



ΟΔΗΓΟΣ

ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΖΩΗΣ



Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών - Μαιευτών Χανίων - Εφεταικός Σύλλογος Κρήτης
Λεωφ. Μουρνιών 48 - Θέση Ασύρματος, Τ.Κ.:73300 Χανιά
τηλ: 2821 60 1974 · email. semkritis@gmail.com
(2025)



10 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

W.H.O & UNICEF ΓΕΝΕΥΗ 1959

**Προστασία του δικαιώματος του βρέφους να θηλάσει,
& το πρώτο δικαίωμα του παιδιού
Φιλικά για τα βρέφη νοσοκομεία.**



1ο Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για τον μητρικό θηλασμό που πρέπει να εφαρμόζεται από όλους τους φορείς του νοσοκομείου ή του μαιευτηρίου.

2ο Οι φορείς να εκπαιδεύονται ώστε να είναι ικανοί να εφαρμόσουν την πολιτική (επικαιροποίηση γνώσεων, επανεκπαίδευση, συγκεκριμένοι στόχοι).

3ο Να ενημερώνονται όλες οι μητέρες για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού.

4ο Θηλασμός την αμέσως μετά τον τοκετό ώρα. Ενθάρρυνση για επαφή μετά την γέννα στην αίθουσα τοκετού - skin to skin contact.

5ο Εκπαίδευση των μητέρων στην τέχνη του θηλασμού και τα οφέλη από την περίοδο της εγκυμοσύνης - εκπαίδευση στη διατήρηση της γαλουχίας (συμμετοχή σε ομάδες προετοιμασίας γονεϊκότητας και του πατέρα ώστε να υπάρξει υποστηρικτικό περιβάλλον, εκπαίδευση για τη διατήρηση της γαλουχίας σε περίπτωση αναγκαστικού αποχωρισμού μητέρας - βρέφους).

6ο Δεν δίδεται κανένα άλλο υγρό εκτός από μητρικό γάλα στο νεογέννητο. Το γάλα Formula δίδεται μόνο επί ιατρικής ενδείξεως.

7ο Συνδιαμονή μητέρας - βρέφους καθόλο το 24ώρο “Rooming in”. Το νεογέννητο παραμένει δίπλα στην μητέρα του για όλο το 24ώρο για να διευκολυνθεί ο θηλασμός και η δημιουργία δεσμού.

8ο Θηλασμός κατά απαίτηση. Ο θηλασμός είναι απεριόριστος χωρίς ωράριο, το βρέφος μπαίνει στο στήθος της μητέρας, όταν θέλει για όσο θέλει.

9ο Να μη δίνονται πιπίλες ή μπιμπερό σε θηλάζοντα νεογνά (σύγχυση θηλών, διαφορετική ροή γάλακτος από το μπιμπερό).

10ο Δημιουργία ομάδων υποστήριξης μητρικού θηλασμού στις οποίες να συμμετέχουν και μητέρες μετά την έξοδο από το μαιευτήριο.

ΕΠΕΚΤΑΣΗ ΤΩΝ 10 ΒΗΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΝΝ

1ο Εξατομικευμένη φροντίδα κατά περίπτωση και ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε μητέρας.

2ο Υποστηρικτικό περιβάλλον με επίκεντρο την οικογένεια «Οικογενειοκεντρική Φροντίδα».

3ο Προγεννητική και μεταγεννητική φροντίδα εξασφαλισμένη από το σύστημα υγείας (Διασύνδεση Δομών Υγείας Μαίες της ΠΦΥ / Εφαρμογή του νόμου «Μαίες στο σπίτι»).

Άρθρο 39 του Νόμου 4999/2022

Άρθρο 12 του Νόμου 4486/7-8/2017

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

Προστασία από τον καρκίνο του μαστού.

Μείωση της συχνότητας εμφάνισης καρκίνου του ενδομητρίου και των ωοθηκών (Υπό τεκμηρίωση).

Πρόληψη της οστεοπόρωσης.

Προφύλαξη από σύντομη νέα εγκυμοσύνη.

Αίσθηση ολοκλήρωσης μητρότητας.

Ψυχική ενδυνάμωση κατά την περίοδο της λοχείας.

