



ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΚΑΤΙ ΠΑΡΑΠΑΝΩ ΑΠΟ ΑΠΛΗ ΤΡΟΦΗ



Παγκύπριος
Σύνδεσμος
ΜΗΤΡΙΚΟΥ
ΘΗΛΑΣΜΟΥ
Δορο ζοΗΣ

Dr Ourania Kolokotroni BMBS, PhD, MRCPCH, IBCLC

Ο Παγκύπριος Σύνδεσμος Μητρικού Θηλασμού «Δώρο Ζωής»



- Ίδρύθηκε το 2009 από παιδιάτρους, γονείς και άλλους υπέρμαχους του θηλασμού
- Είναι η μετεξέλιξη της “Υποστηρικτικής Ομάδας Θηλασμού Λευκωσίας”
- **Στόχος:** η προστασία, προώθηση και στήριξη του μητρικού θηλασμού
- **Όραμα:** επαναφορά του μητρικού θηλασμού ως τον πλέον φυσικό τρόπο να τραφεί και να γαλουχηθεί το βρέφος,

Δραστηριότητες: Ενημερωτικές συναντήσεις



Αιτωκιά - Nicosia

ΑΙΤΩΚΙΑ
(από τον χώρο του πρώτου σταθμού)

ΑΙΤΩΚΙΑ
1. Εργαστήριο Αιτωκίας
(από τον χώρο του πρώτου σταθμού)

Saturday, Time: 10:00-12:00
T: 8000 6262 (mama)

Το πρόγραμμα διεξάγεται στην αίθουσα του πρώτου σταθμού
The seminars are conducted in Greek and English
Εισιόδια δωρεάν/free entrance

26 Ιανουαρίου January	9 Φεβρουαρίου February	9 Μαρτίου March	13 Απριλίου April
11 Μαΐου May	1 Ιουνίου June	6 Ιουλίου July	7 Σεπτεμβρίου September
19 Οκτωβρίου October	16 Νοεμβρίου November	7 Δεκεμβρίου December	

Λεμεσός - Limassol

Που... Where...

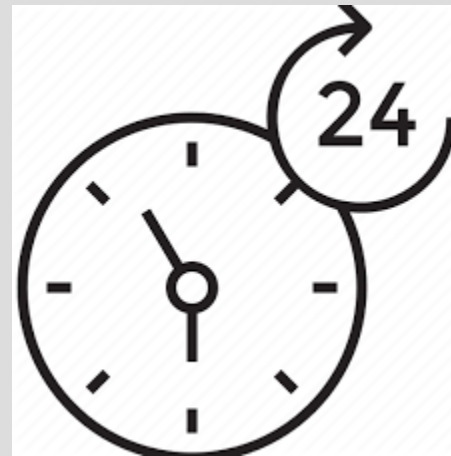
Πολιτιστικό Κέντρο Δήμου Μέσης Γερωνιάς, Κοράκου Μίση 3, 4002 Λεμεσός
Mesa Yitonia Municipality Cultural Centre, 3, Kyriakou Misi Str. 4002 Limassol
Wednesday/Tuesday, Day/Time: 13:00-15:00, T: 25755633/99604050

30 Ιανουαρίου/January	9 Ιανουαρίου/January
27 Φεβρουαρίου/February	6 Φεβρουαρίου/February
27 Μαρτίου/March	6 Μαρτίου/March
24 Απριλίου/April	3 Απριλίου/April
29 Μαΐου/May	8 Μαΐου/May
26 Ιουνίου/June	5 Ιουνίου/June
31 Ιουλίου/July	3 Ιουλίου/July
28 Αυγούστου/August	28 Αυγούστου/August
25 Σεπτεμβρίου/September	11 Σεπτεμβρίου/September
30 Οκτωβρίου/October	9 Οκτωβρίου/October
27 Νοεμβρίου/November	6 Νοεμβρίου/November
18 Δεκεμβρίου/December	4 Δεκεμβρίου/December



