

λος για την υγεία του μωρού. Αποτελεί μια δυναμική, ζωντανή τροφή, που προσαρμόζει συνεχώς τη σύστασή του στις ολοένα μεταβαλλόμενες ανάγκες του βρέφους. Αντίθετα, το επεξεργασμένο γάλα αγελάδας για βρέφη παραμένει ίδιο για κάθε παιδί, για κάθε μέρα σε διάστημα έξι ή δώδεκα μηνών. Το ξένο γάλα συνιστά μια μονότονη τροφή φαστ φουντ, σε σύγκριση με την αξεπέραστη ποικιλία του μητρικού. Αναλυτικότερα, το μητρικό γάλα είναι εντελώς διαφορετικό σε σύσταση και ιδιότητες:

» Από παιδί σε παιδί

Κάθε μαμά παράγει διαφορετικό γάλα και η ποικιλία της σύστασης από γυναίκα σε γυναίκα είναι μεγάλη. Στους επιστήμονες είναι από καιρό γνωστές οι τεράστιες διαφορές από γυναίκα σε γυναίκα στα ποσοστά

λιπαρών, σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία κ.λπ. Η συγκεκριμένη διαφοροποίηση υπηρετεί και «ταιριάζει» στις ανάγκες του συγκεκριμένου παιδιού.

» Από παιδί σε παιδί τις ίδιες πιέσεις

Το γάλα της πρωτοτόκου διαφέρει από εκείνο της πολυτόκου. Διαφορές στη σύσταση μητρικού γάλακτος έχουν ανικνευθεί ακόμα και σε δίδυμα, ανάλογα με τις ιδιαιτερότητες του καθενός!

» Ανάλογα με το φύλο του παιδιού

Έχει βρεθεί ότι μητέρες που έχουν αγοράκι παράγουν γάλα με 25% περισσότερη ενέργεια σε σύγκριση με εκείνες που έχουν κοριτσάκι, προφανώς για να ικανοποιηθούν οι συνήθως μεγαλύτερες του απαιτήσεις!

» Ανάλογα με την ηλικία του μωρού

Το γάλα της μητέρας που γέννησε πρώω-

ρα έχει έξτρα πρωτεΐνες, θερμίδες, λίπος, μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως επίσης αμυντικούς και αυξητικούς παράγοντες, ώστε να υποστηρίξει το πρόωγο. Το πρωτόγαλα, δηλαδή το γάλα των πρώτων ημερών, συνιστά στην ουσία ένα ισχυρό πρώτο εμβόλιο, γεμάτο κύτταρα, αντισώματα, ορμόνες και ένζυμα για το εύθραυστο παιδί που έρχεται στον κόσμο. Μετά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής το γάλα της μαμάς γίνεται μεν λιγότερο σε ποσότητα, είναι περισσότερο όμως χορταστικό - τουλάχιστον κατά 50%, περιέχοντας λίπος που μπορεί να φτάνει κάποιες φορές και το 28%! Το γάλα του μακροχρόνιου θηλασμού προσφέρει συμπυκνωμένη ενέργεια, σταθερή ποσότητα αντισωμάτων, περισσότερη καζεΐνη για να δημιουργεί αίσθημα κορεσμού στο παιδί, μεγάλες ποσότητες σε βιτα-

μίνες όπως η βιταμίνη C και η B12, όπως και πολύτιμες ουσίες για τον εγκέφαλο, όπως η χοληστερόλη και η σεροτονίνη που λείπουν ή βρίσκονται σε ελάχιστα ποσά στο γάλα του εμπορίου.

» Ανάλογα με την ώρα της πίεσης

Το γάλα της μητέρας τείνει να έχει περισσότερο όγκο το πρωί, πιο πολλή λακτόζη και νερό. Όσο προχωρά η ημέρα προς το βράδυ το γάλα λιγοστεύει σε ποσότητα, αλλά και συγκεντρώνει περισσότερο λίπος.

