PHILIPS

AVENT

Οδηγός Θηλασμού

Philips Avent Οδηγός Θηλασμού

Δίπλα σας σε κάθε βήμα στο ταξίδι του θηλασμού

Περιεχόμενα

5 Εισαγωγή

12 Το σώμα σας και ο θηλασμός

20 Μαθαίνοντας για το μωρό σας

30 Λίστα για το μαιευτήριο

32 Η στιγμή του ταΐσματος

42 Αντιμετώπιση των απαιτήσεων του θηλασμού

48 Παράταση του θηλασμού

55 Η υποστήριξη είναι πάντα εκεί

56 Συχνές ερωτήσεις

Γεια σας!

Συγχαρητήρια για το νέο μέλος της οικογένειάς σας!

Ξέρουμε ότι ο κόσμος μοιάζει τώρα διαφορετικός. Με κάποιον τρόπο, έχει γίνει πιο λαμπερός και πιο τρομακτικός ταυτόχρονα. Και μαζί με όλον σας τον ενθουσιασμό υπάρχει μια σχεδόν ατελείωτη λίστα ερωτήσεων.

Δημιουργήσαμε αυτόν τον οδηγό για να σας απαντήσουμε σε κάποιες από τις πιο επίμονες ερωτήσεις σας για τον θηλασμό. Θα μάθετε όλα τα απαραίτητα, από το πώς το μωρό σας γνωρίζει ήδη πως να θηλάζει έως τι να κάνετε τη στιγμή του ταΐσματος.

Έχουμε συμπεριλάβει πολλές πρακτικές πληροφορίες, αλλά να έχετε κατά νου ότι αυτός ο οδηγός είναι απλώς αυτό: ένας τρόπος να ξεκινήσετε το ταξίδι σας στον θηλασμό.

Αν έχετε πρόσθετα ερωτήματα μην διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον επαγγελματία υγείας σας. Στο τέλος, ξέρουν καλύτερα τις μοναδικές ανάγκες του μωρού σας.

Τα οφέλη του **θηλασμού**

Ας ξεκινήσουμε με το "γιατί να θηλάσω". Εδώ αναφέρονται κάποια από τα βασικά οφέλη για εσάς και το μωρό σας.[1]

Οφέλη για το μωρό σας

Σκεφτείτε το μητρικό γάλα ως μια ειδικά σχεδιασμένη υπερτροφή για το μωρό σας. Αυτά είναι μερικά για τα οποία μπορούμε να ευχαριστούμε το μητρικό γάλα:

- Υποστηρίζει τη σωματική και γνωστική ανάπτυξη
- Αναπτύσσει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Λιγότερες ωτίτιδες
- Λιγότερες στομαχικές διαταραχές και διάρροια

Οφέλη για εσάς

Ο θηλασμός προσφέρει και σε σας κάποια εκπληκτικά οφέλη που επιδρούν άμεσα:

- Βοηθά στη μείωση του μεγέθους της μήτρας μετά τον τοκετό
- Μειώνει την αιμορραγία μετά τον τοκετό
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου της μήτρας και του μαστού
- Μεγαλύτερη απώλεια βάρους αν θηλάζετε για τουλάχιστον 6 μήνες

Η χαρά να είστε μαζί

Μέρος του θαύματος της μητρότητας είναι η γνωριμία με το μωρό σας. Ο θηλασμός σας δίνει τη δυνατότητα να περάσετε πολύτιμες στιγμές αγκαλιά και να νιώσετε τόσο εσείς όσο και το μωρό σας ένα αίσθημα εγγύτητας και ευφορίας.

Επαγγελματική συμβουλή

Ο θηλασμός έχει αναγνωριστεί παγκοσμίως ως ο καλύτερος τρόπος για να παρέχετε στο μωρό σας ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά αποκλειστικό θηλασμό έως την ηλικία των έξι μηνών και την παράταση του θηλασμού μαζί με συμπληρωματικές τροφές έως την ηλικία των 2 ετών ή περισσότερο.

[1] www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victora CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Προετοιμασία για **επιτυχία**

Όπως όλα τα σημαντικά πράγματα, ο προγραμματισμός βοηθά κατά πολύ και στον θηλασμό.

Πραγματοποιήστε έλεγχο μαστών

Η ομορφιά του ανθρώπινου σώματος είναι ότι κανένα ζευγάρι μαστών δεν είναι το ίδιο. Αυτό σημαίνει ότι είναι σημαντικό να πραγματοποιήσετε έλεγχο των μαστών σας, αν σχεδιάζετε να θηλάσετε. Είναι ένας τρόπος να ανακαλύψετε αν χρειάζεται να γίνουν κάποιες προσαρμογές για να ταΐζετε το μωρό σας με άνεση. Για παράδειγμα, αν έχετε ανεστραμμένες θηλές, θα μάθετε τρόπους για την επιδιόρθωση του σχήματος των θηλών, καθώς και πώς θα βοηθήσετε το μωρό σας να πιάνει εύκολα τη θηλή.

Θέστε έναν στόχο θηλασμού

Πολλές γυναίκες θεωρούν ότι τους βοηθά να σκέφτονται για πόσο διάστημα θα ήθελαν να θηλάσουν, πριν ξεκινήσουν. Στην πραγματικότητα, αυτές που θέτουν κάποιο στόχο είναι πιο πιθανό να θηλάσουν για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Προσπαθήστε να σκεφτείτε όλες τις πλευρές της ζωής σας – από τον τρόπο ζωής σας, την εργασία σας έως το πόση υποστήριξη έχετε.

Δημιουργήστε ένα πρόγραμμα ταΐσματος

Από τη στιγμή που βάλατε έναν στόχο, μπορείτε να προχωρήσετε στη δημιουργία προγράμματος για βραχυπρόθεσμη και μακροπρόθεσμη επιτυχία. Αυτό μπορεί να περιλαμβάνει τα πρακτικά μέρη των πρώτων σας στιγμών μαζί μετά τον τοκετό ή πώς θα τα καταφέρετε με τα βραδινά ταΐσματα.

Εκμεταλλευτείτε πλήρως την πρώτη ώρα με το μωρό σας

Αφήστε να επιδράσουν τα φυσικά ένστικτα ταΐσματος του μωρού σας την πρώτη ώρα που θα περάσετε μαζί και να μάθετε ο ένας τον άλλον, αγκαλιά. Το μωρό σας θα προσπαθήσει με φυσικό τρόπο να κινηθεί προς το στήθος σας και να αρχίσει να θηλάζει.

Ζητήστε βοήθεια

Το σώμα σας είναι σχεδιασμένο για να θηλάσει, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι δεν μπορείτε να έχετε κάποια επιπλέον βοήθεια.

Αν νιώσετε πόνο ή δυσφορία ή αν απλά χρειάζεστε επιβεβαίωση σε κάποια ερώτηση, ένας επαγγελματίας υγείας μπορεί να σας βοηθήσει παρέχοντάς σας οδηγίες.

Μακροπρόθεσμο πλάνο

Ο τρόπος με τον οποίο θηλάζετε θα αλλάξει φυσικά με την πάροδο του χρόνου. Μπορεί να είναι χρήσιμο να σκεφτείτε το είδος θήλαστρου που θα χρειαστείτε και τον τρόπο με τον οποίο θα αποθηκεύετε το γάλα σας, αν δεν μπορείτε να είστε παρούσα την ώρα του ταΐσματος.

Βρείτε σταθερή βοήθεια

Από τη στιγμή που έχετε καθιερώσει τον θηλασμό, μην φοβηθείτε να αναζητήσετε σταθερή υποστήριξη. Αυτή μπορεί να έρθει μέσα από τον επαγγελματία υγείας σας, μια ομάδα μητέρων ή μέσα από τη βεβαιότητα ότι έχετε τρόπους να φροντίσετε τους μαστούς σας με αξεσουάρ όπως κρέμα για τις θηλές και προστατευτικά θηλών.

Η **δική σας** ομάδα υποστήριξης

Αισθάνεστε ότι υπάρχουν πολλά που πρέπει να σκεφτείτε πριν ξεκινήσετε; Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τρόποι να μάθετε για τον θηλασμό και πολλή υποστήριξη επίσης.

Ο επαγγελματίας υγείας σας

Χρησιμοποιήστε τα ραντεβού για τις τακτικές ιατρικές εξετάσεις σας πριν και μετά τον τοκετό, για να ρωτήσετε ό,τι θέλετε σχετικά με τις αλλαγές που θα υποστείτε. Καμία ερώτηση δεν είναι μικρή ή ανόητη. Σε τελική ανάλυση, αυτό είναι κάτι καινούριο!

Μαθήματα τοκετού

Όπως προγραμματίζετε τη στιγμή του τοκετού, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα μαθήματα τοκετού για να ρωτήσετε για τον θηλασμό. Είναι ιδανική στιγμή να θέσετε έναν στόχο που να είναι ο σωστός για εσάς και να μιλήσετε με άλλες μέλλουσες μητέρες για τα συναισθήματά σας.

Σύμβουλος θηλασμού

Ένας σύμβουλος θηλασμού είναι κάποιος που ειδικεύεται στον θηλασμό. Μπορεί να είναι ένας γιατρός, μια νοσοκόμα ή μια μαία. Αν αρχικά δυσκολεύεστε με τον θηλασμό, μπορεί να ζητήσετε την υποστήριξή τους για θέματα όπως η στάση, το πιάσιμο της θηλής ή η ροή του γάλακτος.

Εφαρμογές και διαδικτυακές κοινότητες

Μπορεί να μην έχετε πάντα κάποιον δίπλα σας, αλλά θα ανακαλύψετε ότι υπάρχουν πολλοί τρόποι να παρέχετε στήριξη στον εαυτό σας όταν θα είστε σπίτι. Σε πολλές μητέρες τους αρέσει να χρησιμοποιούν ιστοσελίδες για να βρίσκουν υποστήριξη σε διαδικτυακές κοινότητες για νέες μητέρες. Όταν λαμβάνετε συμβουλές από ιστοσελίδες ή εφαρμογές, βεβαιωθείτε ότι έχουν ιατρική προέλευση.

Το σώμα σας και ο θηλασμός

Στο σώμα σας πραγματοποιούνται σημαντικές αλλαγές προκειμένου να μπορέσει το μωρό σας να θηλάσει. Σε αυτήν την ενότητα, θα σας πάμε στο παρασκήνιο και θα σας εξηγήσουμε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας τα φέρνει εις πέρας.

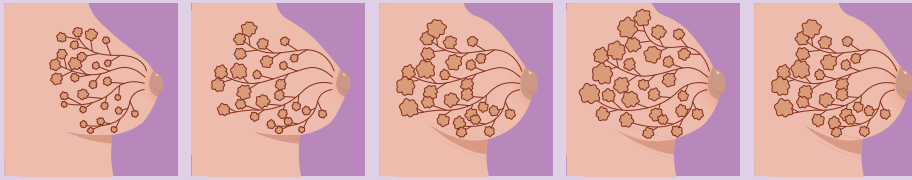
Το σώμα σας κατά την εγκυμοσύνη

Πριν δούμε τον τρόπο με τον οποίο αλλάζουν οι μαστοί σας, ας κοιτάξουμε τη μεγαλύτερη εικόνα: το σώμα σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτές οι αλλαγές είναι από τις πιο σημαντικές που μπορεί να έχετε παρατηρήσει καθώς το σώμα σας προετοιμάζεται για τη μητρότητα.

