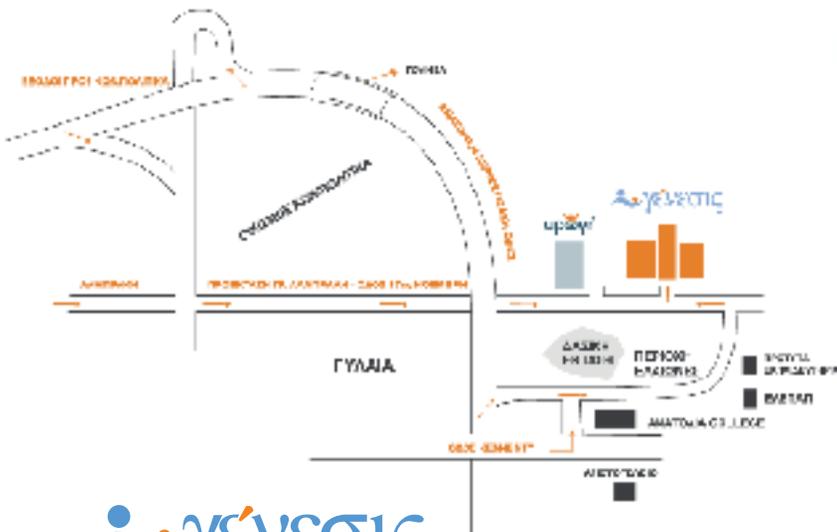


Μητρικός Θηλασμός

δικαίωμα κάθε βρέφους



ΓΕΝΕΣΙΣ ΜΙΚΤΗ ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΑΣ Α.Ε.
ΤΕΡΜΑ 17ης ΝΟΕΜΒΡΗ, ΠΥΛΑΙΑ
Τ.Θ. 16513 • Τ.Κ. 54301 • ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ
ΤΗΛ.: 2310 984000 • FAX: 2310 984460
e-mail: info@genesishospital.gr www.genesishospital.gr

 www.facebook.com/genesishospital.gr
 www.youtube.com/genesishospital
 gplus.to/genesishospital



ΜΑΙΕΥΤΙΚΗ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΗ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ



Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) και η Unicef

- **Συστήνουν τον αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες ζωής**
- **Ορίζουν τα 10 βήματα για τον επιτυχή θηλασμό:**

1. Στο Νοσοκομείο/Μαιευτήριο να υπάρχει γραπτή πολιτική για το μητρικό θηλασμό που να ακολουθείται από όλο το προσωπικό.
2. Το προσωπικό να εκπαιδεύεται ώστε να είναι ικανό να εφαρμόσει την συγκεκριμένη πολιτική.
3. Όλες οι μητέρες να ενημερώνονται για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού.
4. Ο θηλασμός να αρχίζει την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό.
5. Οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην τέχνη του θηλασμού.
6. Στο νεογέννητο να χορηγείται μόνο μητρικό γάλα, όχι άλλα υγρά ούτε άλλο γάλα, εκτός αν υπάρχει ειδικός ιατρικός λόγος.
7. Στο Μαιευτήριο να εφαρμόζεται το σύστημα rooming in, δηλαδή το νεογέννητο να είναι στο ίδιο δωμάτιο με τη μητέρα του όλο το 24ωρο.
8. Ο θηλασμός να είναι χωρίς ωράριο ημέρα και νύχτα.
9. Στα νεογνά που θηλάζουν να μη δίνονται πιπίλες ή μπιμπερό.
10. Να δημιουργηθούν ομάδες μητρικού θηλασμού και να υποστηρίζονται οι μητέρες ακόμη και μετά την έξοδο από το Μαιευτήριο.



Το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό της ΓΕΝΕΣΙΣ συνεργάζεται για να παρέχει:

- Άριστη αντιμετώπιση των τοκετών.
- Ανθρώπινη υποστήριξη της μητέρας στα πρώτα βήματα της λοχείας.
- Στενή και προσεκτική παρακολούθηση των νεογνών.

Εμείς στην Κλινική ΓΕΝΕΣΙΣ αναγνωρίζοντας την αξία του μητρικού θηλασμού και τη σπουδαιότητα του μητρικού γάλακτος:

- Ενημερώνουμε και προετοιμάζουμε τις μέλλουσες μητέρες για το μητρικό θηλασμό.
- Καταβάλλουμε προσπάθειες ώστε να αρχίζει ο θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό.
- Παρέχουμε δυνατότητα αποκλειστικού θηλασμού σε όλους τους τύπους δωματίων, όλο το 24ωρο.
- Διαθέτουμε ειδικά διαμορφωμένο χώρο για μητρικό θηλασμό στους ορόφους νοσηλείας της Κλινικής.
- Διαθέτουμε ειδικό χώρο για την άντληση του μητρικού γάλακτος στην Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (MENN).
- Εφαρμόζουμε το σύστημα "rooming in" (το νεογέννητο μαζί με την μητέρα του) σε όλους τους τύπους δωματίων 24 ώρες το 24ωρο.
- Παρέχουμε δυνατότητες διαρκούς εκπαίδευσης στις ομάδες υποστήριξης του μητρικού θηλασμού.
- Διοργανώνουμε κάθε Δευτέρα - Τετάρτη - Παρασκευή 12:30 - 13:30 το δωρεάν «Σεμινάριο Λεχωίδων», όπου εξειδικευμένο προσωπικό ενημερώνει τις νοσηλευόμενες μητέρες για τον θηλασμό και την περιποίηση των νεογνών.