Ευκολία στη σίτιση και στις εξόδους με το παιδί (σωστή θερμοκρασία, αποστειρωμένο, ενώ δεν χρειάζεται προετοιμασία).

Οικονομία (μείωση εξόδων για αγορά ξένου γάλακτος).

Καλύτερη ρύθμιση του σωματικού βάρους μετά τον τοκετό.

Ταχύτερη επαναφορά της μήτρας στο φυσιολογικό της μέγεθος.

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΠΑΙΔΙ

Ιδανική σύνθεση θρεπτικών συστατικών η οποία προσαρμόζεται στις ανάγκες του παιδιού ανάλογα με το χρόνο ζωής και εξειδικεύεται στις ανάγκες του βρέφους.

Μείωση των λοιμώξεων του αναπνευστικού, του γαστρεντερικού, προστασία από αλλεργίες, άσθμα, έκζεμα.

Μείωση του κινδύνου για οξεία λεμφοβλαστική λευχαιμία.

Μείωση της επίπτωσης της μέσης πυώδους ωτίτιδας.

Μείωση της επίπτωσης της νεκρωτικής εντεροκολίτιδας στα πρόωρα νεογνά.

Μείωση των παιδικών καρκίνων (Υπό τεκμηρίωση).

Βελτίωση των γνωστικών επιδόσεων, αύξηση του IQ (Υπό τεκμηρίωση).

Βελτίωση του λόγου σε παιδιά με σχιστίες.

Συμβάλει στην ηρεμία του βρέφους λόγω της ωκυτοκίνης.

Ενίσχυση του ψυχικού δεσμού μητέρας βρέφους.

ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΑ.

Οικολογικός ευεργετικός για τον πλανήτη και για την οικογένεια.

Εξοικονομεί πολύτιμους οικονομικούς πόρους για τα συστήματα υγείας προς όφελος της κοινωνίας (μείωση της νοσοκομειακής, φαρμακευτικής δαπάνης).

Ο ΠΡΩΤΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ – Η "ΧΡΥΣΗ ΩΡΑ" ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ.

Αμέσως μετά τον τοκετό το νεογνό είναι ικανό, εάν τοποθετηθεί γυμνό στην κοιλιά της μητέρας του, να οδηγηθεί στο μαστό ακολουθώντας την οσμή του γάλακτος και να θηλάσει. Βάλτε το μωρό στο στήθος ακόμα και μετά την καισαρική τομή.

ΟΦΕΛΗ ΠΡΩΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ρύθμιση λειτουργιών νεογνού.

– Θερμοκρασία, αναπνοή, καρδιακοί παλμοί, σάκχαρο.

Μείωση στρες στη μητέρα.

– Ηρεμία, ενίσχυση δεσμού.

Έκκριση ωκυτοκίνης.

– Βοηθά στη σύσπαση μήτρας & αποβολή πλακούντα.

Πρόσληψη πρωτογάλακτος (πύαρ).

– Θρεπτικό, πλούσιο σε αντισώματα.

Θέτει τη βάση για επιτυχή και αποκλειστικό θηλασμό.

Με την επαφή του νεογνού skin to skin με τη μητέρα του, το μωρό διέρχεται από 9 φάσεις: κλάμα τοκετού, χαλάρωση, αφύπνιση, δραστηριότητα, αναζήτηση, ανάπαυση, εξοικείωση, απομόζηση, ύπνος.

ΦΥΣΙΚΕΣ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΕΣ ΝΕΟΓΝΟΥ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Βρίσκεται σε επαγρύπνηση.

Κλαίει, γλείφει, μυρίζει, πιάνει τον μαστό.

Διεγείρει τη θηλή → απελευθερώνεται ωκυτοκίνη.

ΑΙΤΙΕΣ ΑΠΟΤΥΧΙΑΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΩΡΑ

Καθυστέρηση ή απουσία skin-to-skin.

Αποχωρισμός μητέρας-νεογνού (καισαρική, δύσκολος τοκετός).

Έλλειψη πληροφόρησης – χορήγηση ξένου γάλακτος/πιπίλας.

Κακή στάση ή τεχνική θηλασμού – απουσία βοήθειας από επαγγελματίες υγείας.

