



Υπουργείο Υγείας  
Εθνική Επιτροπή Μητρικού Θηλασμού Κύπρου

# ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Στάση ζωής και υγείας - Θεμέλιο ζωής



Εθνική Επιτροπή  
Μητρικού Θηλασμού  
Κύπρου



# ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

## ΣΤΑΣΗ ΖΩΗΣ και ΥΓΕΙΑΣ - ΘΕΜΕΛΙΟ ΖΩΗΣ

### **Ο μητρικός θηλασμός είναι η φυσική διατροφή του βρέφους!**

Η φύση προνόησε ώστε το παιδί να συνεχίζει να τρέφεται από τη μητέρα του και μετά τη γέννησή του. Η κάθε μητέρα είναι προικισμένη με ένα σπουδαίο χάρισμα που κανείς δεν μπορεί ν' αντιγράψει. Αποτελεί την πηγή για το μητρικό γάλα, το οποίο είναι το πολυτιμότερο δώρο για το μωρό!

## Το μητρικό γάλα είναι ΜΟΝΑΔΙΚΟ, κάτι περισσότερο από μια τροφή!

Είναι ένας ζωντανός ιστός με πολλούς αμυντικούς παράγοντες. Δρα ως συνέχεια του ομφάλιου λώρου, ώστε τόσο η μητέρα όσο και το βρέφος ν' απολαμβάνουν τα συναισθηματικά οφέλη που διαμορφώνουν και ενισχύουν τον Πρώιμο Δεσμό! Ο θηλασμός διεγείρει την έκκριση της ορμόνης της αγάπης στη μητέρα και στο μωρό. Τα συναισθήματα που βιώνει το βρέφος κατά τον πρώτο θηλασμό ενισχύουν τον πρώιμο δεσμό, σφυρηλατώντας έτσι γερούς δεσμούς ανάμεσα στη μητέρα και στο παιδί. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) τονίζει ότι η υιοθέτηση και η συνέχιση του μητρικού θηλασμού ενδυναμώνει τη συνεχή σύνδεση μεταξύ της μητέρας και του βρέφους, διασφαλίζοντας έτσι τη βέλτιστη ψυχοκοινωνική ανάπτυξη του παιδιού και τη διαμόρφωση μιας υγιούς προσωπικότητας.





### Επιστημονικά δεδομένα έχουν καταδείξει ότι τα παιδιά που ΔΕΝ θηλάζουν παρουσιάζουν:

- 100% μεγαλύτερο κίνδυνο για οξείες λοιμώξεις των αυτιών
- 47% μεγαλύτερο κίνδυνο για έκζεμα (ατοπική δερματίτιδα)
- 178% μεγαλύτερο κίνδυνο για διάρροιες κι εμετούς
- 35% μεγαλύτερο κίνδυνο για άσθμα χωρίς οικογενειακό ιστορικό
- 32% μεγαλύτερο κίνδυνο για παιδική παχυσαρκία
- 64% μεγαλύτερο κίνδυνο για σακχαρώδη διαβήτη τύπου 2
- 56% μεγαλύτερο κίνδυνο για το σύνδρομο αιφνιδίου βρεφικού θανάτου
- 138% μεγαλύτερο κίνδυνο για νεκρωτική εντεροκολίτιδα στα πρόωρα



Η ΣΥΣΤΑΣΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ  
ΕΙΝΑΙ ΙΔΑΝΙΚΗ ΓΙΑ ΚΑΘΕ ΒΡΕΦΟΣ  
ΑΦΟΥ ΣΥΜΒΑΛΛΕΙ ΣΤΗ ΒΕΛΤΙΣΤΗ  
ΣΩΜΑΤΙΚΗ, ΨΥΧΙΚΗ, ΝΟΗΤΙΚΗ ΚΑΙ  
ΑΝΟΣΟΛΟΓΙΚΗ ΤΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗ



## Το πρωτόγαλα ή πύαρ

- Παράγεται από τον πέμπτο μήνα της εγκυμοσύνης και είναι η μόνη τροφή που χρειάζεται το βρέφος αμέσως μετά τη γέννηση.
- Έχει λίγο λίπος που το κάνει ιδιαίτερα εύπεπτο για τις δύο-τρεις πρώτες μέρες της ζωής του μωρού και δρα ως καθαρκτικό βοηθώντας στην αποβολή του μηκωνίου.
- Είναι το πρώτο ισχυρό εμβόλιο. Η ποσότητά του είναι μικρή αλλά η αξία του μοναδική αφού περιέχει ανοσοσφαιρίνες και ανοσοποιητικούς παράγοντες που προστατεύουν το μωρό από αλλεργίες/λοιμώξεις/επίμονη διάρροια/γαστρεντερίτιδες.
- Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει τον θηλασμό του νεογέννητου άμεσα και εντός μιας ώρας από τον τοκετό.
- Η ποσότητα του μητρικού γάλακτος βασίζεται στον νόμο της προσφοράς και της ζήτησης. Αυτό σημαίνει ότι όσο πιο συχνά θηλάζει το βρέφος τόσο περισσότερο γάλα έχει η μητέρα. Σιγά-σιγά θα επέλθει μια ισορροπία, ένας συγχρονισμός μεταξύ του μηχανισμού παραγωγής γάλακτος της μητέρας και της ποσότητας που έχει ανάγκη το παιδί.
- Το στρες, η κούραση και το άγχος είναι παράγοντες που μπορεί να επηρεάσουν την επιτυχία του θηλασμού!