Το βράδυ το μητρικό γάλα εμφανίζει σημαντικά ποσά μελατονίνης, μιας ορμόνης του σώματος που φέρνει ύπνο! Περιλαμβάνει επίσης σημαντικές ποσότητες φυσικών οπιοειδών του σώματος που ηρεμούν το μωράκι.

***Ο Στέλιος Παπαβέντορας είναι παιδίατρος, σύμβουλος γαλουχίας**

Από το ένα στήθος στο άλλο σαν παιγνίδι

ΣΧΕΔΟΝ όλες οι λεχώνες διαπιστώνουν διαφορά στην παραγωγή γάλακτος ανάμεσα στο δεξί και αριστερό στήθος, με το δεξί να βγάζει συνήθως -αλλά όχι πάντα- περισσότερο. Μια ακόμα ιδιαιτερότητα που αυξάνει την ποικιλία στη φυσιολογική βρεφική διατροφή! Ένα μωρό ενός έτους διασκεδάζει επιλέγοντας κάθε φορά το στήθος που επιθυμεί και συχνά πηγαίνοντας από το ένα στο άλλο εν είδει παιχνιδιού!

Κατά τη διάρκεια του ίδιου γεύματος Μόλις το μωρό πιάσει τη θηλή και ξεκινάει να τρώει, το γάλα της μαμάς είναι υδαρές και γλυκό. Όσο προχωρά το γεύμα του, οι τελευταίες ρουφηξιές γίνονται χορταστικές, γεμάτες λίπος!

● Ανάλογα με την εποχή του χρόνου

Το μωρό, για να αντεπεξέλθει στη ζέστη, θηλάζει πιο συχνά από τη μητέρα του το

Καλοκαίρι. Με τον τρόπο αυτό παίρνει περισσότερο από το πρώτο γάλα, στην αρχή του γεύματος, το οποίο, όπως είπαμε πριν, είναι πιο υδαρές. Τον χειμώνα αντίθετα, τα γεύματά του στο στήθος τείνουν να είναι πιο μεγάλης διάρκειας και αραιότερα, επομένως με περισσότερο λίπος και λιγότερο νερό.

● Όταν το μωρό κρυολογήσει

Κάθε φορά που το παιδί παθαίνει μια λοίμωξη, έκθεση στον συγκεκριμένο ιό ή μικρόβιο υπάρχει ταυτόχρονα και για τη μητέρα, επειδή ζει στο ίδιο περιβάλλον. Η μητέρα καταπολεμά τη λοίμωξη καλύτερα, δεν εκδηλώνει συμπτώματα ή εκδηλώνει ελάχιστα, φτιάχνει γρήγορα ειδικά αντισώματα και παράγοντες άμυνας, οι οποίοι φτάνουν στο παιδί μέσα από το γάλα της. Κάθε φορά που το μωρό

αρρωσταίνει το μητρικό γάλα ανταποκρίνεται άμεσα με προσθήκες στη σύστασή του και γεμίζει το μωρό με προστασία.

Όλα τα παραπάνω συνιστούν δέκα λόγους για τους οποίους καμία εταιρεία στον κόσμο δεν θα καταφέρει ποτέ να «μιμηθεί» πλήρως το ανθρώπινο γάλα. Η αλήθεια είναι ότι δεν

υπάρχει ένα γάλα της μαμάς αλλά χιλιάδες, εκατομμύρια. Η έννοια του στάνταρ ανθρώπινου γάλακτος είναι ανύπαρκτη. Το να προσπαθήσεις να παράγεις κάτι που μοιάζει με τον μέσο όρο από εκατομμύρια διαφορετικά

πράγματα αποτελεί ματαιότητα και πλάνη. Κάθε συγκεκριμένη μητέρα βρίσκεται σε συνεχή χημική επικοινωνία με το συγκεκριμένο μωρό της, καθορίζοντας έτσι με δυναμικό τρόπο την εκάστοτε σύσταση του γάλακτος που θα προσφέρει στο μωρό.

Το μωρό, για να αντεπεξέλθει στη ζέστη, θηλάζει πιο συχνά από τη μητέρα του το Καλοκαίρι