Έλλειψη ηρεμίας και ιδιωτικότητας.

Μη υποστηρικτικό περιβάλλον – οικογενειακές προκαταλήψεις.

ΤΙ ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ

Ζητήστε skin-to-skin αμέσως μετά τον τοκετό.
Μην αφήνετε το μωρό σας να απομακρυνθεί τις πρώτες ώρες.
Ζητήστε βοήθεια για σωστό πιάσιμο και στάση.
Αποφύγετε πιπίλες και συμπληρώματα
Φροντίστε να υπάρχει ηρεμία και υποστήριξη.

Πώς θα επιτύχω σωστή προσκόλληση στο μαστό;

Επιλέγουμε μια βολική στάση/θέση θηλασμού.
Χαμηλώνουμε το μωρό στο επίπεδο του στήθους και το πλησιάζουμε στο μαστό.
Η κοιλιά του μωρού θα πρέπει να είναι στραμμένη προς την κοιλιά της μαμάς και να εφάπτεται (κοιλιά με κοιλιά).

Ο πρώτος θηλασμός είναι η αρχή του δεσμού με το μωρό σας.
Ζητήστε να το κρατήσετε στην αγκαλιά σας από την πρώτη στιγμή.



Το σώμα του μωρού θα πρέπει να είναι σε ευθεία αυτί-ώμος-ισχίο.

Προσελκύουμε το μωρό από τον αυχένα.

Το ελεύθερό μας χέρι πιάνει το μαστό μακριά από τη θηλή σε σχήμα γράμματος C.

*Για να αφαιρέσουμε το μωρό από το μαστό ,με καθαρά χέρια ,τοποθετούμε το δάκτυλό μας στη γωνία του στόματος του και καλύπτουμε την θηλή ώστε να μην τραυματιστεί.

ΘΕΣΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ & ΣΤΑΣΗ ΜΩΡΟΥ

Γενικές οδηγίες σωστής θέσης μωρού.

Το μωρό στο πλάι, κοιλιά με κοιλιά με τη μαμά.

Το στόμα στο ύψος της θηλής, το πηγούνι ακουμπά στο στήθος.

Η μύτη ελεύθερη, το κεφάλι ευθυγραμμισμένο με το σώμα.

Η μαμά στηρίζει το στήθος με το ένα χέρι και το μωρό με το άλλο χέρι.

Οι ώμοι και αγκώνες της μαμάς χαλαροί και στηριγμένοι.

1. Θηλασμός σε καθιστή θέση (Κλασικό κράτημα).

Το κεφάλι του μωρού στηρίζεται στον αγκώνα της. Το σώμα κατά μήκος του πήχη. Το άλλο χέρι κρατά το στήθος.



2. Αντίστροφη θέση λίκνου.

Η παλάμη στηρίζει τον αυχένα & το κεφάλι του μωρού. Προτείνεται σε πρωτοτόκες.



3. Κράτημα κάτω από τη μασχάλη.

Το μωρό τοποθετείται κάτω από τη μασχάλη της μαμάς.
Η πλάτη του πάνω στον πήχη.
Καλή λύση για δίδυμα ή καισαρική τομή.



5. Αυστραλιανή θέση.

Το μωρό κάθετα όρθιο μπροστά στη μαμά.
Κατάλληλη για: μωρά με ωτίτιδα, καταρροή, σχιστία, πολύ γάλα.



7. Θηλασμός διδύμων.

Δυνατότητα συγχρόνου θηλασμού.
Τοποθετήστε τα πάνω σε μαξιλάρια, με τα πόδια προς τις μασχάλες.
Αν όχι μαζί, θηλάστε εναλλάξ, με κάθε μωρό σε διαφορετικό μαστό.



4. Θηλασμός στο πλάι (Πλαγιαστή θέση).

Η μαμά και το μωρό ξαπλωμένοι στο πλάι.
Ιδανική για ξεκούραση.
Κατάλληλη μετά από τοκετό με πόνο.



6. Θέση πρηνής επάνω στη μητέρα.