## ΔΙΑΦΟΡΟΠΟΙΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Το πύαρ, μετά την τρίτη περίπου ημέρα από τον τοκετό, γίνεται μεταβατικό γάλα και μεταξύ της έβδομης και δέκατης ημέρας γίνεται ώριμο γάλα.
- Το χρώμα του γάλακτος είναι προς το άσπρο και η σύστασή του πιο λεπτόρρευστη από το πύαρ. Αυτό δεν σημαίνει ότι έχει μικρότερη θρεπτική αξία.
- Το γάλα διαφοροποιείται και προσαρμόζεται ποιοτικά και ποσοτικά ανάλογα με τον ρυθμό ανάπτυξης, την ηλικία και τις ανάγκες του βρέφους. Η σύστασή του διαφέρει από μέρα σε μέρα, και από εβδομάδα σ' εβδομάδα, μεταβάλλοντας όλα τα θρεπτικά συστατικά σε τέλειες αναλογίες για το βρέφος.
- Κατά τη διάρκεια του γεύματος, στην αρχή, η πρωτεΐνη και το νερό είναι αυξημένα για να ξεδιψά το μωρό και στη συνέχεια πιο πλούσιο σε λίπος για να ικανοποιείται η πείνα του βρέφους.
- Ακόμη και η μητέρα που γέννησε πρόωρα έχει διαφοροποιημένο γάλα, κατάλληλο για το πρόωρο μωρό της, που είναι πιο ευάλωτο στις λοιμώξεις. Οι πρωτεΐνες και οι ανοσοποιητικοί παράγοντες που περιέχονται σ' αυτό, είναι αυξημένοι κατά 25%.

## ΣΥΣΤΑΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Το μητρικό γάλα είναι τέλειο ποιοτικά. Περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά για τη φυσιολογική ανάπτυξη ενός βρέφους, στις σωστές αναλογίες, σύμφωνα με την ηλικία του.
- Οι αναλογίες μεταξύ των λευκωμάτων, των λιπών και των υδατανθράκων, των αλάτων και των βιταμινών, είναι απόλυτα προσαρμοσμένες στις ιδιαίτερες ανάγκες του βρέφους χωρίς καμία επεξεργασία.

### Πρωτεΐνες

- Οι πρωτεΐνες του μητρικού γάλακτος, παρόλο που είναι λιγότερες σε σύγκριση με το αγελαδινό γάλα, ικανοποιούν απόλυτα τις ανάγκες του βρέφους, αφού είναι φτιαγμένες για τον ανθρώπινο οργανισμό, γι' αυτό διασπώνται και απορροφούνται τέλεια από το έντερο.
- Οι ανοσοσφαιρίνες που περιέχει το μητρικό γάλα καλύπτουν εσωτερικά τον βλεννογόνο του εντέρου, εμποδίζοντας τη διέλευση και την απορρόφηση αλλεργιογόνων παραγόντων, όπως είναι η καζεΐνη (πρωτεΐνη που βρίσκεται στο αγελαδινό γάλα) και προστατεύοντας με τον τρόπο αυτό το μωρό από αλλεργίες όπως είναι το άσθμα και το έκζεμα, από αναιμία και μικροαιμορραγίες αλλά και από το σύνδρομο δυσαπορρόφησης.

### Λίπος

- Τα ειδικά ένζυμα που περιέχει το μητρικό γάλα βοηθούν στην πλήρη απορρόφηση του λίπους συμβάλλοντας σε ικανοποιητική λήψη βάρους χωρίς να οδηγείται το παιδί στην παχυσαρκία.

### Υδατάνθρακες

- Ο κύριος υδατάνθρακας του μητρικού γάλακτος είναι η λακτόζη. Είναι πηγή ταχείας ενέργειας για τον εγκέφαλο του βρέφους ο οποίος αναπτύσσεται με γοργούς ρυθμούς. Αυξάνεται επίσης η απορροφητικότητα του ασβεστίου (γερά οστά και δόντια) ενώ παράλληλα μειώνεται σημαντικά ο κίνδυνος εμφάνισης νεανικού διαβήτη.
- Το μητρικό γάλα περιέχει κι ένα άλλο είδος υδατανθράκων, τον παράγοντα Bifidus, που ευνοεί την ανάπτυξη των γαλακτοβακίλων στο έντερο, οι οποίοι είναι ένα είδος «καλών» βακτηριδίων, που συντελούν στη 'φυσιολογική πανίδα', προστατεύοντας το έντερο από την ανάπτυξη άλλων βλαβερών βακτηριδίων που προκαλούν κωλικούς και γαστρεντερίτιδες.