- Αλλαγές στο χρώμα του δέρματος και δημιουργία ραγάδων
- Εντονότερη τριχοφυΐα στο σώμα σας από ότι συνήθως
- Ταχεία ανάπτυξη των νυχιών και εύθραυστα νύχια
- Περισσότερες επισκέψεις στην τουαλέτα καθώς αυξάνεται η πίεση στην ουροδόχο κύστη σας
- Πιο λιπαρό δέρμα
- Αλλαγές στην αναπνοή καθώς αυξάνεται η πίεση στους πνεύμονες σας

Πώς αλλάζουν οι μαστοί σας

Το σώμα σας είναι επίσης απασχολημένο με την παραγωγή γάλακτος. Πριν την εγκυμοσύνη, οι μαστοί σας είναι κυρίως λιπαρός ιστός. Τώρα, έχοντας ένα μωρό να θρέψετε, μεταμορφώνονται σε ένα σύστημα αδένων και πόρων που μπορεί να παράγει γάλα.



Με μια πιο κοντινή ματιά

Λοιπόν, πώς ακριβώς οι μαστοί σας μεταμορφώνονται από λιπαρός ιστός σε πηγή γάλακτος για το μωρό σας; Οι αλλαγές που θα παρατηρήσετε στους μαστούς σας οφείλονται σε πολλούς παράγοντες, μεταξύ των οποίων:

- Αύξηση των επιπέδων των ορμονών προγεστερόνη, προλακτίνη και οιστρογόνα
- Αύξηση της περιεκτικότητας του νερού και του λίπους στους μαστούς σας
- Αύξηση του όγκου και της ροής αίματος

Τι θα παρατηρήσετε

Κατά την εγκυμοσύνη και μετά τον τοκετό είναι φυσιολογικό να παρατηρήσετε αυτού του είδους τις αλλαγές στους μαστούς σας:

- Ευαισθησία και υπερευαισθησία
- Αύξηση του μεγέθους των μαστών
- Μεγαλύτερες και σκουρότερες θηλές
- Εμφάνιση εξογκωμάτων γύρω από τη θηλαία άλω
- Σκούρες φλέβες στους μαστούς
- Διαρροή πρωτογάλακτος (το πρώτο γάλα που παράγετε)

Πώς φτιάχνεται το **μητρικό γάλα**

Τώρα που γνωρίζετε ότι το σώμα σας είναι όμορφα εξοπλισμένο για να θηλάσει, ας εξετάσουμε από πιο κοντά τον τρόπο με τον οποίο φτιάχνεται το μητρικό γάλα.

Οι ορμόνες που παράγουν το γάλα
Χρησιμοποιήστε τα ραντεβού για τις τακτικές ιατρικές εξετάσεις σας, για να ρωτήσετε ό,τι θέλετε σχετικά με τις αλλαγές που θα υποστείτε. Καμία ερώτηση δεν είναι μικρή ή ανόητη. Σε τελική ανάλυση, αυτό είναι κάτι καινούριο!

Υπάρχουν πολλές διαφορετικές ορμόνες που διαδραματίζουν κάποιον ρόλο στην παραγωγή του μητρικού γάλακτος. Δύο από τις πιο σημαντικές για τη δημιουργία και την εκροή γάλακτος είναι η προλακτίνη και η ωκυτοκίνη.

- **Η προλακτίνη είναι υπεύθυνη για την παραγωγή γάλακτος** και ενεργοποιείται όταν διεγείρεται η θηλή ή η θηλαία άλως σας.
- **Η ωκυτοκίνη είναι υπεύθυνη για την εκροή γάλακτος** και ενεργοποιείται από τον ήχο, την οσμή ή όταν θηλάζει το μωρό σας.

Προλακτίνη παραγωγή γάλακτος

Ωκυτοκίνη εκροή γάλακτος

Θηλασμός βρέφους

Έναρξη της παραγωγής γάλακτος

Γνωρίζατε ότι το σώμα σας ξεκινά να παράγει γάλα κατά την εγκυμοσύνη; Στη συνέχεια καταστέλλεται από την προγεστερόνη, μέχρι να γεννηθεί το μωρό σας. Μετά τον τοκετό, τα επίπεδα προγεστερόνης σας μειώνονται με φυσικό τρόπο και ενεργοποιείται η επίδραση της προλακτίνης. Η προλακτίνη παράγεται όταν διεγείρετε τους μαστούς σας, είτε με το τάισμα του μωρού σας είτε με τη χρήση θήλαστρου.

Επαγγελματική συμβουλή

Οι πρώτες 36-72 ώρες μετά τον τοκετό παίζουν μεγάλο ρόλο στον καθορισμό της παραγωγής γάλακτος. Μπορείτε να βοηθήσετε στη συσσώρευσή του διεγείροντας τους μαστούς σας, όσο το δυνατόν περισσότερο μετά τον τοκετό, με τακτικά ταΐσματα ή με τη χρήση θήλαστρου.

Πώς **αναπτύσσεται** το μητρικό γάλα

Το μητρικό γάλα είναι μητρικό γάλα, σωστά; Λοιπόν, ναι και όχι. Όταν γεννιέται το μωρό σας, χρειάζονται μερικές εβδομάδες για να αναπτυχθεί το μητρικό γάλα σε αυτό που ονομάζεται ώριμο γάλα. Τι είναι λοιπόν πριν από αυτό; Επιτρέψτε μας να σας εξηγήσουμε.

Από το πρωτόγαλα στο ώριμο γάλα

Το πρώτο γάλα που παράγετε στην πραγματικότητα δεν μοιάζει καθόλου με γάλα. Είναι ένα παχύ και κολλώδες υγρό που θυμίζει γάλα, ονομάζεται πρωτόγαλα και είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες, υδατάνθρακες και αντισώματα, δηλαδή ό,τι χρειάζεται το μωρό σας για να καλύψει τις διατροφικές του ανάγκες και να ενισχύσει το ανοσοποιητικό και πεπτικό του σύστημα, τις πρώτες ημέρες της ζωής του.

Περίπου την τρίτη ημέρα έρχεται το γάλα. Τις εβδομάδες που ακολουθούν μπορείτε να τις θεωρήσετε ως μια περίοδο προσαρμογής. Η παραγωγή γάλακτος αυξάνεται και η σύνθεση του γάλακτος μετατρέπεται σε αυτό που ονομάζουμε ώριμο γάλα.

Στο διάστημα μεταξύ των εβδομάδων 2-6, οι περισσότερες γυναίκες ανακαλύπτουν ότι ο θηλασμός έχει καθιερωθεί και ότι η σύνθεση του γάλακτος παραμένει η ίδια.

Πώς αλλάζει το μητρικό γάλα κατά τον θηλασμό

Η σύνθεση του μητρικού γάλακτος αλλάζει κατά τη διάρκεια ενός κύκλου θηλασμού.

Αρχικό γάλα

Αυτό είναι το γάλα που βγαίνει κατά την πρώτη στιγμή του ταΐσματος. Είναι ένα υδαρές γάλα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και υψηλή περιεκτικότητα σε λακτόζη, το οποίο βοηθά το μωρό σας να ικανοποιήσει τη δίψα του.

Υστερόγαλα

Το υστερόγαλα είναι πιο πυκνό και με μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε λιπαρά γάλα που βγαίνει προς το τέλος ενός ταΐσματος. Είναι ιδανικό για να παρέχει στο μωρό σας πολλές θερμίδες που θα το βοηθήσουν να έχει μια υγιή ανάπτυξη.

Επαγγελματική συμβουλή

Το πρωτόγαλα είναι ιδανικό για τη μεγέθους βόλου κοιλίτσα του νεογέννητου μωρού σας. Το σώμα σας θα παράγει μόνο μια μικρή ποσότητα πρωτογάλακτος σε κάθε τάισμα. Αν στην αρχή αντιμετωπίζετε προβλήματα με τον θηλασμό, υπάρχει επίσης η δυνατότητα να συλλέξετε πρωτόγαλα με τη χρήση θήλαστρου.

Πρωτόγαλα

Από τον τοκετό έως την 3η-5η ημέρα

Μέση ποσότητα πρωτογάλακτος 30ml τις πρώτες 24 ώρες μετά τον τοκετό

- Πρώτο στάδιο του μητρικού γάλακτος, συνήθως κιτρινωπού χρώματος
- Παράγεται σε μικρές ποσότητες
- Βοηθά στην πέψη του βρέφους
- Πλούσιο σε πρωτεΐνες, βιταμίνες και συστατικά που προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα

Μεταβατικό γάλα

Από την 3η-5η ημέρα έως την 14η ημέρα

Αυξάνεται κατά μέσο όρο στα 500ml ανά ημέρα

- Παράγεται ως ενδιάμεσο μεταξύ πρωτογάλακτος και ώριμου γάλακτος
- Διαρκεί έως δύο εβδομάδες
- Το γάλα αποκτά πιο ανοιχτό χρώμα
- Συνεχιζόμενη ύπαρξη συστατικών που προστατεύουν το ανοσοποιητικό σύστημα

Ώριμο γάλα

Από την 14η ημέρα περίπου

Κυμαίνεται από 550-1150ml ανά ημέρα

- Όσο περισσότερο διεγείρετε τον μαστό σας, τόσο περισσότερο γάλα θα παράγετε
- Η περιεκτικότητα λιπαρών είναι διαφορετική από τάισμα σε τάισμα
- Καλύπτει όλες τις θρεπτικές ανάγκες του μωρού σας για τους πρώτους έξι μήνες
- Εξακολουθεί να παρέχει θρεπτικά οφέλη και οφέλη για την υγεία κατά τον απογαλακτισμό

Επαγγελματική συμβουλή

Βεβαιωθείτε ότι αδειάζει ο ένας μαστός πριν δώσετε τον άλλον, έτσι ώστε το μωρό σας να λαμβάνει τα οφέλη τόσο του αρχικού γάλακτος όσο και του υστερογάλακτος.

Ανάπτυξη της παραγωγής του γάλακτός σας

Το μητρικό γάλα παράγεται με βάση την παραγωγή και τη ζήτηση. Όταν το μωρό σας διεγείρει και αδειάζει τους μαστούς σας, δίνει αυτόματα το έναυσμα στο σώμα σας να παράγει περισσότερο. Θηλάζοντας το μωρό σας όποτε δείχνει ότι πεινάει, γνωστός επίσης ως θηλασμός κατ' απαίτηση, η παραγωγή γάλακτός σας θα αναπτυχθεί φυσικά ώστε να ταιριάζει στις ανάγκες του μωρού σας.

Διατήρηση της παραγωγής του γάλακτος

Αν βρίσκεστε μακριά από το μωρό σας, θα χρειαστεί να χρησιμοποιήσετε ένα θήλαστρο για να διατηρήσετε την παραγωγή του γάλακτος αντλώντας γάλα τόσο συχνά όσο φυσιολογικά θα ταΐζατε το μωρό σας. Αυτό σημαίνει ότι εξακολουθείτε να διεγείρετε τους μαστούς σας και να ενεργοποιείτε τις ορμόνες παραγωγής γάλακτος, όπως θα έκανε το μωρό σας.

Οι θρεπτικές σας **ανάγκες**

Οι μητέρες που θηλάζουν έχουν ελαφρώς διαφορετικές ανάγκες από τις μητέρες που δεν θηλάζουν. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι χρησιμοποιείτε περισσότερη ενέργεια από αυτήν που θα χρησιμοποιούσατε, για να παράγετε γάλα.

Η ιδανική για εσάς ποσότητα θερμίδων εξαρτάται από το βάρος, την ηλικία, το ύψος και το επίπεδο δραστηριότητας.

