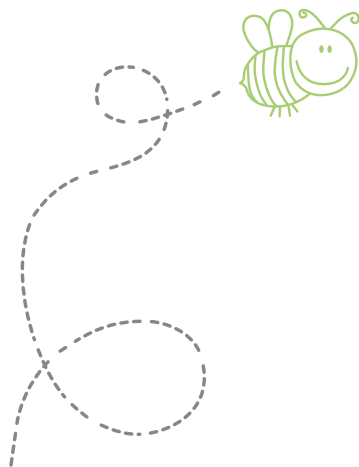


Hello Baby

Πληροφορίες
και συμβουλές για
το θηλασμό



Περιεχόμενα



Πρόλογος.....	4
Θηλασμός: η ιδανική αρχή για τη ζωή.....	7
Υγιείς μαζί	7
Ο θηλασμός κάνει τη ζωή ευκολότερη	7
Χρήσιμες πληροφορίες για το θηλασμό.....	8
Ανατομία του στήθους	8
Παραγωγή μητρικού γάλακτος και συμπεριφορά θηλασμού	8
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	9
Μοναδική σύνθεση του μητρικού γάλακτος	9
Θηλασμός τις πρώτες ημέρες.....	10
Μετά τη γέννηση	10
Το πρώτο γάλα-πρωτόγαλα	10
Όταν έρχεται το γάλα	10
Μαλάξεις στήθους.....	12
Μαλάξεις Plata Rueda	12
Μαλάξεις Marmet	12
Άντληση γάλακτος με το χέρι.....	13
Στάσεις θηλασμού.....	14
Θηλασμός ξαπλωμένη	14
Θηλασμός ενώ είστε καθιστή	15
Αρχίζοντας και τελειώνοντας με το θηλασμό.....	16
Ενστικτώδης θηλασμός	16
Ενεργό πιάσιμο της θηλής	18
Απαλή απελευθέρωση του στήθους σας	19

Ρυθμός και διάρκεια θηλασμού.....	20
Ρυθμός θηλασμού	20
Διάρκεια θηλασμού	20
Διπλός θηλασμός	21
Απογαλακτισμός	21
Σίτιση με μπουκάλι	22
Θηλασμός και καθημερινότητα.....	23
Θηλασμός και εργασία	23
Θηλασμός και ελεύθερος χρόνος	24
Προβλήματα θηλασμού.....	26
Λίγο γάλα	26
Πρήξιμο και φλεγμονή του στήθους	27
Πονεμένες θηλές	28
Αδύναμο μωρό που νυστάζει	29
Μπερδεμένο μωρό	29
Άντληση και αποθήκευση μητρικού γάλακτος.....	32
Νιώθοντας καλά με την άντληση	32
Επιλέγοντας το σωστό θήλαστρο	33
Διαλέγοντας τη σωστή αντλία θηλασμού	34
Διαδικασία άντλησης	35
Διπλή άντληση - και από τα δύο στήθη ταυτόχρονα	36
Συχνότητα άντλησης	36
Συμβουλές για να αυξήσετε την ποσότητα του γάλακτος	37
Αποθήκευση μητρικού γάλακτος	38
Απόψυξη και θέρμανση μητρικού γάλακτος	38
Προϊόντα θηλασμού Ardo.....	40
Χρήσιμες διευθύνσεις.....	42



Πρόλογος

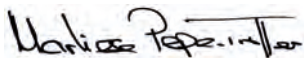
Αγαπητοί γονείς,

Η γέννηση του μωρού σας είναι ένα γεγονός που θα σας αλλάξει την ζωή. Από τη γέννηση και μετά θα χρειαστεί να πάρετε αρκετές αποφάσεις σχετικές με τη φροντίδα και τη θρέψη του μωρού σας. Ο θηλασμός είναι μία από τις αποφάσεις αυτές.

Ο θηλασμός είναι το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο, υπάρχουν όμως πολλές απορίες και πρέπει να διδαχτεί. Η μητέρα και το βρέφος πρέπει να εκπαιδευτούν στο θηλασμό μαζί. Η εκμάθηση είναι πολύ πιο εύκολη όταν ο πατέρας ή κάποιο άλλο κοντινό πρόσωπο προσφέρει την υποστήριξη του.

Για να αρχίσετε με το θηλασμό, χρειάζεστε γνώση, χρόνο και υπομονή. Έχουμε ετοιμάσει αυτό το φυλλάδιο για να σας βοηθήσουμε να κατανοήσετε τα θέματα του θηλασμού. Εάν αντιμετωπίσετε προβλήματα, τα προϊόντα ARDO θα σας δώσουν γρήγορη, χρήσιμη και αποτελεσματική υποστήριξη. Έτσι, εσείς και το μωρό σας θα μπορείτε να ευχαριστηθείτε αυτή την ειδική, προσωπική στιγμή. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα ARDO παρακαλούμε επισκεφτείτε τις ιστοσελίδες www.ardomedical.com.

Ξεφυλλίστε αυτό το φυλλάδιο για να μάθετε περισσότερα για τον θηλασμό.



Marliese Pepe-Truffer
Product Manager MAS
Breastfeeding and lactation consultant IBCLC
Ardo medical AG, Switzerland

Σε αυτό το φυλλάδιο χρησιμοποιούμε το θηλυκό γένος όταν αναφερόμαστε στο μωρό σας, για καλύτερη σαφήνεια, αλλά παρακαλούμε σημειώστε ότι οι συμβουλές μας απευθύνονται και σε αγοράκια και σε κοριτσάκια.

Αυτό το φυλλάδιο έχει ετοιμαστεί σε στενή συνεργασία με τη γυναικολογική κλινική στο Νοσοκομείο της Λουκέρνης στην Ελβετία.

 **luzerner kantonsspital**
NEUE FRAUENKLINIK LUZERN





Θηλασμός:

Η ιδανική αρχή για τη ζωή

Υγιείς μαζί

Εκτεταμένες έρευνες έχουν δείξει ότι ο θηλασμός είναι πιο υγιεινός από ότι η διατροφή με παιδικά γάλατα σε μπιμπερό.

Το μητρικό γάλα περιέχει πολλά συστατικά τα οποία προφυλάσσουν από μολύνσεις. Το ανοσοποιητικό σύστημα του βρέφους δεν ωριμάζει πλήρως παρά μόνο όταν φτάσει στην ηλικία των δύο ετών και έτσι τα βρέφη που θηλάζουν έχουν πλεονέκτημα. Για παράδειγμα, το μητρικό γάλα μειώνει τον κίνδυνο αρρώστιας όπως είναι οι μολύνσεις του αυτιού, οι αναπνευστικές λοιμώξεις και ο διαβήτης.