Δραστηριότητες: Ανοιχτή Γραμμή Θηλασμού

Θηλασμός
φροντίδα για μια ζωή
8000mama(6262)
Παγκύπρια Ανοικτή Γραμμή Θηλασμού



Δραστηριότητες: Παγκόσμιος Ταυτόχρονος Θηλασμός

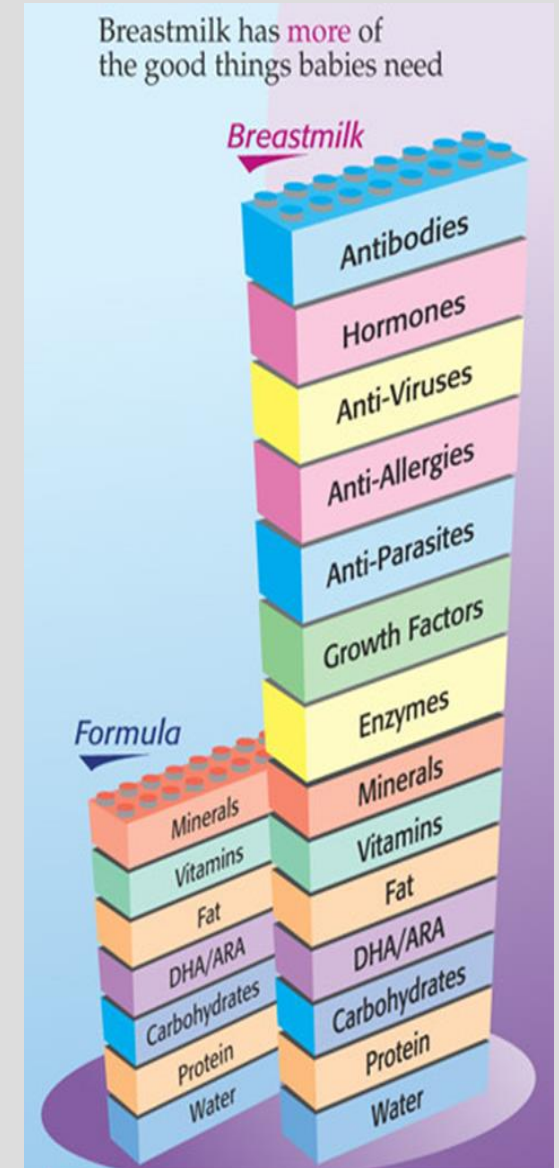


Δομή Παρουσίασης

- Ποια η μοναδικότητα του μητρικού γάλακτος;
- Είναι το μητρικό γάλα κάτι περισσότερο από τροφή;
- Ποια τα πλεονεκτήματα του μητρικού γάλακτος σε σχέση με τη χορήγηση της φόρμουλας;
- Πως θα πετύχουμε τον αποκλειστικό θηλασμό;
- Τα Δέκα βήματα
- Θηλασμός και COVID19

Τι κάνει το μητρικό τόσο μοναδικό;

- Κάθε θηλαστικό παράγει γάλα ιδανικό για την ανάπτυξη του μωρού του - περιέχει θρεπτικά συστατικά στις σωστές αναλογίες και στην ιδανική σύσταση
- Η χρησιμοποίηση (βιοδιαθεσιμότητα) των συστατικών είναι αποτελεσματική
- Το μητρικό γάλα περιέχει **πολλά άλλα συστατικά** που δεν βρίσκονται στη φόρμουλα
- Πολλά από αυτά τα συστατικά διαφοροποιούνται με βάση τις ανάγκες του μωρού – **ζωντανός ιστός**
- **Βίντεο από Baby Buddy - Οφέλη του μητρικού θηλασμού**



DID YOU EVER WONDER WHAT'S IN... ?

BREASTMILK

WATER

CARBOHYDRATES (energy source)

Lactose

Oligosaccharides (see below)

CARBOXYLIC ACID

Alpha hydroxy acid

Lactic acid

PROTEIN

(building muscles and bones)

Milk proteins

Alpha lactalbumin

HAESIT (Human Alpha Lactalbumin)

Made (helps to) form casein

Lactoferrin

Milk immunoglobulin factors (see below)

Casein

Secretory factors

NON-PROTEIN NITROGENS

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

Ornithine

AMINO

Diphenyls

Long chain polyunsaturated fatty acids

Dihydroxyacetic acid (DHA)

(important for brain development)

Aspartic acid (AAH) (important for brain development)

Lactic acid

Alpha hydroxy acid (ALA)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

Aspartic acid (AAH)

VITAMINS

Vitamin A

Vitamin B1

Vitamin B2

Vitamin B3

Vitamin B4

Vitamin B5

Vitamin B6

Vitamin B7

Vitamin B8

Vitamin B9

Vitamin B10

Vitamin B11

Vitamin B12

Vitamin C

Vitamin D

Vitamin E

Vitamin F

Vitamin G

Vitamin H

Vitamin I

Vitamin J

Vitamin K

Vitamin L

Vitamin M

Vitamin N

Vitamin O

Vitamin P

Vitamin Q

Vitamin R

Vitamin S

Vitamin T

Vitamin U

Vitamin V

Vitamin W

Vitamin X

Vitamin Y

Vitamin Z

Vitamin AA

Vitamin AB

Vitamin AC

Vitamin AD

Vitamin AE

Vitamin AF

Vitamin AG

Vitamin AH

Vitamin AI

Vitamin AJ

Vitamin AK

Vitamin AL

Vitamin AM

Vitamin AN

Vitamin AO

Vitamin AP

Vitamin AQ

Vitamin AR

Vitamin AS

Vitamin AT

Vitamin AU

Vitamin AV

Vitamin AW

Vitamin AX

Includes the growth factor - 1

Nerve growth factor (NGF)

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

Insulin-like growth factor

ANTIBIOTICS

(thought to bond themselves to

macromolecules such as enzymes and as

a weak protein antigen and antibody

reaction)

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

a 1-antibiotic

Επιπλέον συστατικά που κάνουν το μητρικό γάλα μοναδικό;