Ως οδηγός, οι μέσες ανάγκες ενέργειας για τις γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά, χωρίς σκευάσματα ή στερεά τροφή, κατά τους πρώτους έξι μήνες είναι 2.100 έως 2.800 θερμίδες ημερησίως. Από τους έξι μήνες και μετά, οι μέσες ανάγκες ενέργειας αυξάνονται στις 2.200 έως 2.800 θερμίδες ημερησίως. Η μικρή αύξηση οφείλεται στο γεγονός ότι τώρα το μωρό σας είναι μεγαλύτερο και πίνει περισσότερο γάλα.

Τι γίνεται με τα υγρά;

Ο θηλασμός μπορεί επίσης να προκαλεί δίψα. Έτσι, εκτός του ότι πρέπει να διασφαλίσετε ότι τρώτε αρκετά, πρέπει επίσης να διασφαλίσετε ότι θα πίνετε αρκετά υγρά. Να έχετε δίπλα σας ένα μπουκάλι νερό ενώ θηλάζετε και να δίνετε προσοχή στον οργανισμό σας όταν διψάει.

Μαθαίνοντας για το μωρό σας

Ακριβώς όπως το σώμα σας είναι όμορφα σχεδιασμένο για τον θηλασμό, το μωρό σας είναι επίσης εξοπλισμένο με ότι χρειάζεται για να μπορέσει να τραφεί. Στην επόμενη ενότητα θα σας εξηγήσουμε τον μοναδικό τρόπο με τον οποίο πίνει το μωρό σας, τα αντανακλαστικά σίτισης με τα οποία έχει γεννηθεί και τον τρόπο με τον οποίο συνδέονται με την ανάπτυξη και την εξέλιξή του.

Πώς **πίνουν** τα μωρά

Γνωρίζατε ότι τα μωρά αναπνέουν μόνο από τη μύτη; Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να συντονίσουν τη διαδικασία πόσης με την αναπνοή, ενώ θηλάζουν. Τα μωρά πίνουν ακολουθώντας το μοτίβο πιπίλισμα-κατάποση-αναπνοή για να συντονίσουν την πόση γάλακτος και τη λήψη αέρα.

Με μια πιο κοντινή ματιά

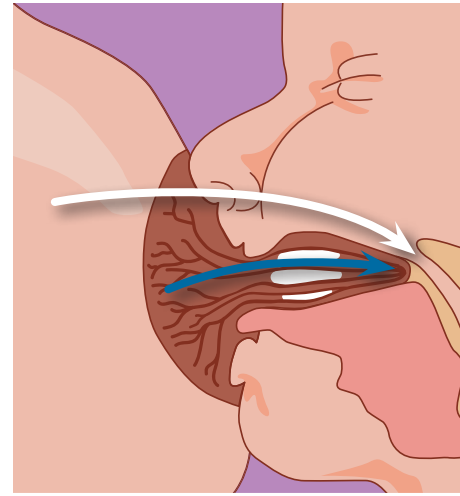
1. **Πιπίλισμα** ενεργά και αποτελεσματικά. Τα χείλη του μωρού σας πλησιάζουν για να πιπιλίσουν τη θηλή σας. Η γλώσσα του κινείται όπως το κύμα για την άντληση γάλακτος.

2. **Κατάποση**
Θα ακούσετε έναν ήχο κατάποσης καθώς το μωρό σας καταπίνει και έναν ήχο σαν το γουργούρισμα της γάτας.

3. **Αναπνοή**
Θα υπάρχει μικρή παύση καθώς το μωρό σας εισπνέει αέρα και στη συνέχεια το μωρό σας θα αρχίσει και πάλι να θηλάζει.

Γιατί είναι σημαντικό

Κάποιες φορές αναρωτιέστε αν τα πράγματα είναι καλά ή αν το μωρό σας λαμβάνει αρκετό γάλα. Αν μπορείτε να δείτε αυτό το μοτίβο πιπίλισμα-κατάποση-αναπνοή, είναι ένα καλό δείγμα ότι το μωρό σας θηλάζει ενεργά και αποτελεσματικά.



Αέρας

Τροφή

Ο υπέροχος κόσμος **των αντανακλαστικών**

Όλα τα μωρά γεννιούνται με ένα σύνολο αντανακλαστικών που τα βοηθά να θηλάσουν. Είναι ο φυσικός τρόπος της μητέρας που τα βοηθά να πιάσουν τη θηλή και να πιουν γάλα, πριν ακόμη να μπορέσουν να κάνουν βασικά πράγματα. Με την πάροδο του χρόνου, τα αντανακλαστικά του μωρού σας θα εξαφανιστούν. Αυτό συμβαίνει καθώς το μωρό σας αποκτά μεγαλύτερη αυτογνωσία και μεγαλύτερο έλεγχο του σώματος του ενώ τρέφεται.

Αυτά είναι κάποια από τα πιο συνήθη αντανακλαστικά, τα οποία θα παρατηρήσετε όταν το μωρό σας θηλάζει.

Αντανακλαστικό αναζήτησης

Πρόκληση: Αγγίξτε το μωρό στο μάγουλο ή γύρω από το στόμα και θα παρατηρήσετε ότι γυρνάει το κεφάλι και ανοίγει το στόμα του σαν να αναζητά κάτι να πιπιλίσει.

Γιατί είναι σημαντικό: Αυτό το αντανακλαστικό είναι ένας πρακτικός τρόπος να ενθαρρύνετε το μωρό σας να πιάσει τη θηλή στην αρχή του ταΐσματος. Τοποθετώντας το μωρό με το κεφάλι του στραμμένο προς τον μαστό, το στόμα του ανοίγει φυσικά και αναζητά τη θηλή σας.

Αντανακλαστικό θηλασμού

Πρόκληση: Το αντανακλαστικό θηλασμού προκαλείται όταν η θηλή σας αγγίζει την κορυφή του στόματος του μωρού σας.

Γιατί είναι σημαντικό: Ο θηλασμός έχει φυσική καταπραϋντική επίδραση στα μωρά. Αυτός είναι ο λόγος που η πιπίλα μπορεί να τα ηρεμήσει. Στους 3-4 μήνες περίπου, ίσως να παρατηρήσετε ότι αυτό το αντανακλαστικό αρχίζει να εξαφανίζεται. Η προσοχή του μωρού μπορεί να διασπάται περισσότερο κατά τη διάρκεια των ταϊσμάτων και θα θέλουν να παίξουν λίγο περισσότερο.

Αντανακλαστικό εξώθησης της γλώσσας

Πρόκληση: Έχετε παρατηρήσει πόσο αρέσει στα μωρά να βγάζουν τη γλώσσα τους; Δεν μπορούν να κάνουν αλλιώς. Είναι ένα αντανακλαστικό που προκαλείται όταν τα χείλη τους αγγίζονται.

Γιατί είναι σημαντικό: Το αντανακλαστικό εξώθησης της γλώσσας λειτουργεί ως ένα είδος προστατευτικού μηχανισμού. Για παράδειγμα, αν το μωρό σας απογαλακτιστεί πολύ νωρίς ή δεν μπορεί να δεχτεί το κουτάλι στο στόμα του, θα το διώξει με τη γλώσσα του.

Αντανακλαστικό εξεμέσεως

Πρόκληση: Αυτό το αντανακλαστικό προκαλείται επίσης όταν κάτι στερεό, όπως τροφή ή κουτάλι τοποθετείται στο βάθος του στόματος.

Γιατί είναι σημαντικό: Ακριβώς όπως το αντανακλαστικό εξώθησης της γλώσσας, το αντανακλαστικό εξεμέσεως είναι προστατευτικό. Μπλοκάρει την αναπνευστική οδό και κινεί το αντικείμενο προς τα πίσω, έξω από το στόμα.

Η ανάπτυξη και εξέλιξη του μωρού σας

Μπορείτε να σκέφτεστε τα αντανακλαστικά του μωρού σας ως δείκτες της σίτισης και της εξέλιξης της ανάπτυξής του. Παρατηρώντας τα αντανακλαστικά και το πότε εξαφανίζονται, εσείς και ο επαγγελματίας υγείας σας θα μπορείτε να αντιλαμβάνεστε καλύτερα το επόμενο στάδιο.

Αυτά είναι κάποια από τα βασικά στάδια ανάπτυξης και τι να περιμένετε.

0-3 μήνες

Αντανακλαστικά: Αντανακλαστικά αναζήτησης και θηλασμού.

Ορόσημα: Το μωρό σας μπορεί να πιάσει τη θηλή αποτελεσματικά και τρέφεται από τον μαστό σας.

4-6 μήνες

Αντανακλαστικά: Τα αντανακλαστικά εξώθησης της γλώσσας και εξεμέσεως αρχίζουν να εξαφανίζονται.

Ορόσημα: Το μωρό σας θα αρχίσει να στέκεται και να δείχνει ενδιαφέρον για στερεές τροφές. Η ικανότητα να παραμένει σε ορθή θέση σημαίνει ότι τώρα μπορεί να κάνει πράγματα όπως να βάζει αντικείμενα στο στόμα του και να ξεκινήσει να χρησιμοποιεί κύπελλο για να πιει. Μπορεί επίσης να είναι μια πιο ακατάστατη περίοδος!

7-12 μήνες

Αντανακλαστικά: Καθώς το μωρό σας μεγαλώνει και μπορεί να κινείται μόνο του, τα αντανακλαστικά του εξαφανίζονται εντελώς.

Ορόσημα: Το μωρό σας έχει τώρα περισσότερο έλεγχο του σώματός του και μαζί με αυτό προκύπτει και η ικανότητα να τρέφεται μόνο του. Μπορούν να ξεκινήσουν να τρώνε πιο παχύρρευστες, αλεσμένες τροφές, θα εμφανίσουν προτιμήσεις και θα παραμένουν χορτάτα για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα λόγω των στερεών τροφών.

Επαγγελματική συμβουλή

Να ξέρετε ότι κάθε μωρό αναπτύσσεται με τον δικό του ρυθμό. Ο επαγγελματίας υγείας σας θα καταγράψει την ανάπτυξη του μωρού σας στις τακτικές ιατρικές εξετάσεις μετά τον τοκετό.

Μήπως δεν πίνει **αρκετό γάλα;**

Ένα από τα πιο δύσκολα πράγματα σχετικά με τον θηλασμό είναι ότι είναι δύσκολο να ξέρεις πόσο γάλα πίνει το μωρό σου. Δεν είναι να απορεί κανείς που πολλές νέες μαμάδες ανησυχούν αν το μωρό τους πίνει αρκετό γάλα.

Τα καλά νέα είναι ότι δεν είναι τα πάντα θέμα υποθέσεων. Μπορείτε να ησυχάσετε αν παρακολουθείτε την όρεξη του μωρού σας, καταγράφετε το διατροφικό του πρόγραμμα και έχετε το νου σας για σημάδια ότι το μωρό σας πίνει αρκετό γάλα.

Επαγγελματική συμβουλή

Αρχικά ίσως να παρατηρήσετε ότι το μωρό σας χάνει βάρος, παρά παίρνει. Να ξέρετε ότι είναι φυσιολογικό τα μωρά να χάνουν βάρος τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό, καθώς και ότι θα ανακτήσουν το βάρος που είχαν κατά τη γέννησή τους έως την ηλικία των δύο εβδομάδων.

Στην αρχή

Όταν ξεκινάτε να θηλάζετε, είναι καλή ιδέα να ταΐζετε το μωρό σας όποτε δείχνει ότι πεινάει πάρα να ορίσετε κάποιο πρόγραμμα. Είναι ένας τρόπος να αυξήσετε την παραγωγή γάλακτος, ώστε να προσαρμοστεί πλήρως με τις ανάγκες του μωρού σας.

