

Το μεγαλύτερο δώρο για κάθε βρέφος

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας είναι σαφής στην κατευθυντήρια γραμμή του: όταν είναι εφικτό, τα βρέφη από τη γέννησή τους μέχρι να γίνουν 6 μηνών πρέπει να τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα.

Στο Μαιευτήριο ΛΗΤΩ, ο κανόνας αυτός ακολουθείται απαράβατα και οι νέες μητέρες ενθαρρύνονται και εκπαιδεύονται στο θηλασμό.

Με ποιον τρόπο, όμως, και με ποιο στόχο;

Ο μητρικός θηλασμός είναι η καλύτερη διατροφή για το νεογνό. Το μαιευτικό και το νεογνολογικό τμήμα του Μαιευτηρίου ΛΗΤΩ επιθυμούν να εφαρμόζουν πρωτόκολλα φροντίδας της εγκύου και του νεογνού που διευκολύνουν το μητρικό θηλασμό. Κύριος σκοπός είναι όλες οι γυναίκες που γεννούν στο Μαιευτήριο ΛΗΤΩ να θηλάζουν τα μωρά τους αποκλειστικά και να αναγνωρίζουν το θηλασμό σαν ένα ευχάριστο και σημαντικό γεγονός.

Ο αποκλειστικός θηλασμός ορίζεται η προσφορά του μητρικού γάλακτος ως της μόνης πηγής θρέψης. Για να επιτευχθεί αυτός ο σκοπός πρέπει να επιτευχθούν οι παρακάτω επιμέρους στόχοι:

1. Να πληροφορηθούν οι μητέρες τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού πριν από τον τοκετό και κατά την παραμονή τους στο Μαιευτήριο.

2. Οι μητέρες κατά την έξοδό τους από το Μαιευτήριο πρέπει να γνωρίζουν:

- Πότε το μωρό θέλει να θηλάσει.
- Τοποθέτηση του μωρού σε σωστή θέση θηλασμού.
- Ορθή στήριξη και συγκράτηση του μαστού.



Γράφει η
Μαρία Λυκογεώργου
Παιδιάτρος - Νεογνολόγος,
Συνεργάτις ΜΕΝΝ ΛΗΤΩ

- Πότε το μωρό καταπίνει το γάλα.
- Πότε το μωρό χορταίνει και αν η ποσότητα γάλακτος είναι επαρκής.
- Αντίληψη γάλακτος με θήλαστρο και σωστή συλλογή και διατήρησή του.
- Μερικές πληροφορίες για τον μηχανισμό παραγωγής γάλακτος.
- Να υποστηρίζονται οι θηλάζουσες μητέρες μετά την έξοδο από το Μαιευτήριο. Στη γέννηση ή αμέσως μετά, εφόσον το μωρό και η μητέρα είναι σε καλή κατάσταση,

το μωρό τοποθετείται σε επαφή δέρμα με δέρμα με τη μητέρα. Οι μητέρες μένουν μαζί με τα νεογνά καθ' όλη τη διάρκεια παραμονής τους στο Μαιευτήριο, ακόμα και τη νύχτα (rooming-in).

Η επάρκεια, η διδασκαλία και η παρακολούθηση του μητρικού θηλασμού γίνεται σε κάθε βάρδια και, όταν είναι δυνατόν, πιο συχνά και με ειδικά σεμινάρια που διεξάγονται κατά την παραμονή των λεχωίδων στο Μαιευτήριο. Ο θηλασμός είναι ελεύθερος και απεριόριστος και οι μητέρες διδάσκονται την ορθή θέση θηλασμού.

Θέσεις θηλασμού

Συννηθισμένες και όλες αποδεκτές θέσεις θηλασμού είναι:

- Θέση λίκνου ή θηλάζουσας Παναγιάς ή cradle hold: η πιο κλασική θέση.
- Αντίστροφη θέση λίκνου ή cross cradle: η μητέρα κρατά το μικρό με το αντίθετο χέρι από το στήθος που θηλάζει.
- Θέση σε λαβή rugby: η μητέρα κρατά το μωρό κάτω από τη μασχάλη της σαν μπάλα του rugby.
- Θέση με τη μητέρα ξαπλωμένη στο πλάι (συνιστάται κλίση ~30°).

Οι μητέρες διδάσκονται τη σωστή υποστήριξη του στήθους, τη σωστή σύλληψη του στήθους. Ξένο γάλα χορηγείται μόνο αν έχει αυτό υποδειχθεί από τον παιδίατρο για ιατρικό πρόβλημα ή αν είναι επιθυμία της μητέρας.

“

Ξένο γάλα χορηγείται μόνο αν έχει αυτό υποδειχθεί από τον παιδίατρο για ιατρικό πρόβλημα ή αν είναι επιθυμία της μητέρας.

”

Οι μπτέρες που χωρίζονται από τα άρρωστα ή πρόωρα νεογνά πρέπει:

- Να διδάσκονται πώς να βγάζουν με συστηματικό τρόπο το γάλα με αντλία.
- Να ενθαρρύνονται να θηλάζουν ανάλογα με την επιθυμία του παιδιού μόλις το επιτρέπει η κατάστασή του. Στη ΜΕΝΝ ΛΗΤΩ εφαρμόζεται η μέθοδος «kangaroo» με μεγάλη επιτυχία.
- Να διδάσκονται τη σωστή αποθήκευση και τοποθέτηση ετικετών στα μπουκάλια (biberon) του μητρικού γάλακτος. Ακόμη μία ένδειξη άντλησης γάλακτος είναι η υπερφόρτωση των μαστών.

Ο μητρικός θηλασμός αντενδείκνυται στις παρακάτω περιπτώσεις:

- HIV - θετικές μπτέρες.
- Μπτέρες που χρησιμοποιούν εθιστικές ουσίες.
- Μπτέρες που έχουν ενεργό φυματίωση χωρίς θεραπεία.
- Νεογνά με γαλακτοζαιμία.
- Μπτέρες που λαμβάνουν ραδιενεργά ισότοπα, αντιμεταβολίτες, χημειοθεραπευτικά φάρμακα για καρκίνο.
- Μπτέρες με ενεργό ερπητική λοίμωξη στο στήθος, ο θηλασμός μπορεί να γίνει από το υγιές στήθος.
- Μπτέρες με ανεμοβλογιά που ορίζεται ως λοιμογόνος για το νεογνό.

Η σύσταση

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά το εξής: όταν είναι εφικτό, τα βρέφη από τη γέννησή τους μέχρι να γίνουν 6 μηνών πρέπει να τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Τέλος, πρέπει να τονιστεί ότι η διατροφή του βρέφους, καθώς και οι μεταβολικοί παράγοντες, μπορούν να τροποποιήσουν το γονιδιακό προγραμματισμό (epigenetic modification of programming) σε πρώιμη ηλικία, που μπορεί να έχει αξιοσημείωτη επίδραση στη μελλοντική του υγεία.