- Ο μελλοντικός κίνδυνος της στεφανιαίας νόσου είναι σχεδόν ανύπαρκτος στα μωρά που έχουν θηλάσει. Η ταυρίνη, η κυστίνη και η καρνιτίνη (λιπαρά οξέα), που περιέχονται στο μητρικό γάλα, συμβάλλουν στην ανάπτυξη του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου. Σύμφωνα με επιστημονικές δημοσιεύσεις, τα μωρά που θηλάζουν έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης, συγκριτικά με παιδιά που δεν θηλάζουν.

### Μέταλλα - Ιχνοστοιχεία

- Το μητρικό γάλα περιέχει βιταμίνες, μέταλλα, ιχνοστοιχεία καθώς και ζωντανά κύτταρα. Μια σταγόνα γάλακτος περιέχει 4000 ζωντανά κύτταρα με διαφορετικές λειτουργίες, όπως είναι η καταστροφή βακτηριδίων και η μεταφορά σημαντικών αντισωμάτων. Αυτά τα ζωντανά κύτταρα προστατεύουν και τη μητέρα από τον κρκίνο του μαστού.

### Νερό

- Μεγάλο μέρος του μητρικού γάλακτος αποτελείται από νερό, γι' αυτό, ακόμη και στις πιο ζεστές ημέρες δεν υπάρχει κίνδυνος αφυδάτωσης για το μωρό. Έτσι, ακόμη και το καλοκαίρι, το μητρικό γάλα αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού και δεν χρειάζεται επιπλέον υγρά.

### Ορμόνες - Προστατευτικοί Παράγοντες

- Το μητρικό γάλα περιέχει πολλές ορμόνες όπως είναι οι προσταγλανδίνες οι οποίες παίζουν σημαντικό ρόλο στην πέψη.
- Επίσης, μετά τον θηλασμό, το βρέφος κοιμάται ήρεμα, ικανοποιημένο, κι αυτό οφείλεται στην καλεομορφίνη (φυσική ορμονική ουσία με αναλγητική δράση η οποία χαρίζει ηρεμία στο νεογνό).

**ΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ:** Το μητρικό γάλα είναι πάντα φρέσκο, στείρο από μικρόβια, και διατηρημένο στη σωστή θερμοκρασία. Είναι διαθέσιμο πάντα όλες τις ώρες, στη σωστή αναλογία και δεν χρειάζεται καμία προετοιμασία.



## Ο μητρικός θηλασμός ωφελεί επίσης τη μητέρα

- Με την άμεση έναρξη του μητρικού θηλασμού παράγεται η ωκυτοκίνη, ορμόνη που προκαλεί σύσπαση στη μήτρα, ευκολύνοντας έτσι την αποβολή του πλακούντα και μειώνοντας τις πιθανότητες για αιμορραγία. Βοηθά, επίσης, στην παλινδρόμηση της μήτρας.
- Μειώνει τον κίνδυνο από καρκίνο του μαστού και του ενδομητρίου.
- Βοηθά στη μείωση του σωματικού βάρους εφόσον το επιπρόσθετο λίπος χρησιμοποιείται για την παραγωγή του γάλακτος.
- Έχει οικονομικό όφελος για την οικογένεια εφόσον δεν ξοδεύονται χρήματα για την αγορά ξένου γάλακτος. Μειώνονται, επίσης, τα έξοδα φαρμακευτικής περίθαλψης λόγω της μείωσης της νοσηρότητας.
- Η πιο οικολογική τροφή! Παράγεται και διατίθεται στο παιδί χωρίς την παραμικρή παρέμβαση και χωρίς επιβάρυνση στο περιβάλλον!

Η Εθνική Επιτροπή του Υπουργείου Υγείας για την «Προστασία, Προαγωγή και Υποστήριξη του Μητρικού Θηλασμού» υποστηρίζει τη σύσταση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της UNICEF για αποκλειστικό Μητρικό Θηλασμό κατά τους πρώτους έξι μήνες ζωής του βρέφους και τη συνέχισή του, παράλληλα με την εισαγωγή στερεών τροφών, μέχρι το δεύτερο έτος ζωής και για όσο ακόμα επιθυμούν μητέρα και παιδί.



Εκδότης:  
Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών



ΓΤΠ 224/2017-5.000

Εκτύπωση:  
Κώνος Λτδ