Τα βρέφη που τρέφονται αποκλειστικά με μητρικό γάλα τους πρώτους 6 μήνες έχουν 50% μικρότερες πιθανότητες να αναπτύξουν αλλεργίες. Ο θηλασμός επίσης μειώνει την πιθανότητα να γίνει το παιδί υπέρβαρο αργότερα στην ζωή του.

Δεν είναι μόνον το βρέφος που κερδίζει από το θηλασμό, αλλά και η μητέρα. Οι θηλαστικές ορμόνες βοηθούν την μήτρα να επανέλθει στο κανονικό της μέγεθος, μειώνουν την απώλεια αίματος και προστατεύουν από μολύνσεις της μήτρας. Επίσης έχουν ηρεμιστικό αποτέλεσμα. Επί πλέον, μελέτες έχουν δείξει ότι ο θηλασμός μειώνει την συχνότητα εμφάνισης καρκίνου του στήθους, μήτρας και ωοθηκών και μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών.

Ο θηλασμός κάνει τη ζωή ευκολότερη

Το μητρικό γάλα είναι διαθέσιμο πάντα στη σωστή θερμοκρασία και είναι ευκολόπεπτο. Ο θηλασμός σας γλυτώνει χρήματα, ελαττώνει τον καθημερινό όγκο δουλειάς σας και δίνει περισσότερο χρόνο σε εσάς, το μωρό σας και τον σύντροφο σας. Ο θηλασμός επίσης μειώνει το κόστος του συστήματος υγείας και προστατεύει το περιβάλλον.

Μερικές φορές οι μητέρες αντιλαμβάνονται τη στενή επαφή που απαιτεί ο θηλασμός σαν μειονέκτημα. Μετά την 4^η έως 6^η εβδομάδα όμως, μπορείτε να δίνετε στο μωρό σας μητρικό γάλα χρησιμοποιώντας μπουκάλι. Ο κίνδυνος ότι το μωρό σας θα συνηθίσει την μπουκάλι και δεν θα θέλει πλέον το στήθος είναι χαμηλός. Η άντληση μητρικού γάλακτος σας επιτρέπει να χαλαρώσετε από την 24ωρη επιφυλακή και να συνεχίσετε να τρέφετε το μωρό σας με μητρικό γάλα ακόμη και όταν επιστρέψετε στην εργασία σας.

Εμπιστευτείτε το σώμα σας, τις ικανότητες σας, τη διαίσθηση σας και το μωρό σας. Με τη στήριξη του συντρόφου σας εσείς και το μωρό σας θα βρείτε τον δρόμο για μια υπέροχη σχέση θηλασμού.

Χρήσιμες πληροφορίες για το θηλασμό

Ανατομία του στήθους

Το γυναικείο στήθος είναι κυρίως αδένες, λιπώδεις και συνδετικοί ιστοί. Από 4 έως 18 αγωγοί γάλακτος πηγαίνουν από τους αδένες, οι οποίοι αποτελούνται από μικροσκοπικούς ασκούς που λέγονται κυψελίδες, στις θηλές. Στην θηλαία άλω υπάρχουν νευρικές απολήξεις οι οποίες ελέγχουν την παραγωγή γάλακτος. Όσο περισσότερο ερεθίζεται η θηλαία άλω και η θηλή, τόσο περισσότερο γάλα παράγεται. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο το μωρό σας θηλάζει, τόσο περισσότερο γάλα παράγεται από τους αδένες (η ζήτηση ρυθμίζει την προσφορά).

Το μέγεθος του στήθους δεν επηρεάζει την ικανότητα θηλασμού. Γυναίκες με μικρό στήθος μπορούν να θηλάσουν με την ίδια ευκολία.

Παραγωγή μητρικού γάλακτος και συμπεριφορά θηλασμού

Δύο είναι οι ορμόνες που ελέγχουν την παραγωγή του μητρικού γάλακτος: η προλακτίνη η οποία ενεργοποιεί τους αδένες να παράγουν γάλα και η οξυτοκίνη που κάνει το γάλα να ρέει.

Στην αρχή ενός θηλασμού το μωρό κάνει γρήγορες κινήσεις πιπιλίσματος και ελαφρύ ρούφηγμα προκαλώντας την παραγωγή οξυτοκίνης η οποία με τη σειρά της επιτρέπει τη ροή γάλακτος. Η οξυτοκίνη προκαλεί τη συστολή των κυψελίδων και των αγωγών γάλακτος. Αυτή η διαδικασία πίεσης είναι γνωστή ως let-down reflex. Συμβαίνει ταυτόχρονα και στους δύο μαστούς την ίδια στιγμή, και αρκετές φορές στη διάρκεια του θηλασμού.

Η μητέρα μπορεί να καταλάβει αυτή τη λειτουργία (let-down reflex) από τα ακόλουθα συμπτώματα:

- Μία ζεστή και μερικές φορές οξεία αίσθηση γαργαλήματος στους μαστούς.
- Γάλα αρχίζει να ρέει από το άλλο στήθος.
- Το μωρό αρχίζει να ρουφάει πιο αργά και να καταπίνει ρυθμικά.

Αμέσως μόλις το γάλα αρχίζει να ρέει το μωρό αλλάζει συμπεριφορά. Ο ρυθμός ρουφήγματος μειώνεται, η δύναμη του ρουφήγματος αυξάνει και ακούγονται ξεκάθαρα ήχοι κατάποσης.

Ο φόβος και το άγχος έχουν αρνητική επίπτωση στην απελευθέρωση της οξυτοκίνης με αποτέλεσμα να μην ρέει το γάλα ή να ρέει με αρκετή καθυστέρηση.



Ο επιτυχημένος θηλασμός απαιτεί χρόνο, υπομονή και ψυχραιμία.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

Αλλαγές στο στήθος

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης οι αδένες αρχίζουν να μεγαλώνουν. Επίσης η θηλή μεγαλώνει σε μέγεθος και σκουραίνει. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μπορεί το μωρό να βρει τη θηλή πιο εύκολα μετά την γέννηση του. Μετά την 20^η εβδομάδα της εγκυμοσύνης, το στήθος ήδη παράγει πρωτόγαλα το οποίο μερικές φορές ρέει πριν την γέννηση του μωρού.

Ελέγχοντας τις θηλές σας

Είναι χρήσιμο να ελέγχετε το σχήμα των θηλών σας κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Απαλά πιέστε το στήθος γύρω από τη θηλή. Αν οι θηλές παραμένουν επίπεδες και δεν προεξέχουν το μωρό σας θα έχει δυσκολία να τις γραπώσει. Εάν δεν είστε σίγουρες για το σχήμα των θηλών σας, επικοινωνήστε με μία πιστοποιημένη σύμβουλο θηλασμού (IBCLC) ή μαία όσο νωρίτερα μπορείτε.



