

Πώς να αποτρέψετε κοινές δυσκολίες κατά το θηλασμό

- ο Τοποθετήστε το μωρό σας σωστά στο στήθος. Ο θηλασμός δεν πρέπει να πονάει.
- ο Εάν εμφανίσετε μικρές πληγές στις θηλές, βάλτε λίγο μητρικό γάλα. Μην χρησιμοποιείτε κανένα είδος κρέμες ή αλοιφές παρά μόνο με οδηγία του γιατρού σας.
- ο Θηλάστε συχνά για να αποτρέψετε το πρήξιμο των μαστών σας.
- ο Εάν το μωρό παραλείπει ένα γεύμα, θα πρέπει να βγάλετε λίγο γάλα μόνοι σας για να διατηρήσετε τους μαστούς σας άδειους.
- ο Διατηρήστε το μητρικό γάλα σε δροσερό μέρος, αλλά όχι περισσότερο από 6 έως 8 ώρες.
- ο Ελέγξτε για πληγές το στόμα του μωρού σας. Εάν βρείτε κάποια, επικοινωνήστε με τον παιδίατρο σας.
- ο Η μικτή σίτιση (συνδυασμός μητρικού γάλακτος με οτιδήποτε άλλο) δεν είναι υγιής για το μωρό σας πριν από την ηλικία των 6 μηνών. Η μικτή σίτιση μειώνει την ποσότητα γάλακτος που παράγετε.
- ο Αν δυσκολεύεστε με τον αποκλειστικό θηλασμό, συζητήστε το με έναν σύμβουλο μητρικού θηλασμού.

Επικοινωνήστε με το γιατρό σας αν:

- ο Αν εσείς έχετε υψηλό πυρετό και συμπτώματα στο στήθος όπως ερύθημα, σκλήρυνση, ευαισθησία, πόνο, πρήξιμο ή και ζεστασιά στην αφή.
- ο Παρατηρήσετε στο μωρό σας σημεία: διάρροιας, πυρετού, δυσκολίας στην αναπνοή ή άρνησης για τροφή καθώς χρειάζονται άμεση αντιμετώπιση.

Βιβλιογραφία

- ❖ UNICEF. (2022, January 31). UNICEF publications. How to breastfeed your baby. Retrieved September 30, 2022, from <https://www.unicef.org/reports>
- ❖ Centers for Disease Control and Prevention. (2022, August 3). Why it matters. Centers for Disease Control and Prevention. Retrieved September 30, 2022, from <https://www.cdc.gov/breastfeeding/about-breastfeeding/why-it-matters.html>



Μητρικός Θηλασμός



Ενα δώρο για εσάς
και το παιδί σας



Διεύθυνση Δημόσιας
Υγείας 7^{ης} ΥΠΕ

Βοηθήστε το μωρό να πιάσει το στήθος σας

- Βάλτε το μωρό στο στήθος σας μέσα στην πρώτη ώρα από την στιγμή της γέννησης.
- Η καλή σύνδεση με το παιδί, βοηθά στη διαδικασία του θηλασμού. Βοηθά να παράγετε μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος και συμβάλλει στην πρόληψη των ερεθισμένων θηλών.

Για να βεβαιωθείτε ότι το μωρό σας έχει πιάσει καλά την θηλή:

- Αγγίξτε τα χείλη του μωρού με τη θηλή σας.
- Περιμένετε μέχρι να ανοίξει το στόμα του μωρού σας.
- Χρησιμοποιήστε γρήγορες κινήσεις για να φέρετε το στήθος σας στο κάτω χείλος, στοχεύοντας τη θηλή σας προς τον ουρανίσκο του στόματος του μωρού.
- Το μωρό πρέπει να πιάσει μια μεγάλη «μπουκιά» στήθους.



Τι πρέπει να ξέρω;

Πόσο συχνά πρέπει να θηλάζω;

- Θηλάστε το μωρό σας όποτε το ζητά, μέρα και νύχτα, τουλάχιστον 8 έως 12 φορές την ημέρα.
- Οι συχνοί θηλασμοί θα βοηθήσουν το σώμα σας να παράγει γάλα.
- Συνεχίστε να ταΐζετε μέχρι το μωρό σας να αδειάσει το στήθος και να βγει μόνο του. Προσφέρετε το άλλο στήθος και αφήστε το μωρό σας να αποφασίσει αν θέλει περισσότερο ή όχι.
- Ξέρετε ότι μωρό σας πίνει αρκετό μητρικό γάλα εάν βγάζει ανοιχτόχρωμα ούρα τουλάχιστον 6 φορές την ημέρα και παίρνει κανονικά βάρος.

- Ταΐστε το μωρό σας με το πρώτο κιτρινωπό γάλα που είναι γνωστό ως πρωτόγαλα.
- Το πρωτόγαλα προστατεύει το μωρό σας από πολλές ασθένειες.
- Αποκλειστικός θηλασμός σημαίνει να δίνετε μόνο μητρικό γάλα και τίποτα άλλο (όχι άλλα γάλατα, τροφές ή υγρά, ούτε καν γουλιές νερό), εκτός από φάρμακα που συνταγογραφούνται από γιατρό σας.
- Το να ταΐζετε το μωρό σας με μητρικό γάλα και άλλες τροφές ή υγρά, («μικτή σίτιση») πριν να ολοκληρώσει την ηλικία των 6 μηνών, μειώνει την ποσότητα γάλακτος που παράγετε και αυξάνει τις πιθανότητες να νοσήσει το μωρό σας.
- Το μητρικό γάλα παρέχει όλη την τροφή και το νερό που χρειάζεται το μωρό σας κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του.