Ακολουθούμε πολιτική με συντονισμένες δραστηριότητες προσεγγίζοντας τα περισσότερα από τα 10 βήματα για τον επιτυχή μητρικό θηλασμό.

Απώτερος στόχος μας είναι η διάκριση της ΓΕΝΕΣΙΣ ως "Φιλικό προς τα Βρέφη Νοσοκομείο".



Ο μητρικός θηλασμός είναι ο μόνος φυσικός τρόπος διατροφής. Είναι μια πανάρχαια τέχνη που προσφέρει ασύγκριτα οφέλη τόσο στα βρέφη, όσο και στις μητέρες τους.

Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού για τις μητέρες

- Το μητρικό γάλα είναι έτοιμο στην κατάλληλη θερμοκρασία και αναλογία. Δεν χρειάζεται προετοιμασία.
- Προάγει την ψυχική υγεία της μητέρας την περίοδο της λοχείας.
- Αποτελεί φυσική μέθοδο αντισύλληψης (98% προστασία για τους πρώτους 6 μήνες ζωής).
- Προκαλεί γρήγορη επαναφορά της μήτρας στο αρχικό της μέγεθος.
- Προκαλεί ταχύτερη αποκατάσταση του σχήματος του μαστού και του σωματικού βάρους.
- Ελαττώνει τη συχνότητα ανάπτυξης καρκίνου του μαστού και των γεννητικών οργάνων.
- Προστατεύει από την οστεοπόρωση.

Η σωστή πληροφόρηση είναι πολύτιμη για τον μητρικό θηλασμό. Η ανεπαρκής ενημέρωση οδηγεί πολλές μητέρες στην απόφαση να αφαιρούν από τα μωρά τους το δικαίωμα να αρχίσουν τη ζωή τους και να μεγαλώσουν με την πολυτιμότερη τροφή.

Το μητρικό γάλα είναι ιδανική τροφή γιατί περιέχει όλα τα απαραίτητα στοιχεία για την αύξηση και την ανάπτυξη των νεογνών καθώς και αντισώματα που τα προστατεύει από τις λοιμώξεις. Τα θρεπτικά συστατικά του είναι ανώτερης βιολογικής αξίας. Ακόμη και οι πρώτες σταγόνες είναι σημαντικές γιατί είναι πλούσιες σε λίπος και αντισώματα.

Τα οφέλη του μητρικού γάλακτος για τα μωρά

- Το μητρικό γάλα είναι ιδιαίτερα εύπεπτο, αναντικατάστατο για τα πρόωρα νεογνά.
- Έχει αναλγητική δράση (ελαττώνει τον πόνο) και συμβάλλει στην ηρεμία του μωρού.
- Είναι η πιο κατάλληλη τροφή για πολλές παθήσεις της νεογνικής και βρεφικής ηλικίας.
- Προστατεύει από λοιμώξεις όπως ωτίτιδα, βρογχίτιδα, πνευμονία και γαστρεντερίτιδα.
- Προκαλεί αύξηση του δείκτη νοημοσύνης.
- Ελαττώνει την πιθανότητα εμφάνισης αλλεργικών παθήσεων.
- Ελαττώνει τη συχνότητα του παιδικού καρκίνου.
- Ελαττώνει τον κίνδυνο εμφάνισης παχυσαρκίας, διαβήτη τύπου 2 και στεφανιαίας νόσου στην εφηβική και ενήλικη ζωή.
- Ελαττώνει τη θνησιμότητα των παιδιών.

Το μητρικό γάλα αποτελεί το θεμέλιο της σωματικής και ψυχικής υγείας.

Το καλύτερο γάλα για κάθε νεογέννητο είναι το γάλα της μητέρας του.