Οι θηλές πρέπει να προεξέχουν ώστε το μωρό σας να μπορεί να τις γραπώσει εύκολα.

Εάν το μωρό σας δεν μπορεί να πιπιλήσει αποτελεσματικά το στήθος τις πρώτες μέρες μετά από τη γέννηση του, μπορεί να σας βοηθήσει η χρήση των ασπίδων θηλής Tulips.



Μοναδική σύνθεση του μητρικού γάλακτος

Το μητρικό γάλα προσαρμόζεται στις ανάγκες του μωρού. Η σύνθεση του αλλάζει συνεχώς ανάλογα με την ηλικία του, την ώρα της ημέρας ή κάθε γεύματος. Η σύνθεση του γάλακτος αλλάζει ακόμα και κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Στην αρχή του θηλασμού το γάλα είναι πιο υδαρές. Μόλις ενεργοποιηθεί το let-down reflex, το γάλα περιέχει περισσότερα λιπαρά και είναι άσπρο ή κρεμώδες. Το μητρικό γάλα περιέχει όλες τις βιταμίνες, μέταλλα και ιχνοστοιχεία που χρειάζονται για την ανάπτυξη του μωρού. Επίσης πληροί όλες τις προϋποθέσεις υγιεινής.

Θηλασμός τις πρώτες ημέρες



Μετά τη γέννηση

Οι πρώτες ώρες μετά τη γέννηση είναι πολύ σημαντικές για τη σχέση θηλασμού που αναπτύσσετε με το μωρό σας καθώς τα αντανakλαστικά θήλασης είναι ιδιαίτερα ισχυρά. Η καλύτερη αρχή γίνεται με το βρέφος ακουμπισμένο γυμνό στην κοιλιά της μητέρας αμέσως μετά την γέννηση και μένει εκεί μέχρι να αρπάξει το στήθος. Μερικές φορές τα βρέφη μετακινούνται μόνα τους προς το στήθος και το αρπάζουν χωρίς βοήθεια από κανέναν.

Μερικά βρέφη αρχίζουν και ρουφάνε ενεργά από την πρώτη στιγμή ενώ άλλα κινούνται πιο προσεκτικά και μπορεί απλά να γλείψουν την θηλή.

Η πρώτη συνάντηση είναι ιδιαίτερα σημαντική για σας και το μωρό σας. Απολαύστε τις πρώτες αξέχαστες στιγμές σας ως γονείς και δώστε χρόνο στον εαυτό σας μαζί με το μωρό σας.

Ακόμη και αμέσως μετά από μία καισαρική, πολλά νοσοκομεία θα δώσουν σε εσάς ή στον σύντροφό σας την δυνατότητα να κρατήσετε το βρέφος στο γυμνό σας σώμα έτσι ώστε να του δώσετε ένα ζεστό καλωσόρισμα.

Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν αμέσως, μπορείτε να το κάνετε αργότερα οποιαδήποτε στιγμή. Ακουμπήστε το γυμνό βρέφος στο γυμνό σας στήθος για μερικές ώρες (φροντίδα καγκουρό -kangaroo care). Αυτό θα βοηθήσει στην παραγωγή γάλακτος και στην ανάπτυξη της σχέσης σας με το μωρό σας μέρα με τη μέρα.



Φροντίδα καγκουρό – kangaroo care – φυσική, άμεση επαφή, ακόμη και με πρόωρα βρέφη

Το πρώτο γάλα-πρωτόγαλα

Κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών μετά τη γέννηση του μωρού παράγεται πρωτόγαλα (το πρώτο γάλα). Αυτό είναι ένα κιτρινωπό γάλα που είναι εύκολο στην πέψη. Είναι πλούσιο σε ανοσολογικές ουσίες (αντισώματα – ανοσοσφαιρίνες). Αυτά εγκαθίστανται στο εσωτερικό τοίχωμα του έντερου του βρέφους και το προστατεύουν από μολύνσεις.

Όταν έρχεται το γάλα

Το γάλα έρχεται σταδιακά από την 2^η μέχρι την 4^η ημέρα μετά την γέννηση (μερικές φορές μπορεί να είναι η 6^η ή 7^η ημέρα, και στις πρόωρες γέννες μπορεί και από την 10^η μέχρι την 14^η ημέρα), σταδιακά αλλάζοντας από πρωτόγαλα σε κανονικό γάλα. Οι μαστοί γίνονται πιο ζεστοί, μεγαλώνουν και γεμίζουν καθώς αυξάνει η ποσότητα του γάλακτος. Αυτή η διαδικασία συχνά συνοδεύεται από πρήξιμο των εσωτερικών αδένων με αποτέλεσμα σκληρά και πονεμένα στήθη.

Με συχνό θηλασμό αμέσως μετά τη γέννηση και με συχνό, απαλό μασάζ στα στήθη, είναι δυνατόν να αποφύγουμε το πρήξιμο των αδένων. Εάν παρόλα αυτά συνεχίζετε να έχετε πόνο όταν έρχεται το γάλα, ακολουθήστε τις εξής μεθόδους που θα σας βοηθήσουν ώστε το μωρό σας να θηλάσει.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Αδειάστε τακτικά κάθε στήθος είτε με συχνό θηλασμό του μωρού, είτε κάνοντας άντληση με τη βοήθεια του ηλεκτρικού θηλάστρου Carum.
- Με λίγη άντληση πριν το θηλασμό ανακουφίζετε την ένταση και έτσι το βρέφος μπορεί πιο εύκολα να πάρει το στήθος.



- Εάν η περιοχή της θηλής είναι πολύ πρησμένη, αντίθετη πίεση μπορεί να βοηθήσει. Πιέστε την περιοχή της θηλαίας άνω προς τα μέσα (προς τον θώρακα) με τις άκρες των δακτύλων σας.

- Κρύες κομπρέσες μετά το θηλασμό- χρησιμοποιώντας τα Temperature pack (δείτε στις σελίδα 40, προϊόντα θηλασμού Ardo) για παράδειγμα- είναι πολύ βοηθητικά.



Δροσίζει και ζεσταίνει ανάλογα με την ανάγκη: Temperature Pack

Μαλάξεις στήθους

Οι μαλάξεις στήθους βοηθούν την κυκλοφορία του αίματος στο στήθος και τη ροή του γάλακτος και έχουν θετικό αποτέλεσμα στην παραγωγή γάλακτος. Μαλάξτε το στήθος με απαλές κινήσεις και αποφύγετε να τρίβετε το δέρμα σας. Οι μαλάξεις δεν πρέπει να προκαλούν πόνο. Μην ξεχνάτε: Να καθαρίζετε τα χέρια σας επιμελώς πριν από κάθε μάλαξη.

Μαλάξεις Plata Rueda

Η μέθοδος Plata Rueda είναι κατάλληλη για σύντομες μαλάξεις πριν από το θηλασμό ή την άντληση.