Αναπτύσσοντας ένα διατροφικό μοτίβο

Με την πάροδο του χρόνου, πιθανόν να παρατηρήσετε ένα διατροφικό μοτίβο και να γνωρίζετε πότε και για πόση ώρα θηλάζει συνήθως. Η διάρκεια των ταϊσμάτων επίσης θα μειωθεί με την πάροδο του χρόνου, καθώς το μωρό σας γίνεται πιο αποτελεσματικό στην άντληση του γάλακτος.

Όταν τα πράγματα αλλάζουν

Επίσης, έχετε υπόψη ότι δεν είναι ασυνήθιστο να αλλάξει λίγο το διατροφικό μοτίβο του μωρού σας καθώς αναπτύσσεται ή όταν δεν αισθάνεται καλά.

Ίσως να εξακολουθείτε να **αναρωτιέστε...**

Πόση ώρα πρέπει να διαρκεί ένα τάισμα;

Κάποια μωρά θέλουν τον χρόνο τους, ενώ άλλα βιάζονται. Γενικά, ένας θηλασμός μπορεί να διαρκέσει από 5 λεπτά έως μία ώρα από την αρχή έως τη λήξη. Η διάρκεια του ταΐσματος εξαρτάται επίσης από το μέγεθος και την ηλικία του μωρού, καθώς και από το πόσο συχνά τρώει.

Πόση ώρα πρέπει να αφιερώνω σε κάθε μαστό;

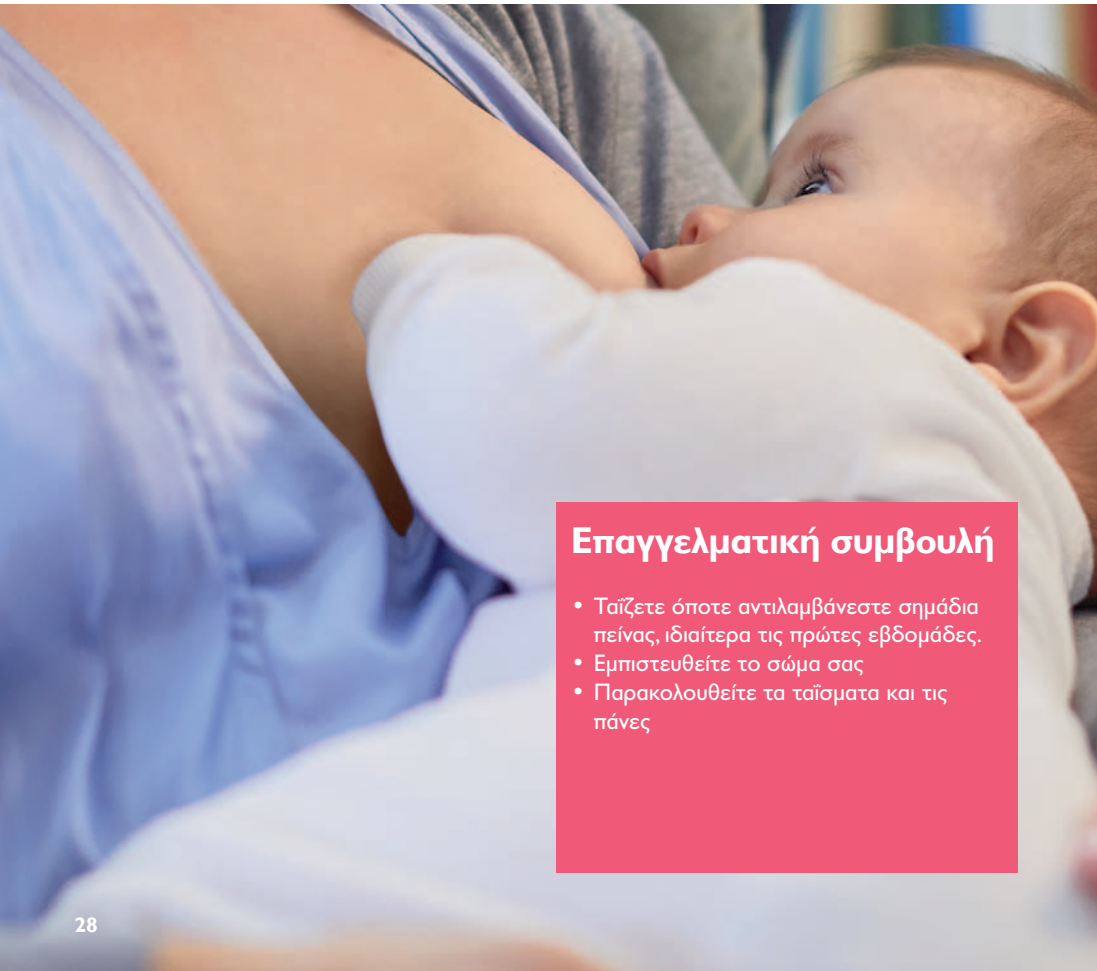
Ο χρόνος που θα αφιερώνετε σε κάθε μαστό εξαρτάται από το πόσο γάλα είναι αποθηκευμένο στους μαστούς σας. Είναι καλύτερο να αδειάσει ο ένας μαστός πριν δώσετε τον άλλον, και αν δίνετε μόνο τον έναν μαστό σε ένα τάισμα, βεβαιωθείτε ότι δίνετε τον άλλο μαστό στο επόμενο τάισμα.

Πόσα ταΐσματα την ημέρα χρειάζεται το μωρό μου;

Παρόλο που ο αριθμός των ταϊσμάτων ανά ημέρα διαφέρουν από μωρό σε μωρό, υπάρχουν κάποιες κατευθυντήριες οδηγίες, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε. Τα νεογέννητα έχουν ανάγκη να θηλάζουν τουλάχιστον 8-12 φορές την ημέρα, που σημαίνει περίπου ένα τάισμα κάθε τρεις ώρες (ο χρόνος μετρά από την έναρξη του θηλασμού έως την έναρξη του επόμενου.)

Σημάδια ότι το μωρό σας **πίνει αρκετό γάλα**

Εκτός του να ταΐζετε το μωρό σας όποτε αντιλαμβάνεστε ενδείξεις πείνας, μπορείτε επίσης να παρακολουθείτε άλλα πράγματα όπως οι βρεγμένες πάνες και τα κόπρανα, για να βεβαιωθείτε ότι το μωρό σας πίνει αρκετό γάλα. Εξάλλου, ότι εισέρχεται πρέπει και να εξέλθει! Δείτε παρακάτω τι πρέπει να παρακολουθείτε.

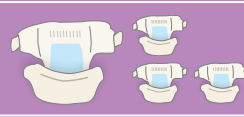
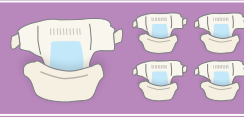
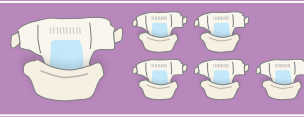
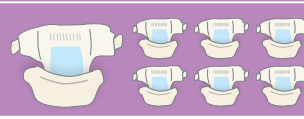
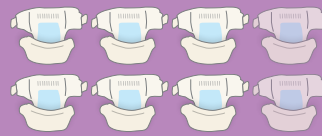
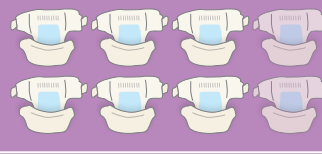


Επαγγελματική συμβουλή

- Ταΐζετε όποτε αντιλαμβάνεστε σημάδια πείνας, ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες.
- Εμπιστευθείτε το σώμα σας
- Παρακολουθείτε τα ταΐσματα και τις πάνες

Την πρώτη εβδομάδα

Ημέρα 1-2	Περιμένετε να εξέλθουν τα πρώτα κόπρανα από το μωρό σας. Ονομάζονται μηκώνιο και είναι μαύρου ή μαυρο-πράσινου χρώματος και παχύρρευστα.	

	βρεγμένες πάνες ανά ημέρα	**πάνες με κίτρινα κόπρανα** ανά ημέρα
Ημέρα 3	3	2
Ημέρα 4	4 	3-4
Ημέρα 5	5 	3-4
Ημέρα 6	6 	3-4
Ημέρα 7	7 	3-4
Εβδομάδες 2 έως 4	6-8 	**Από 3 και πάνω**
		• Εμφανίζονται κενώσεις μετά από τα περισσότερα ταΐσματα • Παίρνει 100-200 γραμμάρια την εβδομάδα μετά την ανάκτηση του βάρους από τον τοκετό
1 μήνας και έπειτα	6-8 	1
		• Παίρνει 100-200 γραμμάρια ανά εβδομάδα

Λίστα για το μαιευτήριο

Μάλλον δεν σας λείπουν οι συμβουλές σχετικά με το τι θα πάρετε στο μαιευτήριο. Τι θα λέγατε όμως για αυτά που θα σας βοηθήσουν να θηλάσετε; Αυτά είναι κάποια πράγματα που θα σας βοηθήσουν να έχετε ένα εύκολο ξεκίνημα με τον θηλασμό.

Τι θα χρειαστείτε για τον θηλασμό

Μαξιλάρι θηλασμού

Χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι θηλασμού που θα σας βοηθήσει να τοποθετήσετε το μωρό σας και να είστε πιο άνετα όταν θηλάζετε.

Επιθέματα θηλασμού

Μπορεί να χρειαστείτε λίγο χρόνο για να συνηθίσετε τη ροή του γάλακτος. Τα επιθέματα θηλασμού σας βοηθούν να προστατεύετε τα ρούχα σας από τη διαρροή γάλακτος.

Έναν στηθόδεσμο θηλασμού και μπλούζα με κουμπιά μπροστά

Αισθανθείτε πιο άνετα από την αρχή φορώντας μπλούζα που ανοίγει εύκολα από μπροστά και έναν στηθόδεσμο σχεδιασμένο για τον θηλασμό.

Κρέμα θηλών

Η κρέμα θηλών προστατεύει την επιδερμίδα γύρω από τη θηλή και είναι ασφαλής σε περίπτωση που την καταπιεί το μωρό σας. Πολλές μαμάδες τη βρίσκουν χρήσιμη στην περίπτωση που αντιμετωπίζουν στην αρχή προβλήματα με το πιάσιμο της θηλής.

Θήλαστρο

Ένα θήλαστρο μπορεί να σας βοηθήσει να αυξήσετε την παραγωγή γάλακτος αυτές τις κρίσιμες ημέρες μετά τον τοκετό. Τα περισσότερα νοσοκομεία έχουν τα δικά τους θήλαστρα, αλλά μπορεί να προτιμάτε να έχετε το δικό σας, ώστε να το έχετε και μετά διαθέσιμο στο σπίτι. Κατά τις πρώτες 36 ώρες μετά τον τοκετό είναι καλύτερη η άντληση γάλακτος με το χέρι, και στη συνέχεια, αφού καθιερωθεί ο θηλασμός, θα δείτε ότι ένα ηλεκτρικό θήλαστρο είναι ο πιο αποτελεσματικός τρόπος άντλησης.

Επαγγελματική συμβουλή

Κατά την παραμονή σας στο μαιευτήριο θα είναι η πρώτη φορά που θα εφαρμόσετε στην πράξη όλα όσα μάθατε για τον θηλασμό. Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας και να μην φοβάστε να ζητήσετε από τους επαγγελματίες υγείας συμβουλές ή επιβεβαίωση.

