



Ο Μητρικός Θηλασμός είναι ένα **μοναδικό** δώρο από τη φύση για τη γυναίκα και για το νεογέννητο. Αποτελεί τη φυσική διατροφή του βρέφους. Το μητρικό γάλα είναι ένας ζωντανός ιστός με πολλούς **αμυντικούς παράγοντες**. Η σύσταση του μητρικού γάλακτος είναι ιδανική για κάθε βρέφος αφού συμβάλλει στη βέλτιστη σωματική, ψυχική, νοητική και ανοσολογική του ανάπτυξη.

Περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη **φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους**, στις σωστές αναλογίες, σύμφωνα με την ηλικία του. Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού και την νευροαναπτυξιακή του εξέλιξη. Είναι πάντα διαθέσιμο, στείρο από μικρόβια, στη σωστή θερμοκρασία, στη σωστή αναλογία και δεν χρειάζεται καμία προετοιμασία.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ) συστήνει τον **αποκλειστικό** θηλασμό για το πρώτο εξάμηνο της ζωής του παιδιού και τη συνέχισή του παράλληλα με τις στερεές τροφές μέχρι το δεύτερο έτος της ηλικίας του και για όσο ακόμα η μητέρα και το παιδί επιθυμούν.

Ο Μητρικός Θηλασμός αναπτύσσει έναν **ισχυρό συναισθηματικό δεσμό** ανάμεσα στη μητέρα και το βρέφος. Τα πλεονεκτήματα του Μητρικού Θηλασμού αφορούν την ίδια τη μητέρα και το παιδί, αλλά και την κοινωνία ολόκληρη. Μέσα από τα μαθήματα θηλασμού η μέλλουσα μαμά ενημερώνεται για την ανατομία του μαστού και τη φυσιολογία, τη σύσταση του μητρικού γάλακτος, τις θέσεις και στάσεις θηλασμού, τη σωστή προσκόλληση στο στήθος και όλα τα μυστικά για έναν επιτυχή μητρικό θηλασμό.

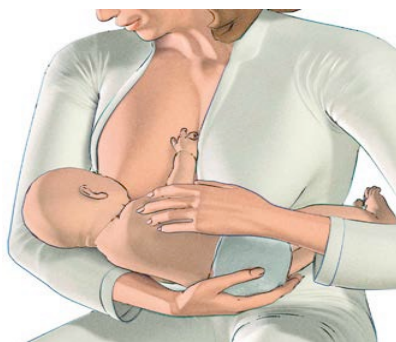
Το σώμα σας είναι τέλεια σχεδιασμένο για τον θηλασμό. Οι μαστοί σας ενσωματώνουν ένα σύνθετο σύστημα παραγωγής γάλακτος, το οποίο τίθεται σε ετοιμότητα λειτουργίας μόνο με τις ορμόνες της εγκυμοσύνης. Αμέσως μετά τη

γέννηση του μωρού και την αφαίρεση του πλακούντα ενεργοποιούνται οι ορμόνες του θηλασμού καθώς εκκρίνεται η ωκυτοκίνη και η προλακτίνη και ξεκινάει το πύαρ ή πρωτόγαλα που είναι το γάλα των πρώτων ημερών. Η προλακτίνη διεγείρει την παραγωγή γάλακτος στον αδενικό ιστό. Η ωκυτοκίνη προκαλεί τη σύσπαση των λεπτών μυών μέσα στον ιστό, γεγονός που επιτρέπει στο γάλα να ρεύσει μέσω των γαλακτοφόρων πόρων προς τη θηλή. Παρόλο που και οι δύο μαστοί παράγουν σχεδόν την ίδια ποσότητα γάλακτος, το μωρό σας μπορεί να δείχνει προτίμηση στον έναν από αυτούς. Όσο πιο συχνά βάζετε το μωρό σας στο στήθος, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος παράγεται. Ο μαστός δεν είναι αποθηκευτικό όργανο. Η παραγωγή του γάλακτος γίνεται ταυτόχρονα με τον θηλασμό.

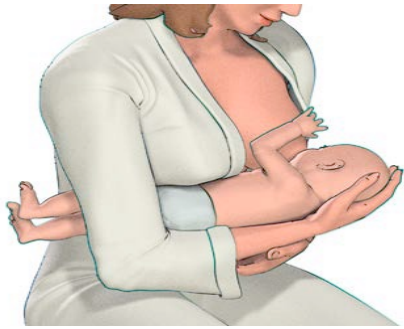
Θέσεις και στάσεις Θηλασμού



Η στάση «ράγκμπι» είναι ιδανική κατά την εκμάθηση του θηλασμού. Είναι επίσης κατάλληλη για ανήσυχα μωρά, για τις πρώτες ημέρες του νεογέννητου ή για νεογέννητα χαμηλού βάρους που δυσκολεύονται στην προσκόλληση του στήθους.



Η στάση «αγκαλιά» είναι μία στάση που μπορεί να χρησιμοποιηθεί παντού και εύκολα από τη νέα μαμά.



Η στάση χιαστί της «αγκαλιάς» είναι κατάλληλη και για πολύ μικρά νεογέννητα.



Η ξαπλωτή θέση θηλασμού είναι πολύ βολική ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια της νύχτας ή μετά από καισαρική τομή.