Βάλτε τα χέρια σας παράλληλα πάνω και κάτω από το στήθος και πιέστε προς τα αριστερά και δεξιά.



Επαναλάβετε την διαδικασία με τα χέρια σας τοποθετημένα κάθετα.



Μαλάξεις Marmet

Η μέθοδος Marmet, είναι χρήσιμη κατά τη διάρκεια του θηλασμού ή της άντλησης. Με τη μάλαξη μπορείτε να αυξήσετε και την ποσότητα του γάλακτος τόσο κατά το θηλασμό όσο και κατά την άντληση. Μπορείτε επίσης να απαλλαγείτε από τα συμπτώματα πρηξίματος.



Με το ένα χέρι στηρίζουμε το στήθος. Με τρία ή τέσσερα δάκτυλα του άλλου χεριού τοποθετημένα επίπεδα πάνω στο στήθος, μαλάσσουμε με κυκλικές κινήσεις. Αλλάζουμε την θέση των δακτύλων κατά 2 ή 3 εκατοστά και επαναλαμβάνουμε, μέχρι να καλύψουμε με μαλάξεις όλο το στήθος.

Άντληση γάλακτος με το χέρι



1. Κάνετε μαλάξεις με την μέθοδο Marmet.
2. Κτυπήστε απαλά με τα δάκτυλα από τη βάση του στήθους, πάνω από τη θηλή. Αυτό κάνει το γάλα να ρέει.



3. Τοποθετήστε τον αντίχειρα και τα δάκτυλα παράλληλα γύρω από τη θηλή και πιέστε απαλά προς το θώρακα.



4. Τραβήξτε τα δάκτυλα σας μπροστά προς τη θηλή εφαρμόζοντας ελαφριά πίεση αλλά χωρίς να τρίβετε το δέρμα.
5. Μπορείτε να αδειάσετε το στήθος σας επαναλαμβάνοντας τα βήματα 3 και 4.

Στάσεις Θηλασμού



Μπορείτε να τοποθετήσετε το μωρό σας σε διάφορες θέσεις για το θηλασμό. Τις οποίες μπορείτε να αλλάζετε κατά την περίοδο του θηλασμού. Είναι σημαντικό να βρείτε μία άνετη στάση για εσάς και το μωρό σας. Ο θηλασμός δεν πρέπει να προκαλεί πόνο στις θηλές σας και το μωρό σας πρέπει να θηλάζει με άνεση. Στις πρώτες ημέρες θα σας βοηθήσει η χρήση ενός μαξιλαριού. Είναι καλή ιδέα να αλλάζετε τη στάση θηλασμού συχνά κατά την διάρκεια της ημέρας ώστε να ανακουφίζετε τις θηλές σας και να αδειάζουν τα στήθη εξίσου.

Τοποθετώντας το μωρό σας σωστά από την αρχή μπορείτε να αποφύγετε προβλήματα θηλασμού όπως οι πονεμένες θηλές, πρήξιμο, λίγο γάλα κλπ. Μετά από μερικές μέρες εξάσκησης θα μπορείτε να απολαύσετε ανέμελα τον θηλασμό.

Σε κάθε θηλασμό, θα πρέπει να κρατάτε το μωρό σας έτσι ώστε:

- Το αυτί του μωρού, ο ώμος του και η λεκάνη του να είναι σε ευθεία και το μωρό να κοιτάει εσάς.
- Το στόμα του μωρού να είναι στο ίδιο επίπεδο με τη θηλή σας.
- Η άκρη της μύτης του μωρού και το σαγόνι του να ακουμπάνε απαλά το στήθος σας κατά την διάρκεια του θηλασμού.
- Το άνω και κάτω χείλος του μωρού πρέπει να ωθούνται προς τα πάνω.
- Το χέρι σας να στηρίζεται κάπου και οι ώμοι σας είναι χαλαροί.

Θηλασμός ξαπλωμένη

Side-lying



Εσείς και το μωρό σας είστε ξαπλωμένοι κοντά μαζί από την μία πλευρά, έτσι ώστε να ακουμπούν οι κοιλιές σας. Αυτή η στάση είναι ιδιαίτερα άνετη τη νύχτα, ή όταν θέλετε να ξεκουράζεστε κατά την διάρκεια του θηλασμού.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

Θηλασμός ενώ είστε καθιστή

Football hold



Η πλάτη του μωρού σας στηρίζεται στο βραχίονα σας. Το χέρι σας στηρίζει το κεφάλι του μωρού και τα πόδια του μωρού είναι τεντωμένα προς την πλάτη σας. Ένα μαξιλάρι προσφέρει στήριξη στο βραχίονα σας έτσι ώστε να μην χρησιμοποιείτε μυϊκή δύναμη για να στηρίξετε το μωρό σας.

Σε αυτή την στάση είναι εύκολο για εσάς να ελέγχετε και να κρίνετε πως ρουφάει το μωρό σας. Αυτή η στάση θηλασμού είναι ιδιαίτερα κατάλληλη για να θηλάξετε δίδυμα ή πρόωρα βρέφη, και είναι επίσης χρήσιμη μετά από καισαρική ή όταν το μωρό σας είναι κρυωμένο.

Classic cradle hold



Το μωρό σας είναι ξαπλωμένο στο πλευρό του και στηρίζεται στο βραχίονα σας με τρόπο ώστε το σώμα του να είναι γυρισμένο προς εσάς. Το χέρι σας στηρίζει τη λεκάνη του.

Cross cradle hold



Το μωρό σας είναι ξαπλωμένο στο πλευρό του και στηρίζεται στο βραχίονα σας με τρόπο ώστε το σώμα του να είναι γυρισμένο προς εσάς. Όταν θηλάζει στο δεξί σας στήθος, το στηρίζετε με το αριστερό σας χέρι, έτσι ώστε το σώμα του μωρού στηρίζεται στο βραχίονα και το κεφάλι του στο χέρι σας.

Αρχίζοντας και τελειώνοντας το θηλασμό

Υπάρχουν αρκετοί τρόποι να αρχίσετε το θηλασμό. Μπορείτε να αφήσετε το μωρό να βρει το στήθος μόνο του (ενστικτώδης θηλασμός) ή μπορείτε να το βοηθήσετε. Ο ενστικτώδης θηλασμός είναι αποτέλεσμα των ενστικτωδών κινήσεων του μωρού, κινείται μόνο του προς το στήθος και το πιάνει χωρίς βοήθεια.