Η στιγμή του ταΐσματος

Τώρα ήρθε η στιγμή να δούμε αναλυτικά τη στιγμή του θηλασμού. Εδώ θα καλύψουμε την πιο τεχνική πλευρά των πραγμάτων, όπως πώς θα γνωρίζετε ότι το μωρό σας πεινάει, πώς να βρείτε μία άνετη θέση, πώς θα βοηθήσετε το μωρό σας να πιάσει τη θηλή, τα σημάδια που δείχνουν ότι όλα πάνε καλά και το τέλος ενός ταΐσματος.

Οι πρώτες σας στιγμές μαζί

Ζήτω! Το μικρό σας ήρθε επιτέλους! Αν μπορείτε, αφιερώστε αυτόν τον χρόνο για να καθίσετε ήσυχα με το μωρό σας αγκαλιά και απολαύστε το υπέροχο αίσθημα της μεταξύ σας εγγύτητας.

Ξαπλωμένοι αγκαλιά την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό ενθαρρύνετε την επίδραση των φυσικών ενστίκτων σίτισης του μωρού σας. Μπορεί να παρατηρήσετε ότι αναζητά το στήθος σας ή προσπαθεί να το πλησιάσει.

Επαγγελματική συμβουλή

Η πρώτη ώρα μετά τον τοκετό έχει επίσης πολλά άλλα οφέλη. Το γεγονός ότι βρίσκεστε ξαπλωμένοι αγκαλιά βοηθά στη ρύθμιση της θερμοκρασίας σώματος και του καρδιακού ρυθμού του μωρού σας. Θα ξεκινήσετε επίσης να δένεστε μαζί του.

Πώς θα ξέρετε αν το μωρό σας πεινάει

Μπορείτε να σκεφτείτε τα σημάδια πείνας ως το έναυσμα για την έναρξη ενός ταΐσματος. Αν ταΐζετε το μωρό σας όταν βλέπετε τα πρώτα σημάδια πείνας δηλαδή κατ'απαίτηση, χαρίζετε στο μωρό σας ένα υπέροχο αίσθημα άνεσης, που επηρεάζει θετικά την αύξηση βάρους και διασφαλίζει ότι η παραγωγή γάλακτος συντονίζεται με τις ανάγκες του.

Αυτά είναι μερικά σημάδια που πρέπει να παρατηρείτε:

- Κίνηση του κεφαλιού αριστερά δεξιά με ανοιχτό το στόμα
- Βγάλσιμο της γλώσσας και κινήσεις του στόματος
- Πιπίλισμα της γροθιάς του

Επαγγελματική συμβουλή

Γνωρίζατε ότι το κλάμα είναι στην πραγματικότητα ένα καθυστερημένο σημάδι πείνας; Θα ανακαλύψετε ότι το πιάσιμο της θηλής και ο άνετος θηλασμός είναι πολύ πιο εύκολα όταν αντιληφθείτε ότι το μωρό σας πεινάει σωστά και γρήγορα.

Οργανωθείτε για τον **θηλασμό**

Τώρα είναι η στιγμή να αισθανθείτε άνετα. Αυτά είναι κάποια βασικά στοιχεία που πρέπει να έχετε κατά νου στην αρχή κάθε ταΐσματος.

1. Αισθανθείτε άνετα

Χρησιμοποιείτε ένα στήριγμα για την πλάτη σας, όπως έναν καναπέ, μία πολυθρόνα ή μερικά μαξιλάρια και στηρίξτε επίσης τα χέρια σας με μαξιλάρια. Επίσης σκεφθείτε όλη την ατμόσφαιρα. Ο φωτισμός και η μουσική μπορεί να σας βοηθήσουν να χαλαρώσετε.

2. Κρατήστε κοντά το μωρό σας

Φέρτε το μωρό κοντά σας, χωρίς να γέρνει μπροστά, έτσι ώστε το στόμα του να είναι απέναντι από τη θηλή σας και το κεφάλι του να εξέχει ελαφρώς. Το κεφάλι, οι ώμοι και τα ισχία του πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή.

3. Υποστηρίξτε τον μαστό σας

Χρησιμοποιήστε το ελεύθερο χέρι σας ως στήριγμα κάτω από τον μαστό σας ή χρησιμοποιήστε μια τυλιγμένη πετσέτα, εάν το προτιμάτε.

Διαλέξτε την κατάλληλη **στάση**

Υπάρχουν πολλές στάσεις θηλασμού για να βρείτε αυτή που θα σας ταιριάξει καλύτερα.

Γιατί η στάση έχει σημασία

Γνωρίζατε ότι το άγχος και η δυσφορία μπλοκάρουν την ωκυτοκίνη, την ορμόνη που είναι υπεύθυνη για την εκροή του γάλακτος; Όσο πιο άνετα αισθάνεστε κατά τον θηλασμό τόσο πιο εύκολη θα είναι η εκροή γάλακτος ώστε να έχετε ένα ομαλό τάισμα. Μια καλή στάση θηλασμού μπορεί επίσης να ενισχύσει τον δεσμό με το μωρό σας, να μειώσει την καταπόνηση του σώματος και να διευκολύνει το πιάσιμο της θηλής από το μωρό σας.

Οι πιο συνήθεις στάσεις θηλασμού

Στάση λίκνου

Η πιο δημοφιλής στάση

Στηρίξτε το μωρό σας με το χέρι που βρίσκεται στην πλευρά του μαστού που θηλάζει. Το κεφάλι του μωρού σας ακουμπά στην καμπύλη του αγκώνα σας και το κεφάλι πρέπει να είναι στραμμένο προς το στήθος σας.

Στάση αντίστροφης αγκαλιάς

Μπορεί να βοηθήσει στο πιάσιμο της θηλής

Κρατήστε το μωρό σας με το χέρι που είναι αντίθετα από την πλευρά που θηλάζετε. Χρησιμοποιήστε το χέρι σας για να στηρίξετε το κεφάλι του μωρού σας και να το φέρετε προς το στήθος σας, έτσι ώστε να είναι ξαπλωμένο στο πλάι με την κοιλιά του στραμμένη προς τη δική σας. Χρησιμοποιήστε το άλλο χέρι σας για να στηρίξετε το στήθος από κάτω.

Στάση κάτω από τη μασχάλη

Ιδανική για την ανάρρωση από καισαρική τομή και για γυναίκες με μεγάλους μαστούς

Κρατήστε το μωρό δίπλα σας, με τον αγκώνα λυγισμένο. Με το ανοιχτό σας χέρι, στηρίξτε το κεφάλι του μωρού και στρέψτε το προς το στήθος σας. Η πλάτη του μωρού σας θα ακουμπά στο μπράτσο σας. Τοποθετήστε ένα μαξιλάρι στα πόδια σας για επιπλέον άνεση και στηρίξτε τον μαστό σας με το ελεύθερο χέρι σας.

Ξαπλωμένη

Ένας χαλαρός τρόπος για θηλασμό τη νύχτα

Ξαπλώστε στο πλάι με το μωρό στραμμένο προς τα εσάς και κρατήστε το μωρό κοντά σας με το επάνω χέρι.

Θηλασμός διδύμων

Στην αρχή, μπορείτε απλά να ταΐζετε τα μωρά σας διαφορετικές ώρες και να χρησιμοποιείτε μία από τις παραπάνω θέσεις. Αργότερα, μπορείτε να δοκιμάσετε να ταΐσετε και τα δύο ταυτόχρονα χρησιμοποιώντας τη θέση κάτω από τη μασχάλη και για τα δύο μωρά.

Βοηθώντας το μωρό σας να πιάσει τη θηλή

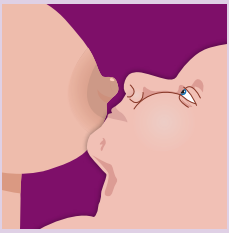
Όταν έχετε βρει μια άνετη στάση, είναι η στιγμή να βοηθήσετε το μωρό σας να πιάσει τη θηλή.

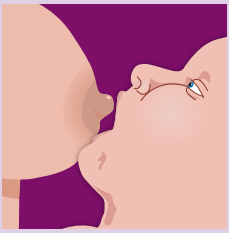
Γιατί είναι σημαντικό

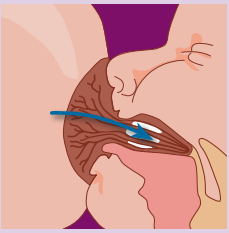
Ένα καλό πιάσιμο της θηλής μπορεί να σας κάνει να αισθανθείτε ότι κρατάτε τα κλειδιά του σύμπαντος του θηλασμού. Αυτό σημαίνει ότι το μωρό σας έχει αρκετό μαστό στο στόμα του για να αντλήσει εύκολα γάλα και ότι δεν προκαλεί πόνο στη θηλή. Μακροπρόθεσμα, αυτό σημαίνει ότι θα έχετε τη δυνατότητα να διατηρήσετε την παραγωγή του γάλακτος και να θηλάζετε άνετα.

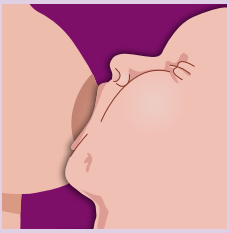
Επαγγελματική συμβουλή

Μπορεί να χρειαστεί κάποιος χρόνος για να εξοικειωθείτε στο πιάσιμο της θηλής από το μωρό σας. Να είστε επιεικείς με τον εαυτό σας όταν δεν τα καταφέρνετε την πρώτη φορά και να ζητήσετε βοήθεια άμεσα αν δεν επιτύχει η προσπάθεια.









Πώς το μωρό σας θα πιάσει καλά τη θηλή

- Πιάστε το κεφάλι και το σώμα του μωρού σας σε ευθεία γραμμή.
- Κρατήστε το σώμα του μωρού σας κοντά στο δικό σας, στις σωστές γωνίες με το σώμα σας.
- Αγγίξτε το στόμα, τα χείλη και το πηγούνι του μωρού με τον μαστό σας.
- Η άκρη της μύτης του μωρού πρέπει να βρίσκεται απέναντι από τη θηλή σας.
- Το κεφάλι του μωρού σας θα έχει κλίση φυσικά προς τα πίσω και το στόμα θα ανοίξει.
- Στοχεύστε τη θηλή σας στο πάνω μέρος του στόματος του μωρού σας.
- Φέρτε το μωρό σας στο στήθος σας, χωρίς να γέρνει μπροστά.
- Το μωρό σας θα θηλάζει γρήγορα για να διεγείρει τη ροή γάλακτος και θα επιβραδύνει όταν το γάλα αρχίσει να ρέει.

Σημάδια καλού πιασίματος της θηλής

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτά τα σημάδια για να ελέγξετε ότι το μωρό σας έχει πιάσει σωστά τη θηλή:

- Το άνω χείλος είναι σε ουδέτερη θέση
- Το κάτω χείλος είναι στραμμένο προς τα έξω προς τον μαστό
- Γωνία περίπου 120-160 μοίρες μεταξύ άνω και κάτω χείλους
- Το πηγούνι και η μύτη είναι κοντά στο στήθος
- Φουσκωμένα μάγουλα
- Η γλώσσα εκτείνεται από το κάτω ούλο
- Η γλώσσα είναι σε επαφή με τον μαστό αν το κάτω χείλος τραβηχτεί

Κάποιες φορές, μπορεί να χρειάζεται να προσαρμοστείτε και να προσπαθήσετε ξανά

Αν δείτε κάποιο από αυτά τα σημάδια, δοκιμάστε να αλλάξετε θέση και δώστε ξανά τον μαστό σας.