- Το μητρικό γάλα περιέχει πολλά άλλα συστατικά που δεν βρίσκονται στη φόρμουλα
- Ένζυμα που βοηθούν στην πέψη του φαγητού
- Ορμόνες που προάγουν την σωματική ανάπτυξη
- Αντισώματα, κύτταρα και άλλους παράγοντες που ρυθμίζουν την άμυνα του οργανισμού/προστατεύουν από λοιμώξεις
- Συστατικά με εξειδικευμένους ρόλους: επιδρούν στον μεταβολισμό, ανάπτυξη γαστρεντερολογικού/ ανάπτυξη εγκεφάλου και νευρικού συστήματος



Επιπλέον συστατικά που κάνουν το μητρικό γάλα μοναδικό; Αμυντικοί παράγοντες

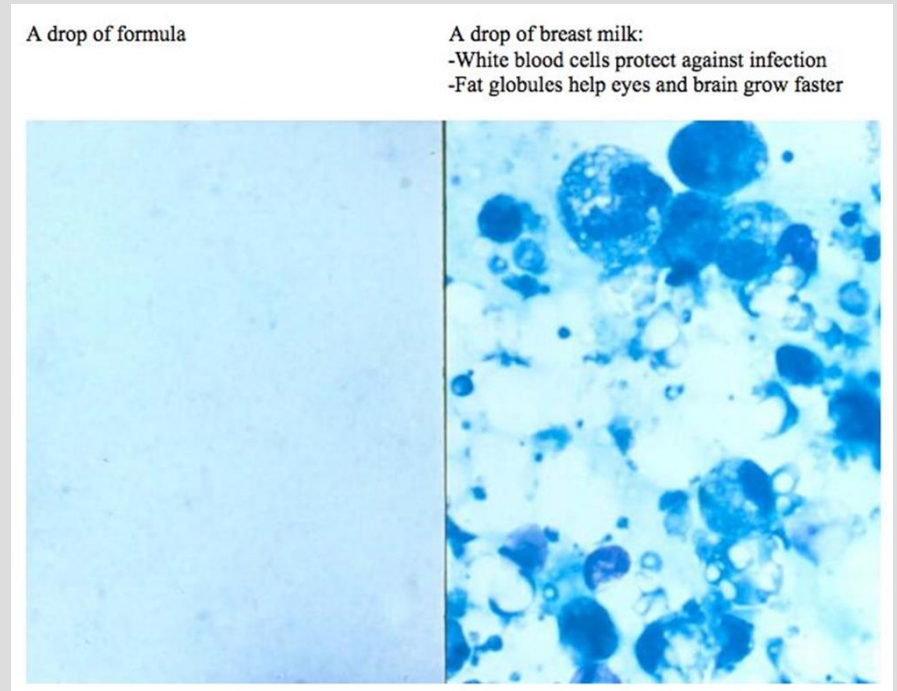
- Έτοιμα αντισώματα από την μητέρα
- Καλά Βακτηρίδια που εποικίζουν το έντερο και προστατεύουν από σοβαρές λοιμώξεις
- Ζωντανά κύτταρα που βοηθούν στην εξόντωση μικροβίων
- Άλλοι αμυντικοί παράγοντες που ενισχύουν το αμυντικό σύστημα του βρέφους



Κάθε σταγόνα μητρικού γάλακτος περιέχει 10,000 – 13,500,000
εκατομμύρια ζωντανά κύτταρα

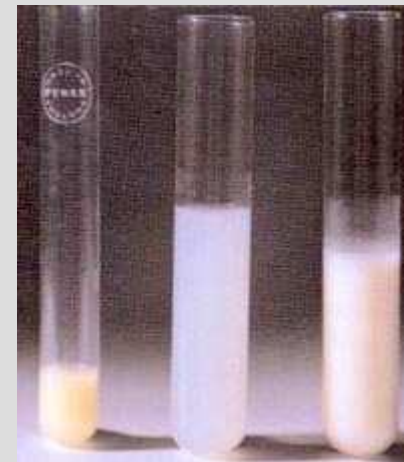
Τι κάνει το μητρικό τόσο μοναδικό;

- Ζωντανός ιστός
- Που αλλάζει με βάση τις ανάγκες του παιδιού



Τι κάνει το μητρικό τόσο μοναδικό;

- Η σύσταση του ποικίλει σε σχέση με:
- τις ανάγκες, το φύλο και την ηλικία του παιδιού
- την ώρα της ημέρας, την εποχή του χρόνου
- την διάρκεια του γεύματος
- την διατροφή της μητέρας
- την κατάσταση της υγείας του παιδιού



Το μητρικό γάλα δεν είναι
απλά θρέψη και ενυδάτωση

Το μητρικό γάλα έχει σημαντικό
ρόλο στην άμυνα και ανάπτυξη

Ο θηλασμός προσφέρει
συναισθηματική κάλυψη

BREASTFEEDING



Top 5 reasons babies breastfeed

- THIRST:** Babies ask to breastfeed when they are thirsty.
- HUNGER:** Babies ask to breastfeed when they are hungry.
- LOVE:** Babies ask to breastfeed if they feel the need for comfort, affection, and eye contact.
- RELAXATION:** Babies ask to breastfeed to help them relax, wind down, or sleep.
- DEVELOPMENT & IMMUNITIES:** Babies ask to breastfeed if they need the milk's components to grow, thrive, protect their intestinal and immune systems, or recover from illness.