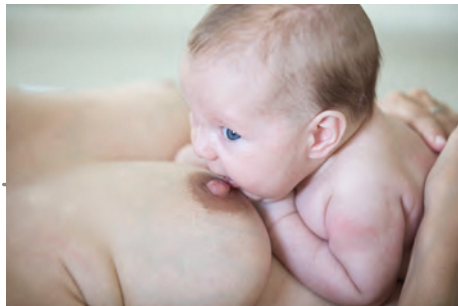
Ενστικτώδης θηλασμός

Κάθεστε ή μισοξαπλώνετε με το πάνω μέρος του σώματος σας να στηρίζεται άνετα από μαξιλάρια. Το μωρό (γυμνό ή ντυμένο) ξαπλώνει στη γυμνή κοιλιά ή το στήθος σας.

Περιμένετε να δείτε τι θα κάνει. Αν πεινάει, θα αρχίσει να ψάχνει να βρει τη θηλή και θα την πάρει μόνο του μετά από μερικές προσπάθειες. Δώστε του χρόνο και ίσως χρειαστεί να το μετακινήσετε λίγο.

Στις παρακάτω εικόνες, το μωρό βρίσκει το στήθος αυθόρμητα και διαισθητικά και αρχίζει να πιπιλίζει αποτελεσματικά. Μερικά μωρά προτιμούν να έχουν τα χέρια τους πιο τεντωμένα. Η θέση του μωρού μπορεί επίσης να διαφέρει, μπορεί να βρίσκεται κατά μήκος της μητέρας, κάθετα ή διαγώνια.





Ενεργό πιάσιμο της θηλής

Όταν το μωρό σας δυσκολεύεται να βρει το στήθος, μπορείτε να το βοηθήσετε να πιάσει τη θηλή.

Θα κάνει τη θηλή πιο ελαστική και θα βοηθήσει το μωρό να την πιάσει.

Κρατήστε το στήθος σας



Κρατήστε το στήθος σας με το ελεύθερο χέρι σας έτσι ώστε τα τέσσερα δάκτυλά σας να είναι στο κάτω μέρος του στήθους και το στηρίζουν καλά. Τοποθετήστε τον αντίχειρα σας πάνω από την θηλαία άλω.



Αν το στήθος σας είναι πολύ γεμάτο και το μωρό δυσκολεύεται να βάλει το στόμα του στη θηλή, θα βοηθούσε να πιέσετε το δέρμα σας απαλά προς τα εμπρός.

Βάζοντας το μωρό σας, στο στήθος



Τοποθετήστε το μωρό σας έτσι ώστε η θηλή σας να είναι στραμμένη προς την μύτη του, με το κεφάλι του λίγο προς τα πίσω. Το σαγόνι του και το κάτω χείλος να αγγίζουν απαλά το στήθος σας.



Η θηλή σας να ακουμπά στο πάνω χείλος του. Αυτό κάνει το μωρό να ανοίξει το στόμα του πλατιά.



Όταν το στόμα του μωρού ανοίξει, φέρτε το μωρό σας άμεσα αλλά απαλά προς το στήθος σας. Η θηλή και το μεγαλύτερο μέρος της θηλαίας άλω πρέπει να είναι στο στόμα του μωρού. Το άνω και κάτω χείλη του ωθείται προς τα έξω και το πηγούνι και η άκρη της μύτης της αγγίζουν το στήθος σας.

Μπορείτε να βοηθήσετε το μωρό σας να πάρει περισσότερο στήθος πιέζοντας ελαφρά το στήθος στο στόμα του με τον αντίχειρά σας.

Αν αισθάνεστε έντονο πόνο στην αρχή του θηλασμού αυτό σημαίνει ότι το μωρό σας δεν είναι στην ιδανική θέση. Ελευθερώστε το στήθος σας με το δάκτυλο σας και αρχίστε ξανά.

Απαλή ελευθέρωση του στήθους σας

Πριν απομακρύνετε το μωρό σας από το στήθος σας, πρέπει να χαλαρώσει το κενό που δημιουργεί το ρούφηγμα. Αυτό μπορείτε να το πετύχετε πιέζοντας απαλά με το δάκτυλο σας ανάμεσα στο στήθος σας και την άκρη του στόματος του μωρού. Αν το μωρό σας έχει φάει αρκετά, θα αφήσει το στήθος από μόνο του.



Ρυθμός και διάρκεια θηλασμού



Ρυθμός θηλασμού

Κάθε νεογέννητο είναι ξεχωριστό και έχει το δικό του ρυθμό ύπνου και ξυπνήματος. Το πόσο τρέφονται τα μωρά και για πόση διάρκεια ποικίλει. Αν περάσετε πολύ χρόνο με το μωρό σας σύντομα θα το γνωρίσετε καλύτερα και θα καταλάβετε τι ζητάει. Παρακολουθείτε για τα πρώτα σημάδια πείνας και θηλάζετε το μωρό σας σύμφωνα με τις δικές του ανάγκες.

Ενδείξεις ότι πεινάει-το μωρό θέλει να τραφεί

- Γλύφει τα χείλια του
- Χτυπά τα χείλια του με θόρυβο
- Αναζητά το στήθος και ρουφάει
- Βγάζει έξω την γλώσσα του
- Δεν ησυχάζει
- Αργότερα, θα αρχίσει να κλαίει. Σε αυτό το στάδιο είναι πιο δύσκολο να αρχίσουμε το θηλασμό.



Ο ρυθμός θηλασμού αλλάζει όσο αναπτύσσεται το μωρό σας. Μερικές φορές χρειάζεται να το θηλάσετε πιο συχνά και άλλες φορές όχι τόσο συχνά.

Είναι φυσιολογικό για το μωρό σας να θέλει να θηλάσει 8 – 12 φορές το 24ωρο από την πρώτη ημέρα. Τις πρώτες εβδομάδες θα θέλει να θηλάσει και κατά την διάρκεια της νύκτας. Αυτή την περίοδο, ιδιαίτερα προς τις βραδινές ώρες, μπορεί να ζητά να θηλάσει κάθε ώρα, και αυτό είναι φυσιολογικό. Ο ρυθμός θηλασμού μπορεί επίσης να αυξηθεί στις περιόδους γρήγορης ανάπτυξης. Μετά από μερικές ημέρες, το στήθος σας και η παραγωγή γάλακτος θα ακολουθήσουν τις αυξημένες απαιτήσεις του μωρού σας.

Διάρκεια θηλασμού

Η διάρκεια του θηλασμού εξαρτάται από την ηλικία του μωρού σας και από το θερμοκραμένο του. Μπορεί να είναι διάρκειας από μερικά λεπτά μέχρι 20 λεπτά ανά στήθος. Να προσφέρετε στο μωρό σας και τα δύο στήθη. Αν έχει φάει αρκετά από το ένα και δεν θέλει άλλο, την επόμενη φορά αρχίστε το από το άλλο. Να προσέχετε τους ήχους κατάποσης του μωρού σας και τη συχνότητα τους. Σύντομες γρήγορες κινήσεις στην αρχή βοηθούν να ξεκινήσει το γάλα να ρέει, πιο αργό και έντονο πιπίλισμα με θορύβους κατάποσης δείχνουν ότι το μωρό σας λαμβάνει μητρικό γάλα. Όταν είναι 2 με 4 μηνών, τα βρέφη ρουφάνε αποδοτικότερα, με περισσότερη δύναμη και η διάρκεια του θηλασμού μειώνεται.