- Βαθουλωτά μάγουλα
- Επαφή μεταξύ άνω και κάτω χείλους στις γωνίες του στόματος
- Η γλώσσα δεν φαίνεται κάτω από τη θηλή όταν το κάτω χείλος τραβιέται προς τα κάτω
- Ζαρωμένες ή παραμορφωμένες θηλές στο τέλος ενός ταΐσματος

Συνήθη προβλήματα στο πιάσιμο της θηλής

Έντονη ροή γάλακτος

Κάποιες μαμάδες πιστεύουν ότι η ροή του γάλακτος είναι πολύ έντονη στην αρχή του ταΐσματος και το μωρό δυσκολεύεται να πιει.

Δοκιμάστε αυτό: Αν παρατηρήσετε ότι το μωρό σας βήχει ή αναγουλιάζει με το γάλα, δοκιμάστε μια θέση πιο ξαπλωτή προς τα πίσω ή να εξάγετε λίγη ποσότητα γάλακτος πριν το τάισμα, για να επιβραδύνετε τη ροή.

Δυσκολία στην αρχή της εκροής του γάλακτος

Άλλες μαμάδες πιστεύουν ότι η ροή γάλακτος τους αργεί λίγο μέχρι να ξεκινήσει.

Δοκιμάστε αυτό: Θυμηθείτε ότι όσο πιο χαλαρά αισθάνεστε, τόσο πιο εύκολα θα εξάγετε το γάλα. Βεβαιωθείτε ότι είστε σε ένα ήσυχο και άνετο μέρος. Μπορεί επίσης να βοηθήσει η ήπια προσαρμογή του μωρού σε πιάσιμο της θηλής πιο βαθιά.

Σημάδια πείνας

Αν θεωρείτε ότι το μωρό σας δεν θέλει να πιάσει τη θηλή, μπορεί επίσης να σημαίνει ότι έχετε διαβάσει εσφαλμένα τα σημάδια πείνας του.

Δοκιμάστε αυτό: Πριν από ένα τάισμα, ελέγξτε διπλά ότι το μωρό σας εμφανίζει σημάδια πείνας και ότι ενδιαφέρεται για τη θηλή.

Ελέγξτε ότι όλα πηγαίνουν καλά

Θυμάστε το μοτίβο πιπίλισμα-κατάποση-αναπνοή που χρησιμοποιούν τα μωρά για να συντονίσουν πόση και αναπνοή; Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτό το μοτίβο για να ελέγξτε ότι τα πράγματα πηγαίνουν καλά κατά τη διάρκεια του ταΐσματος.

Αυτά είναι κάποια σημάδια ότι το μωρό σας θηλάζει αποτελεσματικά:

- Κάθε πιπίλισμα ακολουθεί μια κατάποση και στη συνέχεια εισπνοή αέρα
- Ακούγονται ήχοι κατάποσης και γουργούρισμα σαν της γάτας
- Το μωρό σας δεν κάνει μεγάλες παύσεις

Γιατί είναι σημαντικό

Κάποιες φορές μπορεί να αισθάνεστε ότι ο θηλασμός είναι ένα μυστήριο. Εξάλλου, δεν μπορείτε στην πραγματικότητα να δείτε πόσο γάλα πίνει το μωρό σας. Το μοτίβο πιπίλισμα-κατάποση-αναπνοή είναι ένα καλό δείγμα ότι το μωρό σας θηλάζει αποτελεσματικά και άνετα.

Μοτίβο πόσης του μωρού

Πιπίλισμα

Κατάποση

Αναπνοή

Το τέλος ενός ταΐσματος

Είτε το μωρό σας θηλάζει μόνο για μερικά λεπτά ή για τριάντα, σταδιακά θα δείτε σημάδια ότι ήπιε αρκετό γάλα.

Πώς θα ξέρετε αν το μωρό σας έχει χορτάσει

Κάποια μωρά σπρώχνουν μακριά τον μαστό με το χέρι τους ή απομακρύνουν το κεφάλι τους, ενώ άλλα απλά αποκοιμούνται μετά από ένα τάισμα. Γενικά, θα παρατηρήσετε ότι το πρόσωπο και το σώμα του μωρού σας είναι πιο χαλαρά και τα μέλη του βαριά.

Ένα τελικό χτυπηματάκι

Όταν δείτε σημάδια ότι έχει χορτάσει, βγάλτε το μωρό από το στήθος, ακουμπήστε το σε ορθή θέση και χτυπήστε ή τρίψτε απαλά την πλάτη του για να το βοηθήσετε να απαλλαγεί από τον αέρα.

Αντιμετώπιση των **απαιτήσεων** του θηλασμού

Το ταξίδι του θηλασμού θα είναι γεμάτο πολύτιμες στιγμές αλλά και κάποιες όχι και τόσο εύκολες. Η επόμενη ενότητα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε τις πιο συνηθισμένες δυσκολίες τις οποίες αντιμετωπίζουν οι μαμάδες που θηλάζουν, καθώς και τον τρόπο για να τις αντιμετωπίσετε.

Τα πιο **συνηθισμένα προβλήματα**

Χαμηλή παραγωγή γάλακτος

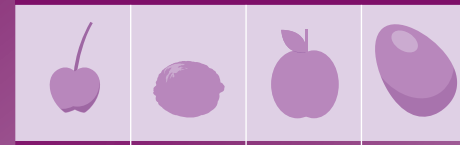
Οι περισσότερες γυναίκες μπορούν να παράγουν αρκετό γάλα για να καλύψουν τις ανάγκες του μωρού τους, αλλά κάποιες φορές η λήψη φαρμάκων ή το ανεπαρκές πιάσιμο της θηλής μπορεί να οδηγήσει σε χαμηλή παραγωγή.

Δοκιμάστε αυτό: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε σε τακτά χρονικά διαστήματα ένα θήλαστρο για να διεγείρετε την παραγωγή γάλακτος και ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας σας να ελέγξει αν το μωρό σας πιάνει σωστά τη θηλή.

Περιμένετε, μπορεί να έχετε αρκετό γάλα...

Είναι φυσιολογικό να ανησυχείτε ότι δεν έχετε αρκετό γάλα, αλλά είναι σημαντικό να γνωρίζετε τη διαφορά μεταξύ πραγματικής και θεωρούμενης χαμηλής παραγωγής γάλακτος. Αν το μωρό σας παίρνει βάρος όπως αναμενόταν και μοιάζει χαρούμενο και ενεργητικό, τότε μάλλον πίνει αρκετό γάλα.

Μέγεθος στομάχου νεογέννητου



Ημέρα 1	Ημέρα 3	1 Εβδομάδα	1 Μήνας
Μέγεθος κερασιού	Μέγεθος καρυδιού	Μέγεθος βερίκοκου	Μέγεθος μεγάλου αυγού
5 έως 7 ml	22 έως 27 ml	45 έως 60 ml	80 έως 150 ml

Μεγάλη ποσότητα γάλακτος

Κάποιες μαμάδες θεωρούν ότι παράγουν περισσότερο γάλα από αυτό που χρειάζεται. Αυτό τείνει να συμβαίνει τις πρώτες εβδομάδες, όταν το σώμα σας εξακολουθεί να προσαρμόζει την παραγωγή γάλακτος, γεγονός που θα επιλυθεί στο επόμενο χρονικό διάστημα.

Δοκιμάστε αυτό: Η έντονη ροή γάλακτος μπορεί να δυσκολεύει το μωρό σας να πιάσει τη θηλή. Δοκιμάστε να ξαπλώσετε ή να γείρετε προς τα πίσω όταν θηλάζετε, για να επιβραδύνετε τη ροή. Μπορεί επίσης να θέλετε να δοκιμάσετε να θηλάζετε από τον έναν μαστό ανά τάισμα για να επιβραδύνετε τη ζήτηση και να επιτρέπετε στο μωρό σας να διακόπτει και να βρίσκει την αναπνοή του.

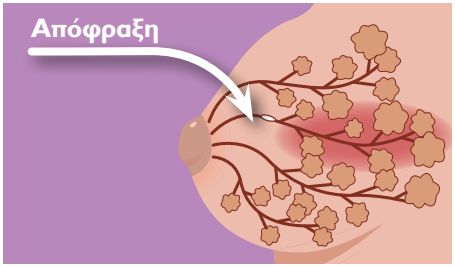
Διόγκωση

Η διόγκωση είναι ένα αίσθημα πληρότητας και σταθερότητας στους μαστούς σας που συμβαίνει όταν πρωτοέρχεται το γάλα. Προκαλείται από πρήξιμο, κατακράτηση υγρών και φλεγμονή και μπορεί να δυσκολεύει το μωρό σας στο πιάσιμο της θηλής.

Δοκιμάστε αυτό: Βοηθήστε το μωρό σας να πιάσει τη θηλή μαλακώνοντας τη θηλαία άλω σας πριν το τάισμα. Αυτό μπορεί να γίνει αντλώντας λίγο γάλα ή βάζοντας ζεστές κομπρέσες στους μαστούς σας. Βεβαιωθείτε ότι θηλάζετε το μωρό σας συχνά και αν αντιμετωπίζετε κάποιο πρόβλημα μη διστάσετε να ζητήσετε καθοδήγηση για την τεχνική θηλασμού.

Φραγμένοι πόροι

Ένας φραγμένος πόρος είναι απόφραξη σε έναν από τους γαλακτοφόρους πόρους που αποτρέπει την αποστράγγιση του μαστού σας. Μπορεί να συμβεί αν το μωρό σας δεν αποστραγγίζει αποτελεσματικά τον μαστό σας, τα ρούχα πιέζουν τους μαστούς σας ή είστε στη φάση απογαλακτισμού. Μπορεί να αισθάνεστε ένα ελαφρύ ή επώδυνο φούσκωμα στους μαστούς σας και ερυθρότητα στη γύρω επιδερμίδα.



Δοκιμάστε αυτό: Ταΐζετε το μωρό σας τακτικά για να διατηρήσετε τη ροή του γάλακτος όσο το δυνατόν περισσότερο. Τοποθετήστε ζεστές κομπρέσες πάνω στην περιοχή πριν από τα ταΐσματα και διεγείρετε τη ροή γάλακτος κάνοντας μασάζ στην περιοχή πριν και κατά τη διάρκεια των ταϊσμάτων. Επίσης καλή ιδέα είναι να αποφεύγετε τους στηθόδεσμους με μπανέλα.

Μαστίτιδα

Η μαστίτιδα είναι μια φλεγμονή του μαστικού ιστού και μπορεί να εξελιχθεί σε λοίμωξη, αν η φλεγμονή δεν αντιμετωπιστεί γρήγορα. Κάποιες φορές προκαλείται από φραγμένους πόρους, διόγκωση που δεν έχει αντιμετωπιστεί και ερεθισμένες θηλές. Μπορεί να παρατηρήσετε ένα ερυθρό τμήμα στον μαστό σας ή να αισθανθείτε συμπτώματα γρίπης, όπως πυρετό.

Δοκιμάστε αυτό: Επικοινωνήστε άμεσα με τον επαγγελματία υγείας σας. Θα πραγματοποιήσει κάποιες εξετάσεις για να καταλάβει την αιτία του προβλήματος, όπως φραγμένοι πόροι ή διόγκωση που δεν έχει αντιμετωπιστεί. Τα καλά νέα είναι ότι εξακολουθείτε να μπορείτε να θηλάζετε.

Ερεθισμένες θηλές

Τις πρώτες ημέρες μπορεί να αισθανθείτε κάποια ευαισθησία στις θηλές σας, αλλά δεν αισθάνεστε κάποιον ανυπόφορο πόνο.