It's not just about the milk!

- Thirst & Hunger
- Love & Affection
- Immune Defense

More reasons to breastfeed

- Promotes postpartum recovery & delayed ovulation
- Lowers incidence of reproductive cancers & cardiovascular disease
- Promotes better sleep & improves emotional health

© 2014 MichelleWalz.com & expaparenti.ch

Piktochart
make information beautiful

Ο θηλασμός προσφέρει

- Παρηγοριά
- Ασφάλεια
- Επικοινωνία και αλληλεπίδραση με τη μητέρα
- Στοματικά ερεθίσματα
- Παιγνίδι

WORLD BREASTFEEDING WEEK 2016
BREASTFEEDING
A KEY TO SUSTAINABLE DEVELOPMENT
#WBW2016

Baby & Beyond
babyandbeyond.in

BREASTFEEDING FACT #2

Why do babies need to nurse?

- hungry
- sleepy
- for pain relief
- to recover from illness
- to build immunity
- to keep up supply
- need comfort
- thirsty
- for a growth spurt
- missing mom
- for eye contact
- to be held

Its not always about hunger!

Γιατί λοιπόν το μητρικό γάλα δεν είναι φόρμουλα;

Η ιδανικότερη τροφή

Προστασία από λοιμώξεις: ωτίτιδα, γαστρεντερίτιδα, λοιμώξεις ανώτερου αναπνευστικού

Μείωση κινδύνου εμφάνισης αλλεργιών

Μείωση κινδύνου εμφάνισης παχυσαρκίας/ διαβήτη

Προστασία από Σύνδρομο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου

Καλύτερη ψυχοσωματική και γνωστική ανάπτυξη

Εύπεπτη τροφή που μειώνει τις πιθανότητες δυσκοιλιότητας

Μεταφορά αντισωμάτων από τη μητέρα και καλύτερη ανάπτυξη των αντισωμάτων του βρέφους

Lansinoh.

11 Benefits of breastfeeding for baby

- Get sick less and have a lower risk of allergies. 
- Have a lower risk of obesity and Types 1 and 2 diabetes. 
- Have a lower incidence of SIDS (Sudden Infant Death Syndrome). 
- Have a reduced risk for ear infections (otitis media) and gastroenteritis. 
- Are on a path to optimal brain development. 
- Respond better to immunizations against Polio, Tetanus, Diphtheria, and Haemophilus influenza (bacterium that can cause a severe infection). 
- Have optimal oral development because of their jaw movements and nutrients in breastmilk decrease the risk of tooth decay. 
- Get nutrients that help strengthen and develop their immature immune system in a way no other substance can. 
- Are protected against respiratory infections including those caused by rotaviruses. 
- Are less likely to be hospitalized with pneumonia or bronchiolitis, and have a decreased risk of lower respiratory tract infections. 
- Have been associated with a slightly enhanced performance on cognitive development tests. 

Πως Θα πετύχουμε τον αποκλειστικό θηλασμό;





Να υπάρχει γραπτή πολιτική και η πολιτική αυτή ν'ακολουθείται απ' όλους τους φορείς του Μαιευτηρίου, που ασχολούνται με την φροντίδα του νεογέννητου.



Οι φορείς να εκπαιδεύονται
ώστε να γίνουν ικανοί
να εφαρμόσουν την πολιτική αυτή.



Να ενημερώνονται όλες οι μητέρες για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού.



Ο δηλαδής να αρχίζει το
πρώτο ημίωρο μετά τον τοκετό.



Οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην τέχνη του δηλασμού.



Στο νεογέννητο να δίνεται μόνο μητρικό γάλα, ούτε υγρά ούτε συμπληρώματα.

10 βήματα
για επιτυχή
μητρικό δηλωσμό!



7^ο 24 ώρες το 24ωρο
το νεογέννητο
δίπλα στη μητέρα του.



8° Ελεύθερος και
Γαλαρυσιανός Κολοκομής:



Να μη δίνονται πιπίλες
στα παιδιά που θηλάζουν.



Na ιδρυθούν ομάδες υποστήριξης του μητρικού θηλασμού.