Διπλός Θηλασμός

Όταν μία μητέρα θηλάζει δύο τέκνα ταυτόχρονα διαφορετικής ηλικίας, αυτό λέγεται διπλός θηλασμός. Μπορεί να τα θηλάσει ταυτόχρονα ή το ένα μετά το άλλο. Ο διπλός θηλασμός δημιουργεί δεσμούς εγγύτητας όχι μόνον μεταξύ μητέρας και τέκνων, αλλά και μεταξύ των τέκνων.



Κάποια παιδιά απογαλακτίζονται κατά τη διάρκεια της επόμενης εγκυμοσύνης καθώς η γεύση του γάλακτος αλλάζει. Άλλα συνεχίζουν το θηλασμό. Αν υπάρχει περίπτωση να αρχίσει η γέννα νωρίτερα, πρέπει να το συζητήσετε με τον γιατρό σας.

Τις τελευταίες εβδομάδες της κύησης, θα αρχίσει να παράγεται πρωτόγαλα καθώς το σώμα προετοιμάζεται για το νέο βρέφος. Η μαμά έχει συνήθως αρκετό γάλα γιατί ο νόμος της προσφοράς και της ζήτησης ισχύει για τον συνεχή θηλασμό. Πρέπει πάντως να τρέφεται πρώτα το βρέφος και να είσαστε βέβαιη ότι κάθε γεύμα διαρκεί όσο χρειάζεται.

Απογαλακτισμός

Μία μητέρα μπορεί να επιλέξει να απογαλακτίσει το μωρό της οποιαδήποτε στιγμή. Μπορεί να επιλέξει απογαλακτισμό μέσω φαρμακευτικής αγωγής, ή φυσικό απογαλακτισμό. Η εμπειρία δείχνει ότι και οι δύο τρόποι διαρκούν περίπου δυο εβδομάδες. Ο απότομος απογαλακτισμός μπορεί να προκαλέσει πρήξιμο και μόλυνση στο στήθος.

Η αρχή ότι η προσφορά γάλακτος ρυθμίζεται βάσει της ζήτησης έχει εφαρμογή και στον απογαλακτισμό. Η παραγωγή του γάλακτος σταδιακά μειώνεται όταν η συχνότητα και η διάρκεια θηλασμού μειώνονται αργά. Αυτό σημαίνει ότι μπορείτε να θηλάζετε το μωρό σας (ή να αντλείτε γάλα) για μικρό διάστημα ή αντλείστε μια μικρή ποσότητα όταν παρατηρείτε μια δυσάρεστη αίσθηση στο στήθος σας. Έτσι μπορείτε σταδιακά να απογαλακτιστείτε, χωρίς φάρμακα και τις παρενέργειες τους.

Απογαλακτισμός, ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού, μπορεί να επιτευχθεί και με σταδιακή εισαγωγή άλλων γευμάτων στη θρέψη του μωρού, από τον 6^ο μήνα και μετά, μέχρι το μωρό σας σταδιακά να σταματήσει το θηλασμό. Για παράδειγμα μπορείτε να συνεχίσετε το θηλασμό μόνο τα πρωί και τα βράδυ για πολλούς μήνες. Η στιγμή που το μωρό σταματάει να πίνει το μητρικό γάλα είναι διαφορετική σε κάθε περίπτωση και εξαρτάται από τα στάδια της ανάπτυξης.

Η UNICEF και ο WHO (World Health Organization) συνιστούν θηλασμό αποκλειστικά για τους πρώτους 6 μήνες, και κατόπιν σταδιακή εισαγωγή τροφών, ενώ συνεχίζεται ο θηλασμός, μέχρι να συμπληρωθεί το 2^ο έτος της ηλικίας του ή και αργότερα.

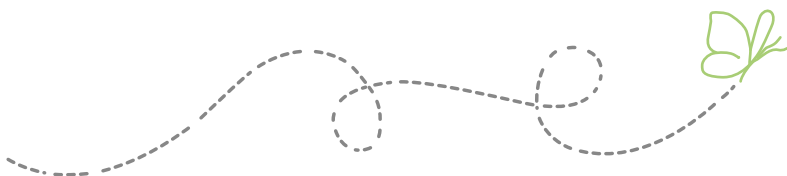
Σίτιση με μπουκάλι

Κατά τη διάρκεια του θηλασμού το μωρό σας απολαμβάνει προσοχή, σωματική επαφή και αισθάνεται ασφάλεια. Για να βεβαιωθείτε ότι ένα μωρό το οποίο τρέφεται με μπουκάλι απολαμβάνει αυτή την ζεστασιά είναι καλή ιδέα να δώσετε προσοχή στα παρακάτω:

- Όποτε είναι δυνατόν, να ταΐζετε το παιδί σας, στο γυμνό σας δέρμα. Φοράτε κατά προτίμηση μπλουζάκια χωρίς μανίκια ή ξεκουμπώστε την μπλούζα ή το πουκάμισό σας.
- Να έχετε το μωρό στα χέρια σας γυρισμένο προς τα εσάς ώστε να βλέπετε τα μάτια του (και αυτό τα δικά σας).

- Στην αρχή της σίτισης, ακουμπάτε το στήθος σας στα χείλη του μωρού και περιμένετε μέχρι να το πάρει στο στόμα του.
- Τις πρώτες εβδομάδες η διαδικασία της σίτισης πρέπει να διαρκεί περίπου 20 λεπτά. Είναι σημαντικό να βεβαιώνεστε ότι η σπλή από την οποία ρέει το γάλα είναι μικρή.
- Να αλλάζετε πλευρό στη διάρκεια της θρέψης. Αυτό βοηθά το μωρό να συντονίζει καλύτερα τα μάτια με τα χέρια του.
- Όταν το μωρό έχει πετάξει αρκετά αλλά συνεχίζει να κλαίει αφήστε το να έχει μια πιπίλα ή το δάκτυλό του. Κρατήστε το στα χέρια σας ή σε μάρσιπο όσο το κάνει αυτό.
- Το μωρό δεν πρέπει να το τοποθετείτε στο καρότσι του με ένα στηριγμένο μπουκάλι που να το ταΐζει.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Θηλασμός και καθημερινότητα

Θηλασμός και εργασία

Δεν χρειάζεται να απογαλακτίσετε το μωρό σας νωρίς επειδή πρέπει να επιστρέψετε στην εργασία σας. Στην πραγματικότητα ένας πολύ καλός λόγος να συνεχίσετε το θηλασμό. Θα λείπετε στο μωρό σας όσο είστε στην εργασία σας και με το θηλασμό θα ικανοποιήσετε την ανάγκη του να είναι κοντά σας. Ωστόσο απαιτείται κάποια οργάνωση. Είναι σημαντικό να γνωρίζει ο εργοδότης σας έγκαιρα ότι συνεχίζετε το θηλασμό. Ρωτήστε αν μπορείτε να θηλάσετε στον χώρο εργασίας, ή να λείπετε για λίγο για να θηλάσετε, ή αν μπορείτε να δουλέψετε από το σπίτι σας, ή αν μπορείτε να αντλείτε το γάλα στον χώρο εργασίας σας.