Ποτέ άλλοτε δεν ήταν πιο κρίσιμη η ανάγκη της ορθής πληροφόρησης για το μητρικό γάλα όσο στις μέρες μας. Η μητέρα που θηλάζει πρέπει να ενθαρρύνεται όταν χρειαστεί να αποχωρίζεται το βρέφος της γνωρίζοντας ότι το γάλα της μπορεί να αποθηκεύεται με ασφάλεια και να χορηγείται στο βρέφος όταν αυτή απουσιάζει.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ ΓΙΑ ΥΓΙΗ ΤΕΛΕΙΟΜΗΝΑ ΝΕΟΓΝΑ

1. Οι μητέρες πρέπει να πλύνουν τα χέρια τους με νερό και σαπούνι πριν από την έκθλιψη ή την άντληση του γάλακτος.
2. Τα δοχεία αποθήκευσης του γάλακτος δεν χρειάζεται να είναι αποστειρωμένα. Πρέπει να πλένονται με ζεστό νερό και σαπούνι και να ξεπλένονται καλά. Αν δεν υπάρχει σαπούνι, τότε προτιμάται το βραστό νερό.
3. Το γάλα πρέπει να αποθηκεύεται σε μικρές ποσότητες (60-120 ml) για να περιορίζονται στο ελάχιστο οι απώλειες. Μην γεμίζετε τα δοχεία υπερβολικά επειδή το γάλα διογκώνεται με την κατάψυξη.
4. Η ποσότητα γάλακτος σε κάθε δοχείο μπορεί να μαζευτεί από πολλές εκθλίψεις ή άντλησεις που γίνονται την ίδια μέρα. Το πρόσφατο γάλα πρέπει να ψύχεται τουλάχιστο 1 ώρα στο ψυγείο ή σε ένα δοχείο με πάγο ή παγοκύστες και μετά να προστίθεται σε παλιότερα αποθηκευμένο γάλα.
5. Η αποθήκευση του μητρικού γάλακτος μέχρι 3 ημέρες μπορεί να γίνεται σε ειδικές σακούλες. Για παρατεταμένη διάρκεια αποθήκευσης είναι προτιμότερα δοχεία από πλαστικό ή γυαλί με αεροστεγές κλείσιμο.
6. Το φρέσκο γάλα μπορεί να διατηρείται σε θερμοκρασία δωματίου 16°C-29°C μέχρι 3-4 ώρες. Σε χαμηλότερες θερμοκρασίες μπορεί να διατηρείται για 6-8 ώρες. Σε ισοθερμική τσάντα με παγοκύστες (15°C) μπορεί να διατηρείται για 24 ώρες. Στο πίσω μέρος του ψυγείου με θερμοκρασία $\leq 4^{\circ}\text{C}$ διατηρείται συνήθως 72 ώρες.

7. Το γάλα διατηρείται σε:
 - κατάψυξη (-15°C) που είναι στο ψυγείο για 2 εβδομάδες,
 - ψυγειοκαταψύκτη (-18°C) με ξεχωριστές πόρτες για 3-6 μήνες,
 - καταψύκτη βαθιάς ψύξης (-20°C) για 6-12 μήνες.

Τα γάλατα που διατηρούνται μέχρι την αναφερόμενη διάρκεια είναι ασφαλή. Τα λίπη τους όμως αποδομούνται σε παρατεταμένη κατάψυξη.

8. Στα δοχεία πρέπει να βάζετε αδιάβροχες ετικέτες και να σημειώνετε την ημερομηνία άντλησης του γάλακτος. Αρχικά πρέπει να χρησιμοποιούνται τα παλαιότερα γάλατα που είναι αποθηκευμένα σε ψυγείο ή καταψύκτη.
9. Το γάλα που χορηγείται στο νεογνό ή το βρέφος πρέπει να έχει θερμοκρασία δωματίου ή να είναι ζεστό. Για να ζεστανετε το γάλα, να μην χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων ή θερμαντική πηγή επειδή η δραστηριότητα των αντισωμάτων και των ενζύμων του καταστρέφεται σε θερμοκρασία $\geq 40^{\circ}\text{C}$. Το κατεψυγμένο γάλα που πρόκειται να χορηγηθεί ξεπαγώνεται αργά είτε βάζοντάς το κάτω από βρύση που τρέχει κλιαρό νερό ή σε δοχείο με κλιαρό νερό ή προηγούμενα τοποθετώντας το στο ψυγείο όλη τη νύκτα.
10. Το γάλα που έχει ξεπαγώσει μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 24 ώρες. Δεν μπορεί όμως να καταψύχεται πάλι είτε ξεπαγώσει μερικά ή ολικά. Μετά το τέλος του γεύματος (1-2 ώρες) το υπόλοιπο γάλα πρέπει να πετιέται.

Βιβλιογραφία

1. Academy of breastfeeding medicine protocol committee. Human milk storage information for home use for full-term infants. Breastfeeding Medicine 2010, vol 5: (3)
2. Breast milk storage guidelines from the CDC-website
3. American Academy of Pediatrics. Breastfeeding and use of human milk. Pediatrics 2012, vol 129: (3)
4. Θ. Ζάχου και Ι. Σοφατζής. Συμβουλές για το μητρικό θηλασμό. Επιμορφωτικό φυλλάδιο Νοσοκομείο Έλενα Βενιζέλου.
5. Hanson L. The role of breastfeeding in the defense of the infant. In Hale Th., Hsrtman P. Textbook of human lactation. Hale publishing, Texas, USA;2007, p 159-183