Προστατευτικό θηλών

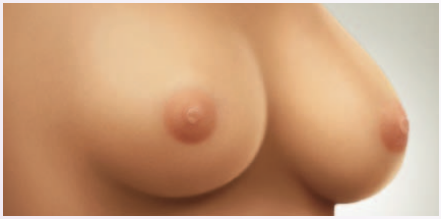
Ο ερεθισμός των θηλών μπορεί να προκληθεί από πολλά διαφορετικά πράγματα, όπως ρηχό πιάσιμο της θηλής, ανεστραμμένες θηλές, μαστίτιδα ή αγκυλογλωσσία. Έτσι, αν αισθάνεστε πόνο στο μεγαλύτερο μέρος ή σε όλη τη διάρκεια του ταΐσματος, ζητήστε βοήθεια για να ανακαλύψετε τι κρύβεται από πίσω.

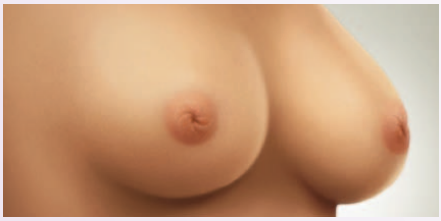
Δοκιμάστε αυτό: Ελέγξτε ότι υπάρχει αρκετός μαστός στο στόμα του μωρού σας όταν πιάνει τη θηλή. Είναι επίσης καλή ιδέα να ζητήσετε από τον επαγγελματία υγείας σας να ελέγξει αν υπάρχουν άφθες στο στόμα του ή αγκυλογλωσσία.
Μπορεί επίσης να θέλετε να χρησιμοποιήσετε προστατευτικό θηλών για να προστατεύσετε τις θηλές σας μεταξύ των ταϊσμάτων.

Επίπεδες ή ανεστραμμένες θηλές

Ποσοστό έως 10% των γυναικών πάσχουν από ανεστραμμένες ή επίπεδες θηλές. Συχνά το πιπίλισμα του μωρού τραβάει φυσιολογικά έξω τη θηλή σας, αν το μωρό σας πιάνει καλά τη θηλή.

Δοκιμάστε αυτό: Ζητήστε πρόσθετη υποστήριξη για την τοποθέτηση και το πιάσιμο της θηλής. Μπορείτε επίσης να σκεφτείτε να χρησιμοποιήσετε το Niplette™, ένα σύστημα εξώθησης θηλών, ένα κύπελλο που μοιάζει με δαχτυλήθρα, και βοηθά στην εξώθηση της θηλής σας. Ένα προστατευτικό θηλής μπορεί επίσης να βοηθήσει να διατηρήσετε το σχήμα της. Πριν το χρησιμοποιήσετε ζητήστε καθοδήγηση από τον επαγγελματία υγείας σας. Τέλος, μπορεί να σας βοηθήσει και η άντληση γάλακτος.





Niplette™, σύστημα εξώθησης θηλών

Μυκητιάσεις

Κάποιες φορές, οι ερεθισμένες θηλές μπορεί στην πραγματικότητα να είναι σημάδι μυκητίασης. Αυτό μπορεί να συμβεί αν το μωρό σας έχει εξάνθημα στην περιοχή της πάνας ή στοματική μυκητίαση, εκείνο ή εσείς. Δεν είναι ασυνήθιστο να αισθάνεστε έναν βαθύ πόνο ή κάψιμο στη θηλή ή τους μαστούς. Οι μυκητιάσεις μπορεί να είναι δύσκολο να διαγνωστούν, έτσι ο επαγγελματίας υγείας σας θα πραγματοποιήσει εξέταση επιχρίσματος στα κύτταρα γύρω από τον μαστό και επίσης θα ελέγξει την περιοχή γύρω από το στόμα του μωρού για ελκώδη λευκά τμήματα.

Δοκιμάστε αυτό: Ο γιατρός σας θα σας δώσει μια φαρμακευτική κρέμα για να βάλετε στις θηλές σας, που μπορεί να χρησιμοποιηθεί ενώ θηλάζετε. Μπορεί επίσης να δώσει κάποια φαρμακευτική αγωγή για το μωρό σας, για ταυτόχρονη θεραπεία ή για διακοπή της μετάδοσης.

Κολικοί

Οι κολικοί είναι μια περίοδος απαρηγόρητου κλάματος, την οποία βιώνουν πολλά μωρά. Χαρακτηρίζεται από τουλάχιστον τρεις ώρες κλάματος χωρίς προφανή λόγο, για περισσότερες από τρεις ημέρες την εβδομάδα, έως την ηλικία των τριών μηνών. Δεν υπάρχει μία και μοναδική αιτία πίσω από αυτό, αλλά κάποιες φορές συνδέεται με παγιδευμένο αέρα στην κοιλιά του μωρού ή με το αναπτυσσόμενο πεπτικό σύστημα.

Δοκιμάστε αυτό: Η περίοδος των κολικών μπορεί να είναι αγχωτική, γι' αυτό βεβαιωθείτε ότι έχετε πολλή υποστήριξη από την οικογένεια και από φίλους. Αν ανησυχείτε για τους κολικούς ή αισθάνεστε ότι δεν μπορείτε να αντεπεξέλθετε, επικοινωνήστε με τον επαγγελματία υγείας σας για καθοδήγηση. Αν δεν θηλάζετε αποκλειστικά, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε ένα μπιμπερό με βαλβίδα κατά των κολικών, που κρατά τον αέρα εκτός της κοιλιάς του μωρού ή θηλή με μικρότερο ρυθμό ροής.

Παλινδρόμηση

Μπορεί να παρατηρήσετε ότι το μωρό σας βγάζει γάλα μετά από το τάισμα. Αυτό ονομάζεται παλινδρόμηση και παρόλο που είναι απόλυτα φυσιολογικό μπορεί να είναι πραγματικά ενοχλητικό. Τείνει να συμβαίνει τους πρώτους τέσσερις μήνες και σταδιακά εξαφανίζεται έως την ηλικία περίπου του ενός έτους.

Δοκιμάστε αυτό: Η παλινδρόμηση συμβαίνει επειδή η βαλβίδα που συνδέει την κοιλιά του μωρού σας με τον οισοφάγο του, δεν ωριμάζει πριν την ηλικία των 18 μηνών. Αυτό σημαίνει ότι αν υπερ-ταΐζετε ή αφήνετε πολύ αέρα στην κοιλιά, η βαλβίδα ανοίγει και επιτρέπει στο γάλα να ανέβει. Μπορείτε να βοηθήσετε το μωρό σας ταΐζοντας το μικρότερες ποσότητες πιο συχνά, για να αποφύγετε την υπερσίτιση ή να το ταΐζετε σε ορθή θέση για να διατηρηθεί το γάλα κάτω.

Μια τελευταία σημείωση για την παλινδρόμηση

Είναι πρακτικό να γνωρίζετε ότι υπάρχουν δύο είδη παλινδρόμησης. Το πρώτο είναι πολύ φυσιολογικό, ενώ το δεύτερο αποτελεί ιατρική πάθηση που ονομάζεται γαστροϊσοφαγική παλινδρομική νόσος (GERD). Ο επαγγελματίας υγείας σας μπορεί να το ελέγξει αυτό.

Παράταση του θηλασμού

Ας κοιτάξουμε λίγο πιο μακριά στο μέλλον. Η επόμενη ενότητα θα σας βοηθήσει να διαχειριστείτε καταστάσεις όπως πώς να θηλάζετε εκτός σπιτιού και πώς να διατηρήσετε την παραγωγή γάλακτος όταν δεν είστε στο σπίτι.

Θηλασμός **εκτός σπιτιού**

Η ομορφιά του μητρικού γάλακτος είναι ότι είναι εύκολο να πάει παντού. Θα είστε πάντα έτοιμη να ταΐσετε και κάποιες φορές αυτό μπορεί να συμβεί εκτός σπιτιού. Πολλές νέες μαμάδες θεωρούν ότι χρειάζεται λίγη πρακτική για να εξοικειωθούν με αυτό.

Κορυφαίες συμβουλές θηλασμού εκτός σπιτιού

- Εξασκηθείτε μπροστά από έναν καθρέφτη στο σπίτι
- Χρησιμοποιήστε ένα σάλι ή ένα μαντήλι για να αισθανθείτε πιο άνετα
- Αναζητήστε ειδικούς χώρους θηλασμού
- Φοράτε ρούχα που διευκολύνουν τον θηλασμό
- Αισθανθείτε αυτοπεποίθηση γνωρίζοντας ότι παρέχετε στο μωρό σας ένα υγιές ξεκίνημα στη ζωή

Διατήρηση της παραγωγής όταν δεν μπορείτε να είστε εκεί

Μπορεί να υπάρχουν φορές που δεν μπορείτε να είστε εκεί για ένα τάισμα και θέλετε να συνεχίσετε τον θηλασμό. Τα καλά νέα είναι ότι μπορείτε να προσφέρετε στο μωρό σας όλα τα οφέλη του θηλασμού και να διατηρήσετε την παραγωγή, αντλώντας γάλα.

3 μυστικά για την άντληση γάλακτος

1. **Ύπαρξη πλάνου**
   Αν επιστρέφετε στη δουλειά ή γνωρίζετε ότι θα λείψετε, ξεκινήστε να περιλαμβάνετε στην καθημερινή σας ρουτίνα ένα θήλαστρο, μερικές εβδομάδες πριν. Θα ξεκινήσετε την παραγωγή γάλακτος για το μωρό σας και θα εξοικειωθείτε με τη χρήση θήλαστρου.

2. **Βρείτε έναν άνετο χώρο**
   Όσο πιο άνετα είστε, τόσο πιο εύκολη είναι η άντληση γάλακτος. Βρείτε έναν ήσυχο χώρο όπου αισθάνεστε άνετα, και αν βρίσκεστε στη δουλειά, ζητήστε από τον εργοδότη σας έναν ιδιωτικό χώρο, ώστε να μπορείτε εύκολα να αντλείτε γάλα όποτε χρειάζεται.

3. **Αντλήστε τόσες φορές όσες θα θηλάζατε**
   Για να διατηρήσετε την παραγωγή γάλακτος, βεβαιωθείτε ότι αντλείτε γάλα τουλάχιστον όσες φορές θα θηλάζατε κανονικά. Έτσι, αν κανονικά θα θηλάζατε τρεις φορές κατά τη διάρκεια της ημέρας, βεβαιωθείτε ότι αντλείτε γάλα τουλάχιστον τόσες φορές.

Αποθήκευση του μητρικού γάλακτος

Όταν αντλείτε γάλα βεβαιωθείτε ότι το ψύχετε ή το καταψύχετε. Μπορείτε να το αποψύξετε ή να το ζεστάνετε, όταν θέλετε να ταΐσετε το μωρό σας. Παρακάτω θα βρείτε μερικές οδηγίες για να διατηρήσετε το γάλα σας ασφαλές.

- Χρησιμοποιείτε καθαρά δοχεία αποθήκευσης ή σακουλάκια αποθήκευσης γάλακτος
- Βάλτε στο γάλα ετικέτα με την τρέχουσα ημερομηνία
- Βάλτε το γάλα στο ψυγείο στους 0-4 °C για έως 48 ώρες
- Καταψύχετε το γάλα αμέσως μόλις το αντλήσετε, για έως 3 μήνες
- Τοποθετήστε το στο πίσω μέρος καλύτερα, και όχι στην πόρτα του ψυγείου, για να διατηρηθεί σταθερή η θερμοκρασία
- Χρησιμοποιήστε το αποψυγμένο γάλα από την κατάψυξη εντός 24 ωρών
- Μην επανακαταψύχετε το αποψυγμένο γάλα
- Μεταφέρετε το γάλα σε μονωμένο δοχείο, με παγοκύστη

Προετοιμασία αντλημένου μητρικού γάλακτος

Χρησιμοποιήστε αυτές τις συμβουλές για να προετοιμάσετε ένα γεύμα για το μωρό σας με αντλημένο γάλα.