Αν θέλετε να αντλείτε γάλα, είναι χρήσιμο να αρχίσετε την άντληση 3 εβδομάδες προτού επιστρέψετε στην εργασία σας, έτσι ώστε να δημιουργήσετε μία μικρή αποθήκη με μητρικό γάλα.

Μπορείτε να νοικιάσετε ή να αγοράσετε ένα ηλεκτρικό θηλάστρο. Το θηλάστρο Calypso-to-go είναι ένα ιδιαίτερα αθόρυβο θηλάστρο που μπορείτε να το χρησιμοποιείτε και στον χώρο εργασίας σας, σας βοηθά να κρατήσετε το μητρικό γάλα σε κρύα αποθήκευση και να το μεταφέρετε με ασφάλεια.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Αν δυσκολεύεστε να αντλήσετε αρκετό γάλα, δοκιμάστε τα πρωινά να θηλάσετε από το ένα στήθος και παράλληλα να αντλείτε γάλα από το άλλο στήθος.
- Το μωρό σας χρειάζεται χρόνο για να συνηθίσει το μπουκάλι, μπορούν να χρειαστούν αρκετές προσπάθειες. Το μωρό πίνει συνήθως καλύτερα αν του δώσει το γάλα στο μπουκάλι ο πατέρας, μια baby sitter ή οι παππούδες του.
- Θηλάστε το μωρό σας πριν φύγετε από το σπίτι, ακόμη και αν δεν είναι η συνήθης ώρα θηλασμού του.



- Φοράτε τα κατάλληλα ρούχα που θα σας επιτρέπουν να αντλείτε γάλα διακριτικά.
- Θα χρειαστείτε περίπου 30 λεπτά για να ετοιμάσετε την αντλία, να αντλήσετε το γάλα και να καθαρίσετε τα σετ άντλησης.
- Οι μητέρες που θηλάζουν αποκλειστικά είναι καλό να αντλούν γάλα κάθε 3-4 ώρες ώστε να διατηρείται η παραγωγή γάλακτος. Η συχνότητα άντλησης μπορεί να μειωθεί μετά τους 6 μήνες που θα αρχίσει το μωρό να τρέφεται και με άλλες τροφές.
- Κατά τη διάρκεια της νύχτας ή τις ημέρες που είστε σπίτι μπορείτε να συνεχίσετε το θηλασμό κανονικά όταν το μωρό σας πεινάει.

Τα δικαιώματά σας στο χώρο εργασίας

Αν θέλετε να συνεχίσετε το θηλασμό και μετά την επιστροφή στην εργασία σας, κανονικά θα σας δώσουν τον χρόνο που χρειάζεστε για να θηλάσετε το μωρό σας ή να αντλήσετε το γάλα. Ρωτήστε τον σύμβουλο θηλασμού σας, την μαία σας ή τους υπεύθυνους του νοσοκομείου.

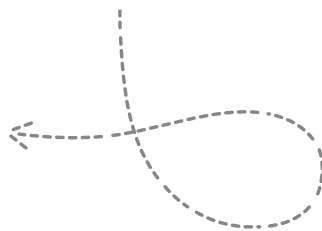
Θηλασμός και ελεύθερος χρόνος

Η μητρότητα είναι 24ωρη απασχόληση, αλλά προσπαθήστε να βρείτε λίγο χρόνο και για εσάς. Για το δικό σας καλό αλλά και του μωρού σας, είναι πολύ σημαντικό να εκμεταλλεύεστε λίγο ελεύθερο χρόνο με σύντομη ξεκούραση ή δραστηριότητες αναψυχής. Αν έχετε αποθήκη με γάλα που αντλήσατε μπορείτε να είστε σίγουρη ότι το μωρό σας θα τραφεί σωστά με μητρικό γάλα ακόμα και όταν λείπετε.





Προβλήματα θηλασμού



Σχεδόν κάθε μητέρα μπορεί να θηλάσει το μωρό της. Όμως μερικές φορές η αβεβαιότητα, η λάθος πληροφόρηση ή ο φόβος δημιουργούν αμφιβολίες σχετικά με την ικανότητα τους να θηλάσουν. Κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, πολλές μητέρες δεν γνωρίζουν ότι ο θηλασμός αρχίζει αμέσως μετά την γέννα και ότι στην αρχή χρειάζεται εκμάθηση.

Σε αυτό το κεφάλαιο θέλουμε να σας δώσουμε αυτοπεποίθηση και να σας βοηθήσουμε να ξεπεράσετε πιθανά προβλήματα.

Αν έχετε προβλήματα ή απορίες σχετικά με το θηλασμό μην διστάζετε να ρωτήσετε έναν ειδικό για να σας βοηθήσει. Πολλά νοσοκομεία διαθέτουν ειδικά εκπαιδευμένους στον θηλασμό και οι σύμβουλοι γαλουχίας (IBCLC) είναι στην ευχάριστη θέση να σας βοηθήσουν όταν θα επιστρέψετε στο σπίτι.

Λίγο γάλα

Πολλές μητέρες ανησυχούν χωρίς λόγο ότι δεν θα έχουν αρκετό γάλα για το μωρό τους. Σημάδια όπως η αύξηση του βάρους του μωρού, η συμπεριφορά του κατά το θηλασμό και το περιεχόμενο στις πάνες του είναι ενδεικτικά ότι υπάρχει αρκετό γάλα.

Η αύξηση βάρους ανά εβδομάδα θα πρέπει να είναι:

Από 0 - 2 μηνών: περίπου 170 – 330 γραμμάρια

Από 2 – 4 μηνών: περίπου 110 – 220 γραμμάρια

Το βρέφος επανακτά το αρχικό του βάρος που είχε όταν γεννήθηκε μέσα σε 10 ημέρες μετά την γέννα.