Η μαμά ξαπλωμένη ανάσκελα.
Το μωρό σε πρηνή θέση επάνω της (κοιλιά με κοιλιά).
Ιδανικό για: άρνηση θηλασμού, πολύ γάλα, μικρή κάτω γνάθος.



**Επιλέξτε τη στάση που σας ξεκουράζει και διευκολύνει το μωρό.
Μπορείτε να εναλλάσσετε στάσεις ανάλογα με τις ανάγκες σας.**

Σημάδια Πείνας στο Νεογέννητο

«Πώς θα καταλάβω ότι το μωρό μου πεινάει;»

Υπάρχουν πρώιμα σημάδια πείνας που εμφανίζονται πριν το κλάμα

Πρώιμα Σημάδια (κατά τον ύπνο):

Κινήσεις των βολβών κάτω από τα βλέφαρα
Γκριμάτσες στον ύπνο

Όψιμα Σημάδια (ξυπνητό μωρό):

Ανοιγοκλείνει το στόμα
Γλείφει τα χείλη
Φέρνει χέρια στο στόμα / πιπιλάει τη γροθιά
Τεντώνει ή κινεί ήρεμα τα άκρα
Κάνει εκφράσεις προσώπου (σουφρώνει φρύδια, σφίγγει χείλη, «χαμογελά»)

Καθυστερημένα Σημάδια:

Κουνά νευρικά το κεφάλι
Κλαίει δυνατά
Κοκκινίζει



Τι να κάνετε όταν κλαίει:

Πρώτα ηρεμήστε το μωρό σας στην αγκαλιά σας
 Μετά, προσφέρετε το στήθος όταν είναι πιο ήρεμο
 Έτσι θα πιάσει καλύτερα τη θηλή και θα θηλάσει πιο αποτελεσματικά.

Συχνότητα Θηλασμού

Μην βάζετε χρονόμετρα – η ποσότητα & διάρκεια δεν μετριούνται με ακρίβεια
 Κατά τον θηλασμό, το μωρό σας είναι φυσιολογικό:
 Να κάνει παύσεις
 Να φαίνεται πως ξεκουράζεται.



Συμβουλή: Αναγνωρίζοντας νωρίς τα σημάδια πείνας, προλαμβάνεται το κλάμα και κάνετε τον θηλασμό ευκολότερο και πιο ήρεμο.

Θηλασμός κατά τις πρώτες ημέρες

Ηλικία νεογνού	1 ^η ημέρα	3 ^η ημέρα	5 ^η ημέρα & επόμενες μέρες
Θηλασμός	Στο θηλασμό δεν κοιτάμε ρολόι, θηλάζουμε ελεύθερα ,απεριόριστα, με τα πρώτα σημάδια πείνας του μωρού. Περίπου 8-12 φορές το 24ωρο.		
Μέγεθος στομάχου (χωρητικότητα σε ml)	 Σαν ένα κεράσι περίπου 5-7ml	 Σαν ένα καρύδι περίπου Έως 25 ml	 Σαν ένα αυγό από 45-60 ml
Λερωμένες πάνες	1-2 με ούρα / κακά με σκούρο μαύρο ή πράσινο χρώμα.	Τουλάχιστον 3 με ούρα & κακά καφέ ,πράσινο ή κίτρινο χρώμα.	Τουλάχιστον 6 με ούρα & κακά με σποράκια κίτρινα.
Βάρος νεογνού	Τα νεογέννητα χάνουν το 8-10% περίπου του βάρους γέννησης έως την 3 ^η ημέρα		Από την 4 ^η ημέρα και μετά παίρνουν περίπου 35gr ημερησίως & την 10 ^η -14 ^η ημέρα ανακτά το βάρος γέννησης.

Ο ελεύθερος θηλασμός χτίζει ασφαλή δεσμό και ρυθμίζει σωστά την παραγωγή γάλακτος.