10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – ΒΗΜΑ 3



- Έναρξη θηλασμού μέσα στην πρώτη ώρα
- Απευθείας επαφή δέρμα με δέρμα (skin-to-skin)
 - ✓ αμέσως μετά το τοκετό μέχρι να ολοκληρωθεί ο πρώτος θηλασμός
 - ✓ ενθαρρύνεται η επαφή αυτή καθόλη την διάρκεια της μεταγεννητικής περιόδου
- Καθυστέρηση των διαδικασιών ρουτίνας
(ζύγισμα, μέτρηση, μπάνιο) μέχρι την ολοκλήρωση του πρώτου θηλασμού
- Βίντεο από Baby Buddy – Δερματική επαφή, Ο πρώτος θηλασμός, Η πρώτη ώρα ζωής και η επαφή δέρμα με δέρμα, Τα οφέλη της επαφής δέρμα με δέρμα, Επαφή δέρμα με δέρμα μετά από καισαρική, Δυο μαμάδες θυμούνται την πρώτη "ιερή" ώρα μετά τον τοκετό

10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – ΒΗΜΑ 4



- Επίδειξη στις μητέρες για το πώς να θηλάζουν και πώς να διατηρηθεί η γαλουχία ακόμα και στην περίπτωση που πρέπει να αποχωριστούν το βρέφος τους

Βιντεο σωστής τοποθέτησης και σύλληψης θηλής

- Βίντεο από Baby Buddy (<https://babybuddy.com.cy>)
- Ορθή τοποθέτηση στο στήθος
- Στάσεις Θηλασμού
- Ορθή και εσφαλμένη τοποθέτηση στο στήθος
- Μητρικός θηλασμός: ορθή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος
- Ο πρώτος θηλασμός

10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – ΒΗΜΑ 6



- **Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός**
- Όχι συμπληρώματα (νερό, γλυκόζη, εμπορική βρεφική φόρμουλα, ή άλλα υγρά) στα νεογέννητα βρέφη που θηλάζουν
- Η χρήση συμπληρώματος πρέπει να είναι επιστημονικά τεκμηριωμένη με βάση τις οδηγίες για την αντιμετώπιση κάποιων ιατρικών ενδείξεων

Πρωτόγαλα: ποσότητα

- Μικρές ποσότητες
- Μέγεθος στομάχου μικρό τις πρώτες μέρες
- Συχνοί θηλασμοί
- Βοηθά στην γρήγορη παραγωγή των ορμονών της γαλουχίας και του ώριμου γάλακτος
- Βίντεο από Baby Buddy –Πρωτόγαλα



10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – ΒΗΜΑ 7



- Εφαρμογή του “Rooming-in” που σημαίνει το νεογέννητο να βρίσκεται δίπλα στη μητέρα του 24 ώρες το 24ώρο

Στοιχεία απο 6 πειραματικές μελέτες έδειξαν ότι το Rooming in σχετίζεται με:

- Γρηγορότερη έναρξη στην παραγωγή μητρικού γάλακτος απο την μητέρα (Mapata 1988)
- Περισσότερες πιθανότητες να θηλάζουν στις 4 εβδομάδες (Elander '86) και 4 μήνες (Strachan-Lindenberg '90)
- Περισσότερες πιθανότητες η μητέρα να έχει πρόθεση να συνεχίσει να θηλάζει στο σπίτι (Procianoy '83)
- Βίντεο από Baby Buddy - Συνδιαμονή μητέρας-παιδιού , Συνδιαμονή μητέρας-παιδιού στο μαιευτήριο:
Να δώσω πιπίλα η συμπλήρωμα;

10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – ΒΗΜΑ 8



- **Να ενθαρρύνεται ο ελεύθερος και απεριόριστος θηλασμός που οδηγείται από το νεογνό**
- Συχνότητα θηλασμών: κατα μέσο όρο 8-12 φορές το 24ώρο – ακολουθούμε τα σημάδια πείνας/χορτασμού
- Χρονική διάρκεια θηλασμών: δεν θα πρέπει να υπάρχει χρονικός περιορισμός – από μερικά λεπτά σε μία ώρα
- Αφήνουνε το βρέφος στο ένα στήθος μέχρι να το αδειάσει και προσφέρουμε το δεύτερο αν χρειαστεί. Την επόμενη φορά ξεκινάμε από το αντίθετο στήθος
- **Ο θηλασμός ακολουθεί τις αρχές Προσφοράς- Ζήτησης**
- **Βίντεο από Baby Buddy - Πότε και πόσο συχνά να θηλάζω το μωρό; Εσφαλμένες αντιλήψεις γύρω από το θηλασμό, «Το μωρό κλαίει πάντα επειδή πεινά; Μήπως δεν έχω αρκετό γάλα;», Συνδιαμονή μητέρας-παιδιού στο μαιευτήριο: Να δώσω πιπίλα η συμπλήρωμα;**

10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – ΒΗΜΑ 9



- Αποφυγή της χρήσης ρουτίνας πιπίλας και τεχνιτών θηλών μέχρι να εδραιωθεί ο θηλασμός
- **Τα βρέφη που κάνουν χρήση πιπίλας έχουν:**
 - Διπλάσιες πιθανότητες να μην θηλάζουν αποκλειστικά στους έξι μήνες (Karabulut et al 2009)
 - 2 φορές περισσότερες πιθανότητες διακοπής του θηλασμού μέχρι τους 3 μήνες (Victora '97)
- Η χρήση πιπίλας μετά την εδραίωση του θηλασμού δεν επηρεάζει την διάρκεια του αποκλειστικού και μη αποκλειστικού θηλασμού στους 4 μήνες (Cochrane Review, Sharifah Halimah Jaafar, 2011)
- **Η χρήση πιπίλας επιτρέπεται στα πρόωρα και για ανακούφιση του πόνου**
- **Βίντεο από Baby Buddy - Συνδιαμονή μητέρας-παιδιού στο μαιευτήριο: Να δώσω πιπίλα η συμπλήρωμα;**