- Αποψύξτε ή ζεστάνετε το μητρικό γάλα σε τρεχούμενο ζεστό νερό ή με έναν θερμαντήρα για μπιμπερό.
- Μην χρησιμοποιείτε φούρνο μικροκυμάτων για να ζεστάνετε το γάλα
- Μην το ζεσταίνετε σε θερμοκρασία βρασμού
- Ανακινήστε το πριν το δώσετε στο μωρό σας
- Ελέγξτε τη θερμοκρασία πριν το δώσετε στο μωρό. Η καλύτερη θερμοκρασία είναι κάπου μεταξύ της θερμοκρασίας σώματος και της θερμοκρασίας δωματίου.

Η υποστήριξη είναι **πάντα εκεί**

Καθώς κινείστε από τον ενθουσιασμό στον φόβο και πάλι πίσω στον ενθουσιασμό, να ξέρετε ότι η υποστήριξη είναι πάντα εκεί.

Μη διστάσετε να επιστρέψετε σε αυτόν τον οδηγό, όποτε το χρειάζεστε. Είναι βασισμένος σε επιστημονικά δεδομένα και θέλει να σας δώσει αυτοπεποίθηση τις στιγμές που νιώθετε αβεβαιότητα.

Επιπλέον, θα πάρετε μεγάλη δύναμη με το να μοιραστείτε την εμπειρία σας, τις πολύτιμες στιγμές σας καθώς και αυτές που δεν είναι και τόσο εύκολες.

Θα λάβετε μεγάλη υποστήριξη μιλώντας τακτικά με τον επαγγελματία υγείας σας, την οικογένεια, τους φίλους και άλλες νέες μαμάδες, για το ταξίδι του θηλασμού.

Συχνές ερωτήσεις

Έχετε και άλλες ερωτήσεις; Παρακάτω θα βρείτε τις απαντήσεις.

Δεν είμαι σίγουρη ότι τα πράγματα λειτουργούν σωστά. Πού πρέπει να αναζητήσω βοήθεια;

Δεν έχει σημασία πόσο μικρή είναι η ερώτηση ή η ανησυχία, ποτέ μη διστάζετε να επικοινωνείτε με τον επαγγελματία υγείας σας.
Αυτά είναι κάποια σημάδια ότι το μωρό σας μπορεί να χρειάζεται βοήθεια από έναν επαγγελματία υγείας:

- Το μωρό σας δεν ζητά τακτικά τάισμα, τουλάχιστον 8-10 φορές σε 24 ώρες.
- Το μωρό σας δεν έχει τον αναμενόμενο αριθμό από βρεγμένες και λερωμένες πάνες.
- Το πιάσιμο της θηλής είναι επώδυνο ή έχετε ερεθισμένες θηλές.
- Δεν αισθάνεστε τους μαστούς σας γεμάτους γάλα την τρίτη ή τέταρτη ημέρα μετά τον τοκετό.
- Το μωρό σας είναι ανήσυχο και μοιάζει μη ικανοποιημένο μετά από τα περισσότερα ταΐσματα.
- Το μωρό σας δεν έχει πάρει βάρος ή έχει χάσει βάρος.

Αισθάνομαι κάποιον πόνο. Τι πρέπει να κάνω;

Ελαφρύς πόνος ή ευαισθησία στην αρχή ενός ταΐσματος, ιδιαίτερα στο ξεκίνημα, είναι φυσιολογικός, ωστόσο πόνος που επιμένει πρέπει να αντιμετωπιστεί άμεσα. Σίγουρα, δεν χρειάζεται να πιστεύετε ότι πρέπει να τον αντέχετε. Ο πόνος κατά τον θηλασμό συνήθως μπορεί να αντιμετωπιστεί με κάποια καθοδήγηση για το πιάσιμο της θηλής, καθώς και κάποια τεχνική θηλασμού από τον επαγγελματία υγείας σας.

Παίρνω φάρμακα. Μπορώ να εξακολουθήσω να θηλάζω;

Πολλά φάρμακα μπορούν να λαμβάνονται κατά τον θηλασμό, αλλά είναι πάντα καλό να τα ελέγξετε με τον φαρμακοποιό σας.

Τι ισχύει σχετικά με το αλκόολ;

Είναι καλύτερα να μην καταναλώνετε αλκοόλ ενώ θηλάζετε. Ο επαγγελματίας υγείας σας μπορεί επίσης να σας δώσει πιο ειδικές οδηγίες για αυτό το θέμα.

Και με την καφεΐνη;

Ένα με δύο καφεϊνούχα ποτά συνήθως δεν ενοχλούν το μωρό σας. Σε αυτά μπορεί να περιλαμβάνεται καφές, τσάι ή ανθρακούχο ποτό. Ωστόσο, πολλή καφεΐνη μπορεί να κάνει το μωρό σας ευερέθιστο ή να το κρατήσει ξύπνιο. Και κάποια καλά νέα για τους λάτρεις της σοκολάτας: η σοκολάτα με μέτρο γενικά δεν πειράζει.

Πώς θα ξέρω ότι το μωρό μου πίνει αρκετό γάλα;

Ο θηλασμός εμπεριέχει ένα στοιχείο μυστηρίου. Δεν υπάρχει σίγουρος τρόπος να γνωρίζετε πόσο γάλα πίνει το μωρό σας, αλλά υπάρχουν κάποια ορόσημα που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για να ελέγξετε ότι πίνει αρκετό γάλα:

- Το μωρό σας αρχίζει να παίρνει βάρος από τη στιγμή που κατέβηκε το γάλα σας
- Περίπου την 10η-14η ημέρα, το μωρό σας ανέκτησε το βάρος που είχε όταν γεννήθηκε
- Συνεχίζει σταθερά να παίρνει βάρος

Το συμπέρασμα; Το καλύτερο σημάδι είναι αυτά τα αφράτα μαγουλάκια που έχετε μπροστά σας. Ένα χαρούμενο, ενεργητικό μωρό που αναπτύσσεται, είναι το καλύτερο σημάδι ότι παράγετε αρκετό γάλα.

Πώς μπορώ να αυξήσω την παραγωγή μου;

Το μητρικό γάλα δημιουργείται με βάση την παραγωγή και τη ζήτηση. Έτσι, οι τακτικές εκροές γάλακτος θα ενεργοποιήσουν φυσικά το σώμα σας ώστε να παράγει περισσότερο γάλα. Η παραγωγή περισσότερου γάλακτος απαιτεί επίσης περισσότερη ενέργεια, οπότε βεβαιωθείτε ότι καταναλώνετε τακτικά γεύματα και ότι πίνετε πολύ νερό. Και μην υποτιμάτε την άνεση. Όσο πιο άνετα αισθάνεστε, τόσο πιο εύκολα θα παράγετε γάλα.

Χρειάζεται το μωρό μου να λαμβάνει άλλα υγρά;

Το μητρικό γάλα είναι όλα όσα χρειάζεται το μωρό σας για τους πρώτους έξι περίπου μήνες της ζωής του. Ευχαριστούμε, μητρικό γάλα.

Μπορώ να συνδυάσω τον θηλασμό με άλλους τρόπους ταΐσματος;

Συνήθως, χρειάζονται τουλάχιστον τρεις έως έξι εβδομάδες αποκλειστικού θηλασμού για να καθιερωθεί μια καλή παραγωγή γάλακτος για το μωρό σας και το μωρό σας να γίνει ένας καλός καταναλωτής. Αυτό σημαίνει ότι η εισαγωγή του μπιμπερό στις πρώτες εβδομάδες μπορεί να προκαλέσει πρώιμο τερματισμό του θηλασμού.

Αφού καθιερώσετε τον θηλασμό, τα περισσότερα μωρά δεν έχουν κάποιο πρόβλημα με την εναλλαγή μεταξύ μαστού και μπιμπερό, αν αυτό προτιμάτε.

Πρέπει να ταΐζω το μωρό μου τη νύχτα;

Στην αρχή, το μωρό σας θα θηλάζει περίπου 8-12 φορές σε 24 ώρες, που αυτό σημαίνει ότι θα θηλάζετε και τη νύχτα. Τα περισσότερα μωρά ξυπνούν μόλις θέλουν να θηλάσουν και αυτό επίσης βοηθά στην αύξηση της παραγωγής γάλακτος.

Τι είναι ο μαραθώνιος θηλασμός;

Ο μαραθώνιος θηλασμός είναι μια σειρά σύντομων ταϊσμάτων σε μικρό χρονικό διάστημα. Σε κάποια μωρά πραγματικά αρέσει να θηλάζουν με αυτόν τον τρόπο, ειδικά τους πρώτους μήνες. Να ξέρετε ότι είναι φυσιολογικό και ότι μπορεί επίσης να βοηθήσει στην αύξηση της παραγωγής σας.

Το μωρό μου βγάζει γουλιές γάλα και έχει λόξιγκα ενώ θηλάζει. Πρέπει να ανησυχώ;

Είναι φυσιολογικό τα μωρά να βγάζουν λίγο από το γάλα, αλλά έντονος ή επαναλαμβανόμενος εμετός θα πρέπει να ελεγχθεί από τον επαγγελματία υγείας σας. Τα περισσότερα μωρά επίσης έχουν περιστασιακά λόξιγκα. Θα σταματήσει από μόνο του και δεν προκαλεί στο μωρό σας κάποια δυσφορία.

Πότε μπορώ να ξεκινήσω να δίνω στο μωρό μου στερεές τροφές;

Είναι καλύτερο να περιμένετε έως τους 6 μήνες πριν εισάγετε στερεές τροφές και αυτό δεν σημαίνει ότι θα πρέπει να σταματήσετε να θηλάζετε. Μπορείτε να εξακολουθήσετε να θηλάζετε για όσο διάστημα θέλετε. Όταν θα είστε έτοιμη, ζητήστε από τον επαγγελματία υγείας σας οδηγίες για το είδος των τροφών που θα εισάγετε και τον τρόπο με τον οποίο θα γίνει αυτό.

Σημειώσεις

Σημειώσεις

Φίλιπς Ελλάς Α.Ε.Β.Ε | Τομέας Βρεφανάπτυξης
Τζαβέλλα 1-3, Χαλάνδρι, 152 31

Τηλέφωνο εξυπηρέτησης Καταναλωτών: 211 19 83 029
(Χρέωση ανάλογη με τον τηλεπικοινωνιακό σας πάροχο)
Δευτέρα έως Παρασκευή: 09:00 - 17:00

www.philips.gr | Philips Avent Greece

ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΚΩΣΤΑ ΠΑΠΑΕΛΛΗΝΑ
Φαρμακευτική Οργάνωσις Κύπρου Λτδ

Βασιλέως Παύλου Α' 11, 1096 Λευκωσία, ΤΚ 21005, 1500 Λευκωσία
Τηλ: +357-22 863100, Fax: +357-22 675136
email: info@papaellinas.com, www.papaellinas.com

Τηλέφωνο εξυπηρέτησης πελατών Κύπρου: +357-22 863100
Δευτέρα έως Πέμπτη 08:00-13:00 & 14:30-17:00
Παρασκευή 08:00-13:30