Πώς καταλαβαίνετε ότι το μωρό σας χορταίνει

Θηλάζει περίπου 8–12 φορές το 24ωρο

Το στήθος σας νιώθει μαλακό μετά τον θηλασμό

Αλλάζετε 6+ πάνες την ημέρα

Ανακτά το βάρος γέννησης σε 2 εβδομάδες

Το βάρος αυξάνεται σταθερά – ελέγξτε 1 φορά την εβδομάδα

Τι να κάνετε όταν ανησυχείτε

Αν νομίζετε πως δεν χορταίνει, μη βιαστείτε να δώσετε ξένο γάλα

Συνεχίστε το θηλασμό πιο συχνά

Το πρόβλημα είναι συνήθως προσωρινό

Οι πρώτες 6 εβδομάδες είναι χρόνος προσαρμογής

Σύντομα το μωρό θα ρυθμίσει μόνο του τα γεύματά του

Φροντίδα θηλών

Μην πλένετε το στήθος μετά από κάθε θηλασμό

Απλώστε λίγες σταγόνες μητρικού γάλακτος στις θηλές

Αφήστε το στήθος ελεύθερο να στεγνώσει και να αναπνεύσει

Βασικές Συστάσεις Θηλασμού: Από τη Γέννηση έως τα Δύο Έτη σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας

• 0–6 μηνών:

Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός — χωρίς άλλα τρόφιμα, ροφήματα ή νερό.

• Μετά τους 6 μήνες:

Ξεκινά η εισαγωγή στερεών τροφών, αλλά ο θηλασμός συνεχίζεται παράλληλα.

• Μετά το 12ο μήνα και πέρα:

Συνιστάται η συνέχιση του θηλασμού μέχρι τα 2 έτη ή και περισσότερο, εφόσον το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί.

Συχνά Προβλήματα Θηλασμού & Τρόποι Αντιμετώπισης

1. Επίπεδες / Εισέχουσες Θηλές

Ίσως δυσκολέψουν τις πρώτες μέρες.

Βελτίωση με τον καιρό.

Υποστήριξη από επαγγελματίες, χρήση βοηθημάτων.



2. Μειωμένη Παραγωγή Γάλακτος

Οφείλεται σε αραιούς θηλασμούς ή λάθος τοποθέτηση.

Βοηθά η σωστή ενημέρωση & συχνός θηλασμός.

3. Οίδημα Μαστών

Πρήξιμο, πόνος, δυσκολία θηλασμού.

Συχνός θηλασμός, μασάζ, ζεστές/κρύες κομπρέσες, άντληση μικρής ποσότητας πριν.

Ανακούφιση: κοχύλια, βαμβακερά ρούχα, μητρικό γάλα στις θηλές, κρέμες λανολίνης.



4. Πληγωμένες / Ματωμένες Θηλές - Πόνος

Οφείλεται σε κακή τοποθέτηση ή βραχύ χαλινό.

Μπορεί να συνυπάρχει μυκητίαση ή μικροβιακή λοίμωξη.

Διόρθωση θέσης, θεραπεία. Όχι αιτία απογαλακτισμού.

5. Φραγμένοι Γαλακτοφόροι Πόροι

Μικρό, κόκκινο, επώδυνο εξόγκωμα.

Αντιμετώπιση: θηλασμός από τον επώδυνο μαστό, μασάζ, ζεστές κομπρέσες, χαλαρά ρούχα, αντιφλεγμονώδη.

6. Μαστίτιδα

Ερυθρότητα, πόνος, πυρετός, κακουχία.

Όχι διακοπή θηλασμού.

Ανάπαυση, υγρά, συμβατά φάρμακα.



7.Μυκητίαση Θηλής

Πόνος & λέπια στη θηλή ή στόμα του μωρού.

Υγιεινή, αποφυγή επιθεμάτων, φαρμακευτική αγωγή και για τους δύο.

8.Σύγχυση Θηλών

Από εναλλαγή στήθους - μπουκαλιού.

Μη αποτελεσματικό πιπίλισμα.

Περιορισμός χρήσης μπιμπερό, καθοδήγηση.

9.Φυσαλίδα Θηλής

Λευκή/κιτρινωπή φυσαλίδα λόγω τριβής.

Διόρθωση θέσης, σωστή χρήση θήλαστρου, προσοχή στη συχνότητα θηλασμού.



Μελαγχολία της Λοχείας (Baby Blues)

Μια φυσιολογική αντίδραση τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό.