10 Βήματα για επιτυχή θηλασμό – BHMA 10

- Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική.
- Τηλεφωνική γραμμή **80006262**
- Συναντήσεις για γονείς:
- Δημόσια και ιδιωτικά νοσηλευτήρια
- Παγκύπριος Σύνδεσμος Μητρικού Θηλασμού «Δώρο Ζωής»

Θηλασμός
φροντίδα για μια ζωή
8000mama(6262)
Παγκύπρια Ανοικτή Γραμμή Θηλασμού

Εκτίμηση επάρκειας διατροφής

- Απώλεια βάρους

- Η μέγιστη απώλεια βάρους την 3η μέρα ζωής – μέχρι 10%, μέσο όρο 5-8%

- Ανάκτηση βάρους γέννησης μέχρι 14 μέρες μετά τη γέννηση

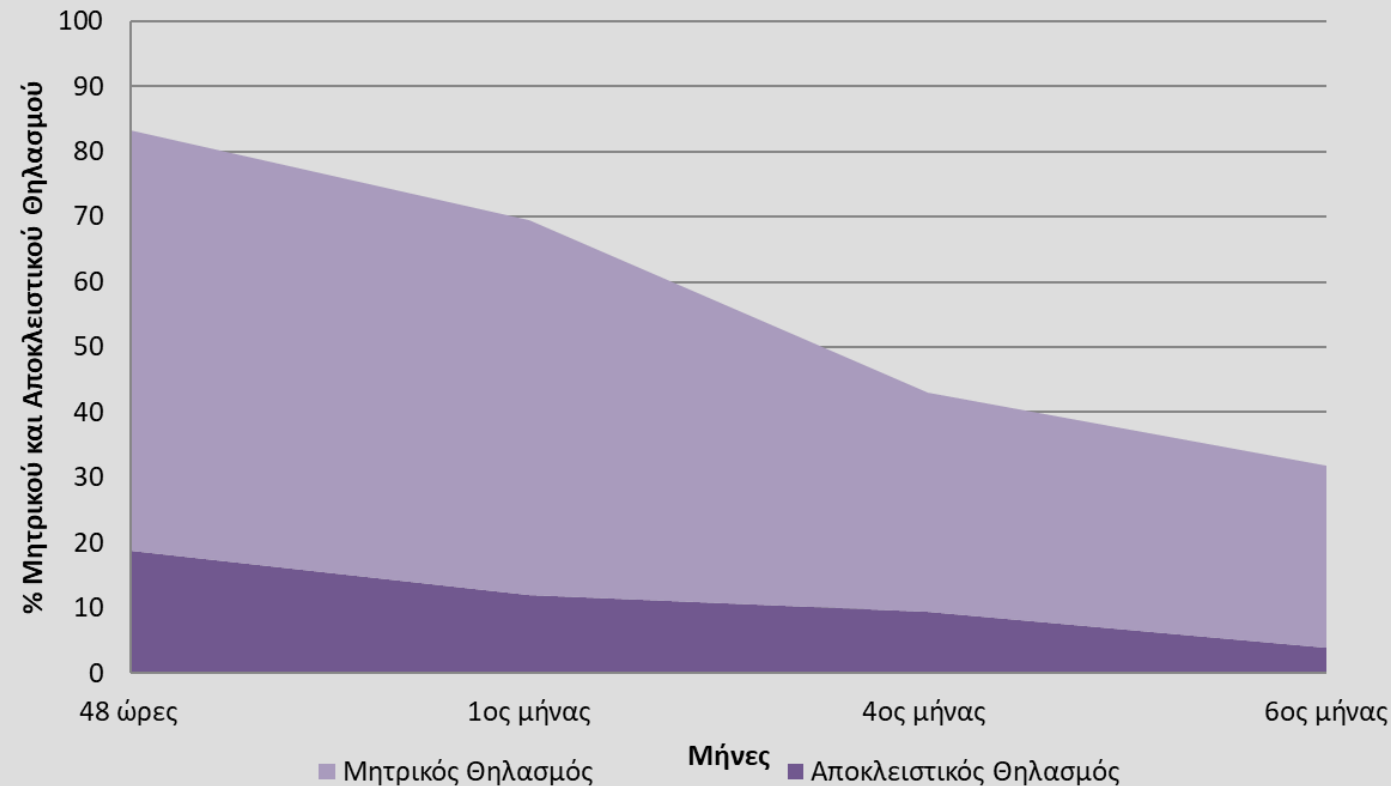
- Συχνότητα και σύσταση ούρων και κοπράνων

