

**ΜΗΤΡΙΚΟΣ
ΘΗΛΑΣΜΟΣ:**

Μια απόφαση ΖΩΗΣ

● **Της Ελένης Χατζήμπεη**
Κλινικής Διαιτολόγου-Διατροφολόγου



Ο θηλασμός αποτελεί τη φυσική συνέχεια της εγκυμοσύνης, καθώς το σώμα της εγκύου προετοιμάζεται για να αντεπεξέλθει στις ανάγκες του θηλασμού. Αναπτύσσεται ο μαστικός αδένας και γίνεται εναποθήκευση περίπου 4 κιλών λίπους, το οποίο θα χρησιμοποιηθεί για να παρέχει ένα μέρος της επιπλέον ενέργειας που είναι αναγκαία κατά το θηλασμό. Είναι η περίοδος στην ζωή της γυναίκας όπου οι ενεργειακές της απαιτήσεις πλησιάζουν αυτές του άντρα.

Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού τόσο για το παιδί όσο και για τη μητέρα είναι αναρίθμητα και εκτείνονται και στη μετέπειτα ζωή τους.

Το μητρικό γάλα πρέπει να είναι πλήρες σε θρεπτικά συστατικά που, είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του βρέφους και αυτό προϋποθέτει μια ισορροπημένη διατροφή από τη θηλάζουσα, που πε-

ριλαμβάνει ποικιλία τροφίμων από όλες τις ομάδες. Ιδιαίτερη έμφαση πρέπει να δοθεί στα γαλακτοκομικά προϊόντα, τα φρούτα, τα λαχανικά και τα λιπαρά ψάρια.

Πολλές γυναίκες μετά τον τοκετό επιθυμώντας να χάσουν γρήγορα τα κιλά της εγκυμοσύνης ακολουθούν δίαιτες με χαμηλές θερμίδες, με αποτέλεσμα τη μείωση του παραγόμενου γάλακτος. Τα επιπλέον κιλά μπορούν να χαθούν κατά τη διάρκεια του θηλασμού με αργό και σταθερό τρόπο (περίπου 1 κιλό/μήνα).

Η παγκόσμια παιδιατρική κοινότητα, η Αμερικανική Παιδιατρική Εταιρεία, αλλά και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, συνιστούν ανεπιφύλακτα διατροφή αποκλειστικά με μητρικό γάλα κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής του βρέφους ή αν αυτό δεν είναι δυνατόν τουλάχιστον κατά τους 3-4 πρώτους μήνες.

ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ:

Το δώρο της φύσης

Το μητρικό γάλα είναι από τη φύση η πιο ιδανική τροφή για τις ανάγκες του βρέφους και αποτελεί την καλύτερη αρχή για την ζωή του. Παρέχει μια θαυμαστή ισορροπία θρεπτικών συστατικών με υψηλή βιοδιαθεσιμότητα. Το μητρικό γάλα περιέχει πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του αμφιβληστροειδούς χιτώνα. Επιπλέον περιέχει καλά εντεροβακτήρια τα οποία συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του εντέρου. Περιέχει ακόμα αντισώματα, παρέχοντας έτσι προστασία στο βρέφος έναντι διαφόρων βακτηριακών και υιογενών λοιμώξεων. Η προστασία αυτή συνεχίζεται και στην παιδική ηλικία. Είναι πάντα φρέσκο, αποστειρωμένο και βρίσκεται στη σωστή θερμοκρασία, χωρίς να απαιτείται κάποια προετοιμασία. Αντίθετα όταν χρησιμοποιούνται υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος, μπορούν να γίνουν λάθη στην αραίωσή τους με νερό και να έχουν τελικά λανθασμένη συγκέντρωση ενέργειας, με κίνδυνο την επιβάρυνση της λειτουργίας των νεφρών του βρέφους.

Πλεονεκτήματα για το παιδί:

- Προσφέρει αντισώματα, θωρακίζοντας έτσι την υγεία του.
- Αυξάνει την απόδοση του παιδιού στο σχολείο, καθώς σε κάποιες έρευνες έχει διαπιστωθεί ότι μπορεί να αυξήσει τη νοημοσύνη του.
- Προστατεύει από αλλεργίες και γαστρεντερικές λοιμώξεις.
- Προστατεύει από την παχυσαρκία, τον σακχαρώδη διαβήτη και την τερηδόνα.
- Μειώνει τον κίνδυνο αιφνίδιου βρεφικού θανάτου.
- Συμβάλλει στην ηρεμία του και το βοηθά να κοιμηθεί εύκολα.
- Προάγει την ανάπτυξη ψυχικού δεσμού μεταξύ μητέρας και βρέφους,

Πλεονεκτήματα για τη μητέρα:

- Προστατεύει την υγεία των οστών σας.
- Βοηθά να ξαναβρείτε τη φόρμα σας καθώς συνεπάγεται μια αξιοσημείωτη κατανάλωση θερμίδων.
- Εξοικονομεί χρόνο και χρήματα.
- Προκαλεί συστολές στην μήτρα, βοηθώντας την έτσι να επανέλθει στη φυσιολογική πριν από την εγκυμοσύνη κατάσταση.
- Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μα-

στόυ και του ενδομητρίου.

- Βοηθά να ηρεμείτε καθώς κατά τη διάρκεια του θηλασμού εκκρίνεται μια ορμόνη, η προλακτίνη, που έχει χαλαρωτικές ιδιότητες.
- Βοηθά στη ρύθμιση των επιπέδων γλυκόζης στο αίμα σας. ■

ΣΩΣΤΟ

Η ΛΑΘΟΣ;



1. Τα υποκατάστατα γάλακτος έχουν την ίδια σύσταση με το μητρικό γάλα. **ΛΑΘΟΣ:** Τόσο το μητρικό όσο και το γάλα του εμπορίου βοηθούν στην ανάπτυξη του παιδιού σας. Ωστόσο το μητρικό γάλα υπερέχει καθώς περιέχει αντισώματα που θωρακίζουν την υγεία του παιδιού σας.

2. Αρκετές γυναίκες δεν παράγουν αρκετό γάλα.

ΛΑΘΟΣ: Οι περισσότερες γυναίκες παράγουν περισσότερο γάλα από όσο χρειάζεται το βρέφος.

3. Ο θηλασμός μεταβάλλει την αισθητική του στήθους.

ΛΑΘΟΣ: Έχει διαπιστωθεί ότι ο θηλασμός δεν δημιουργεί κανένα πρόβλημα στην αισθητική του στήθους.

4. Οι θηλάζουσες πρέπει πάντα να προσέχουν τις αντενδείξεις των φαρμάκων που παίρνουν.

ΣΩΣΤΟ: Υπάρχουν κάποια φάρμακα που περνούν στο μητρικό γάλα και μπορούν να επηρεάσουν την υγεία του βρέφους. Αυτά τα φάρμακα καλό είναι να αποφεύγονται. Σε κάθε περίπτωση πάντως συμβουλευτείτε τον γιατρό σας.

5. Όταν το βρέφος έχει διάρροια ή εμετό η μητέρα πρέπει να σταματήσει να θηλάζει.

ΛΑΘΟΣ: Το καλύτερο φάρμακο όταν το βρέφος έχει διάρροια ή εμετό είναι το μητρικό γάλα. Σε περίπτωση που το βρέφος λαμβάνει και άλλα τρόφιμα από το στόμα μπορεί να σταματήσει η λήψη των τροφίμων αυτών.