Τι είναι;

Παροδική συναισθηματική δυσφορία 2–3 ημέρες μετά τον τοκετό

Εμφανίζεται σε 70–80% των νέων μητέρων

Διαρκεί έως 2 εβδομάδες

Δεν είναι επιλόχεια κατάθλιψη, αλλά χρειάζεται προσοχή

Συχνά συμπτώματα

Ανεξήγητο κλάμα

Εκνευρισμός, άγχος, αϋπνία

Αίσθημα μοναξιάς ή απομόνωσης

Κούραση, κακή διάθεση

Δυσκολία σύνδεσης με το μωρό

Νοσταλγία για την «παλιά ζωή»

Πιθανές αιτίες

Ορμονικές αλλαγές

Έλλειψη ύπνου

Σωματική & ψυχική εξάντληση

Προηγούμενες ψυχολογικές δυσκολίες

Πώς να βοηθηθείς

Μίλα για όσα νιώθεις

Δέξου βοήθεια από τους κοντινούς σου

Ξεκουράσου, φρόντισε τον εαυτό σου

Συμβουλέψου ειδικό αν τα συμπτώματα επιμένουν

Χρειάζεται κατανόηση – όχι κριτική

Πότε να ζητήσεις βοήθεια

Αν τα συμπτώματα διαρκούν >14 ημέρες ή επιδεινώνονται, μπορεί να υποδηλώνουν επιλόχεια κατάθλιψη.

Ζητήστε έγκαιρη ψυχολογική υποστήριξη.

Δεν είσαι μόνη. Είναι φυσιολογικό να μη νιώθεις πάντα καλά. Μίλησε. Ζήτα βοήθεια.

ΦΑΙΝΑΡΕΤΗ - ΤΗΛΕΦΩΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

210 9319054 από Δευτέρα έως Παρασκευή 09:00 - 21:00.

ΤΡΑΠΕΖΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΤΕ ΤΗ ΔΙΚΗ ΣΑΣ ΤΡΑΠΕΖΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Οδηγός για νέες μητέρες

Γιατί να δημιουργήσετε Τράπεζα Γάλακτος;

Σας διευκολύνει όταν επιστρέψετε στην εργασία σας.

Το μωρό σας συνεχίζει να τρέφεται με το πολύτιμο μητρικό γάλα, ακόμη και όταν λείπετε

Βήμα 1: Προετοιμασία υλικών

Πλύσιμο με ζεστό νερό, βουρτσάκι & απορρυπαντικό πιάτων.

Ξέβγαλμα με άφθονο νερό.

Αποστείρωση:

Με ηλεκτρικό αποστειρωτή ατμού ή με βρασμό

Βήμα 2: Ατομική υγιεινή

Πλένετε καλά τα χέρια σας και το στήθος με σαπούνι & νερό πριν από κάθε άντληση.

Βήμα 3: Αντληση γάλακτος

Με το χέρι ή με θηλαστικό μηχάνημα

Επιλέξτε το σωστό μέγεθος χοάνης θηλάστρου

Βήμα 4: Αποθήκευση

Χρησιμοποιείτε αποστειρωμένα πλαστικά μπουκάλια ή σακουλάκια ειδικά για γάλα

Σημειώστε την ημερομηνία συλλογής σε κάθε δοχείο

Συντήρηση:

Ψυγείο (0-4°C): 2 έως 4 ημέρες

Κατάψυξη (-4°C έως -20°C): 3 έως 6 μήνες



Βήμα 5: Απόφυξη & Ζέσταμα

Αφήνετε το γάλα 15 λεπτά σε θερμοκρασία δωματίου

Ζεσταίνετε στους 37°C:

Σε μπεν μαρί (δοχείο με βραστό νερό) ή σε θερμαντήρα μπιμπερό

Όχι σε φούρνο μικροκυμάτων

Προσοχή!

Μην επανακαταψύχετε το αποψυγμένο γάλα

Μην το δώσετε στο μωρό αν έχει πυώδη υφή, άσχημη όψη ή οσμή

Ο θηλασμός είναι μια πράξη αγάπης που ενώνει, θρέφει και προστατεύει. Για τη μητέρα είναι δώρο για το βρέφος δικαίωμα.