Feeding & Diaper Goals

Baby's Age	Feeding frequency	Wet	Stool*	Color
Day 1	on demand (8-12x/24 hrs)	1	1-2	greenish-black tarry meconium
Day 2	on demand (8-12x/24 hrs)	2	2-3	greenish-black tarry meconium
Day 3	on demand (8-12x/24 hrs)	3	2-3	brown/green
Day 4	on demand (8-12x/24 hrs)	4	2-3	brown/yellow
Day 5	on demand (8-12x/24 hrs)	4+	4+	yellow
Day 6	on demand (8-12x/24 hrs)	4+	4+	yellow seedy (almost like mustard)
Week 6+	on demand (8-12x/24 hrs)	4+	4+	yellow seedy- some babies switch to less frequent but large bowel movements

ΚΥΠΡΟΣ: Ποσοστά Μητρικού Θηλασμού

Ποσοστά Μητρικού Θηλασμού κατά τους
έξι πρώτους μήνες ζωής του παιδιού



Βίντεο από Baby Buddy - Τα «10 βήματα» για επιτυχή θηλασμό: Μελέτη BrEaST start in life



ICELAND
LIECHTENSTEIN
NORWAY
**eea
grants**



Close contact and early, exclusive breastfeeding helps a baby to thrive.

A woman with **COVID-19** should be supported to breastfeed safely, hold her newborn skin-to-skin, and share a room with her baby.



World Health Organization

#COVID19 #CORONAVIRUS

Dr Ourania Kolokotroni BMBS, PhD, MRC

Breastfeeding advice during the COVID-19 outbreak



Breastfeeding protects newborns from getting sick and also helps protect them throughout their infancy and childhood. Breastfeeding is particularly effective against infectious diseases because it strengthens the immune system by directly transferring antibodies from the mother. As with all confirmed or suspected COVID-19 cases, mothers with any symptoms who are breastfeeding or practicing skin-to-skin contact should take precautions.

Actions for breastfeeding mothers

- » Practice respiratory hygiene, including during feeding. If you have respiratory symptoms such as being short of breath, use a medical mask when near your child.
- » Wash your hands thoroughly with soap or sanitizer before and after contact with your child.
- » Routinely clean and disinfect any surfaces you touch.
- » If you are severely ill with COVID-19 or suffer from other complications that prevent you from caring for your infant or continuing direct breastfeeding, express milk to safely provide breastmilk to your infant.
- » If you are too unwell to breastfeed or express breastmilk, you should explore the possibility of relaxation (restarting breastfeeding after a gap), wet nursing (another woman breastfeeding or caring for your child), or using donor human milk. Which approach to use will depend on cultural context, acceptability to you, and service availability.

Actions for health facilities and their staff

- » If you are providing maternity and newborn services, you should not promote breastmilk substitutes, feeding bottles, teats, pacifiers or dummies in any part of your facilities, or by any of your staff.
- » Whether or not the mother or child has suspected, probable, or confirmed COVID-19, you should enable mothers and infants to:
 - remain together
 - practice skin-to-skin contact and
 - room-in throughout the day and night, especially straight after birth during establishment of breastfeeding.



Counselling and psychosocial support

If you, your infants, or young children have suspected or confirmed COVID-19, seek breastfeeding counselling, basic psychosocial support, or practical feeding support. You may get support from appropriately trained health care professionals and also community-based lay and peer breastfeeding counsellors.

Standard infant feeding guidelines

- » Initiate breastfeeding within 1 hour of the birth.
- » Continue exclusive breastfeeding for 6 months, then introduce adequate and safe complementary foods at age 6 months.
- » Continue breastfeeding up to 2 years of age or beyond.



World Health Organization

Regional Office for the Eastern Mediterranean

#COVID19
#CORONAVIRUS
www.emro.who.int/nutrition



Συμβουλές για τον Μητρικό Θηλασμό κατά τη διάρκεια της Πανδημίας από COVID-19 από τον Π.Ο.Υ.

- ▼ **Ακολουθήστε οδηγίες υγιεινής** που σχετίζονται με το αναπνευστικό και στη διάρκεια του θηλασμού: εάν έχετε κάποιο σύμπτωμα από το αναπνευστικό όπως βήχα ή δυσκολία στην αναπνοή, χρησιμοποιήστε μάσκα όταν βρίσκεστε κοντά στο παιδί.
- ▼ **Πλένετε σχολαστικά τα χέρια σας με σαπούνι** ή χρησιμοποιήστε αντισηπτικό πριν και μετά την επαφή με το παιδί σας.
- ▼ **Πλένετε τακτικά και απολυμαίνετε** όσες επιφάνειες αγγίζετε.
- ▼ **Εάν είστε βαριά άρρωστη από λοίμωξη με COVID-19** ή έχετε άλλες επιπλοκές, που δεν σας επιτρέπουν να φροντίζετε ή να θηλάζετε απευθείας το μωρό σας **αντλήσετε το γάλα σας**, ώστε να συνεχίσετε να παρέχετε με ασφάλεια το μητρικό γάλα στο μωρό σας.
- ▼ **Εάν η υγεία σας δεν σας επιτρέπει να θηλάσετε ή να αντλήσετε το γάλα σας σκεφτείτε την πιθανότητα να ξαναρχίσετε τον θηλασμό μετά από μια προσωρινή διακοπή** (επαναγαλακτισμός), τον θηλασμό από κάποια εθελόντρια θηλάζουσα μητέρα, ή το να χορηγήσετε μητρικό γάλα από δότρια. Η επιλογή εξαρτάται από τις κοινωνικές συνήθειες, τις πεποιθήσεις σας και τις διαθέσιμες υπηρεσίες.

