. Τηλ.: 210 6902000

info@leto.gr / www.leto.gr