Με σωστή οργάνωση, μπορείτε να εξασφαλίσετε πολύτιμο μητρικό γάλα για το μωρό σας και όταν λείπετε! Εθνική γραμμή 10525 από την «Αλκυόνη – Εθνική πρωτοβουλία Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού», 24 ωρη τηλεφωνική γραμμή υποστήριξης θηλασμού που προσφέρει το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού μέσω της πρωτοβουλίας «Αλκυόνη».

Για να λάβετε βοήθεια, μπορείτε να καλέσετε την εθνική γραμμή ή να συμβουλευτείτε τη μαία σας ή τη γραμμή του μαιευτηρίου σας.

ΧΡΗΣΙΜΟΙ ΣΥΝΔΕΣΜΟΙ

Μονάδα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα «Οι φίλοι του Μητρικού Θηλασμού»

UNICEF
World Alliance for Breastfeeding Action
La Leche League International
International Lactation Consultant Association
Academy of Breastfeeding Medicine

www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html
www.waba.org.my
www.lalecheleague.org
www.ilca.org
www.bfmed.org

Βιβλιογραφία

1. Ιατρικές εκδόσεις Κωνσταντάρας «Μητρικός Θηλασμός και Γαλουχία» Karen wambach και Becky Spencer
2. Σακλαμάνη – Κοντού Μ., 2009, «Μητρικός Θηλασμός (I) – Θρεπτικές, Βιοχημικές και Ανοσολογικές Ιδιότητες του Μητρικού Γάλακτος, Πλεονεκτήματα του Μητρικού Θηλασμού», Παιδιατρική
3. Jones and Bartlett Publishers, Inc 2024 «Breastfeeding and Human Lactation» Karen wambach και Becky Spencer
4. Lawrence, P.B., 1994, «Breast milk. Best source of nutrition for term and preterm infants», *Pediatr Clin North Am.*
5. www.Pinterest.com/photos/breastfeeding-positions
6. WHO Guidelines for breastfeeding
7. Wight, N., & Academy of Breastfeeding Medicine. (2021). Glucose stability and skin-to-skin contact in newborns: Evidence-based guidelines. *Breastfeeding Medicine*
<https://doi.org/10.1089/bfm.2021.29178.new>
8. Innocenti Declaration 2005 on Infant and Young Child Feeding, Innocenti Publications, 2007
9. <http://epilegothilasmo.gr/odigos-gia-epaggelmaties-ygeias/>
10. World Health Organization & UNICEF. (2018). Implementation guidance: Protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – The revised Baby-Friendly Hospital Initiative. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514705>
11. American College of Obstetricians and Gynecologists. (2019). Immediate skin-to-skin contact after cesarean birth. *Obstetrics & Gynecology*. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000003351>
12. Widström, A. M., et al. (2019). The first hour after birth: The newborn's nine stages of instinctive behavior. *Journal of Human Lactation*. <https://doi.org/10.1177/0890334418805433>
13. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514705>
14. Widström, A. M., et al. (2019). The first hour after birth: The newborn's nine stages of instinctive behavior. *Journal of Human Lactation*, 35(1), 79–88. <https://doi.org/10.1177/0890334418805433>

Η συγγραφική ομάδα - το Δ.Σ του συλλόγου Μαιών/Μαιευτών Κρήτης δημιούργησε το παρόν φυλλάδιο με σκοπό την ενημέρωση σε θέματα μητρικού θηλασμού. Δεν φέρουν καμία νομική ή άλλη ευθύνη για τυχόν μεταβολές των επιστημονικών δεδομένων ή την αναθεώρηση συστάσεων καθώς και την εσφαλμένη ερμηνεία ή αναγραφή πληροφοριών.



ΟΔΗΓΟΣ

ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

ΤΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΤΕΡΟ ΞΕΚΙΝΗΜΑ ΤΗΣ ΝΕΑΣ ΖΩΗΣ

Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών-Μαιευτών Χανίων - Εφετειακός Σύλλογος Κρήτης
Λεωφ. Μουρνιών 48 - Θέση Ασύρματος, Τ.Κ.:73300 Χανιά
τηλ: 2821 60 1974 · email. semkritis@gmail.com
Γραμματεία ΣΕΜ Κρήτης