Breastfeeding: achieving the new normal



See [Comments](#) pages 413 and 416

See [Series](#) pages 475 and 491

For more on the breastfeeding Series see <http://www.thelancet.com/series/breastfeeding>

For the Series on maternal and child nutrition see <http://www.thelancet.com/series/maternal-and-child-nutrition>

For more on breastfeeding and the Affordable Care Act see <http://www.aic.gov/breastfeeding/guide-508.pdf>

Breastmilk makes the world healthier, smarter, and more equal: these are the conclusions of a new *Lancet* Series on breastfeeding. The deaths of 823 000 children and 20 000 mothers each year could be averted through universal breastfeeding, along with economic savings of US\$300 billion. The Series confirms the benefits of breastfeeding in fewer infections, increased intelligence, probable protection against overweight and diabetes, and cancer prevention for mothers. The Series represents the most in-depth analysis done so far into the health and economic benefits that breastfeeding can produce.

However, although the Series is comprehensive, the message is not new. In 2013, a *Lancet* Series on maternal and child nutrition established that 800 000 child deaths could be prevented through breastfeeding, and called for further support. Despite consolidation of evidence for breastfeeding's benefits in recent years, in particular the economic gains to be reaped, global action has stalled. Why has so little progress been made?

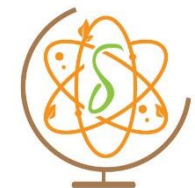
Rates of breastfeeding vary wildly; it is one of the few health-positive behaviours more common in poor countries

than rich ones. In low-income countries, most infants are still breastfed at 1 year, compared with less than 20% in many high-income countries and less than 1% in the UK. The reasons why women avoid or stop breastfeeding range from the medical, cultural, and psychological, to physical discomfort and inconvenience. These matters are not trivial, and many mothers without support turn to a bottle of formula. Multiplied across populations and involving multinational commercial interests, this situation has catastrophic consequences on breastfeeding rates and the health of subsequent generations.

There are glimmers of hope. Despite—or perhaps, because of—the execrable provision for paid maternity leave in the USA, the Affordable Care Act provides protected nursing breaks and insurance cover for breast pumps. Such allowances, the Series predicts, could increase breastfeeding by 25%. But, more importantly, genuine and urgent commitment is needed from governments and health authorities to establish a new normal: where every woman can expect to breastfeed, and to receive every support she needs to do so. ■ [The Lancet](#)

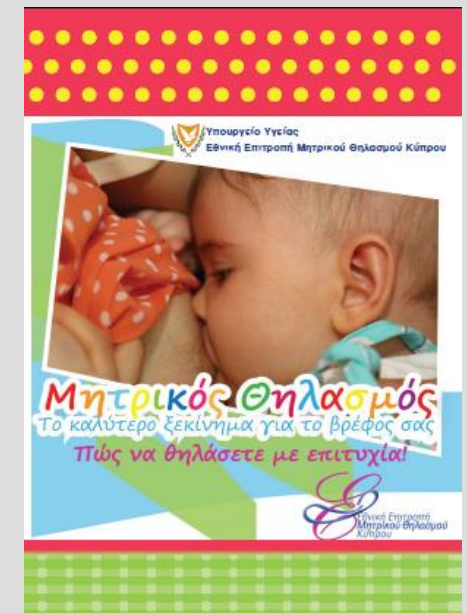
*But more importantly, genuine and urgent commitment
Is needed from governments and health authorities to
Establish a new normal: where every woman can expect to breastfeed
And receive every support she needs to do so — **The Lancet***

Achieve a new **NORMAL**



Ενημερωτικό Υλικό

- Έντυπα Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού Κύπρου
- Ιστοσελίδα Baby Buddy
www.babybuddy.com.cy
- Ιστοσελίδα Παιδιατρικής Εταιρίας Κύπρου
www.child.org.cy
- Ιστοσελίδα Παγκύπριου Συνδέσμου Μητρικού Θηλασμού «Δώρο Ζωής»
www.breastfeeding-cyprus.org
- Ιστοσελίδα Birth Forward
www.birthforward.com/
- Ιστοσελίδα του «Γαλαξία», συλλόγου IBCLC Ελλάδας www.thilasmosonline.info
- Πληροφορίες για τις ελληνικές ομάδες της LLLI www.lllgreece.org
www.mitrikosthilasmos.com



Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας

If this is formula...



then this is breastmilk

Don't settle for an imitation...get the real thing.

©2011C.Hendricks www.birthingandbreastfeeding.com