Τις πρώτες 4 – 6 εβδομάδες το μωρό σας παράγει τουλάχιστον 3 λερωμένες πάνες το κάθε 24ωρο. Αργότερα, μωρά που θηλάζουν, μπορεί και να σταματήσουν για μερικές ημέρες. Το μωρό σας πρέπει επίσης να παράγει 5 – 6 υγρές πάνες το 24ωρο και τα ούρα του πρέπει να είναι ανοικτού χρώματος.

Κατά το θηλασμό το μωρό σας έχει στο στόμα του τη θηλή και το μεγαλύτερο μέρος της θηλαίας άλω. Όταν αρχίζει να ρέει το γάλα ο ρυθμός ρουφήγματος γίνεται πιο αργός και οι ήχοι κατάποσης ακούγονται καθαρά. Μετά το θηλασμό το στόμα του μωρού σας είναι υγρό και το στήθος σας το αισθάνεστε πιο μαλακό.

Είναι απολύτως φυσιολογικό να σταματήσετε να αισθάνεστε τα στήθη σας γεμάτα ανάμεσα από τα γεύματα αλλά και μετά από μερικές εβδομάδες θηλασμού. Αυτό δεν σχετίζεται με την ποσότητα γάλακτος που μπορείτε να παράγετε, καθώς το γάλα αρχίζει να παράγεται όταν αρχίζει να θηλάζει το μωρό σας.

Μπορεί να συμβεί να παράγετα με δυσκολία αρκετό γάλα για μερικές μέρες, αυτό ίσως συμβαίνει επειδή είστε πολύ κουρασμένη ή γιατί το μωρό σας διανύει ένα στάδιο γρήγορης ανάπτυξης.

Μπορείτε να αυξήσετε την παραγωγή γάλακτος με τους ακόλουθους τρόπους:

- Συχνό θηλασμό (κάθε 2 ώρες, με μεγαλύτερη παύση κατά τη διάρκεια της νύχτας.
- Εναλλαγές ανάμεσα στα δύο στήθη πιο συχνά.
- Έχοντας μεγαλύτερα διαστήματα σωματικής επαφής με το μωρό σας.
- Αρκετή ξεκούραση.
- Λαμβάνοντας βοήθεια με τις σπιτικές δουλειές.
- Με σωστή και ισορροπημένη διατροφή.
- Λαμβάνοντας όση υποστήριξη χρειάζεστε.



Μπορείτε επίσης να αυξήσετε το διαθέσιμο γάλα με διέγερση (για περίπου 5 λεπτά) μετά το θηλασμό, ώστε να ενεργοποιήσετε την παραγωγή γάλακτος. Δεν έχει σημασία πόσο γάλα θα αντληθεί στο μπουκάλι.

Αν το μωρό σας δεν βάζει αρκετό βάρος πρέπει να συμβουλευτείτε έναν επαγγελματία υγείας το συντομότερο δυνατόν ώστε να ελέγξει τις συνθήκες σίτισης.

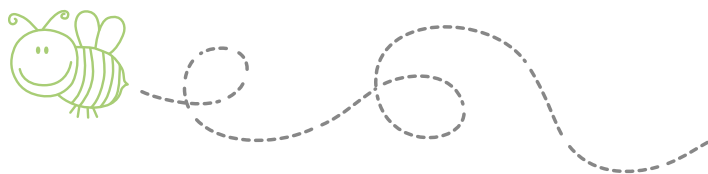
Πρήξιμο και φλεγμονή του στήθους

Κατά την διάρκεια της περιόδου θηλασμού και ιδιαίτερα τις πρώτες εβδομάδες στο σπίτι, το στήθος σας μπορεί να είναι σκληρό και να πονά μετά τον θηλασμό. Αισθάνεστε σαν να έχετε γρίπη (να είστε κουρασμένη, να πονά το σώμα σας, να έχετε πονοκέφαλο). Αυτά τα συμπτώματα δείχνουν πρήξιμο.

Σε αυτή την περίπτωση προτείνουμε να αντιδράσετε άμεσα με τους εξής τρόπους:

1. Τοποθετήστε μια ζεστή, υγρή κομπρέσα στο στήθος σας για περίπου 10 λεπτά πριν το θηλασμό ώστε το γάλα να ρέει πιο εύκολα.
2. Τοποθετήστε το μωρό σας για θηλασμό έτσι ώστε το σαγόνι του να είναι από τη σκληρή πλευρά του στήθους.
3. Απαλές μαλάξεις στο σκληρό μέρος του στήθους κατά τη διάρκεια του θηλασμού.
4. Αν το στήθος παραμένει σκληρό μετά το θηλασμό, χρησιμοποιήστε ένα θήλαστρο (π.χ. Carum) και ταυτόχρονα κάνετε μαλάξεις στα σκληρά σημεία.
5. Τοποθετήστε μια κρύα κομπρέσα στο στήθος σας μετά το θηλασμό/ άντληση για περίπου 20 λεπτά (π.χ. Temperature Pack).
6. Σιγουρευτείτε ότι ξεκουράζεστε αρκετά. Το καλύτερο είναι να ξαπλώνετε με το μωρό σας. Να πίνετε αρκετά υγρά.

Αν τα συμπτώματα δεν υποχωρούν μετά από λίγες ώρες ή ανεβάσετε πυρετό, συμβουλευτείτε τον γιατρό σας ή τον σύμβουλο θηλασμού (IBCLC) ή μία μαιά, καθώς υπάρχει κίνδυνος για φλεγμονή. Σε αντίθεση με άλλες γνώμες, δεν είναι απαραίτητο να απογαλακτίσετε το μωρό σας αν έχετε φλεγμονή ή παίρνετε αντιβιοτικά.



Πονεμένες Θηλές

Είναι φυσιολογικό να έχετε ευαίσθητες θηλές τις πρώτες 3 – 4 ημέρες μετά τον τοκετό. Αν τα συμπτώματα συνεχίζουν ή αν οι θηλές σας είναι πονεμένες και πληγωμένες, σκασμένες ή ματώνουν, συνήθως το μωρό σας δεν πιάνει την θηλή σωστά. Είτε παίρνει μόνο μικρό μέρος της θηλής στο στόμα του και όχι αρκετή θηλαία άλω, ή δεν ανοίγει αρκετά το στόμα του, ή μαζεύει τα χείλη του προς τα μέσα, ή ίσως είστε πολύ σκυμμένη στην αρχή του θηλασμού κλπ.

Σε σπάνιες περιπτώσεις οι πονεμένες θηλές μπορεί να οφείλονται σε προβλήματα πιπιλίσματος, σε μόλυνση (λοιμώξεις μυκήτων με λευκά σημάδια στο στόμα του μωρού) ή σε προβλήματα με την γλώσσα του μωρού (όπου η σύνδεση της γλώσσας με το κάτω μέρος του στόματος του είναι πολύ κοντή).

Ο πόνος στις πληγωμένες θηλές είναι πολύ επίπονος. Θα πρέπει να ζητήσετε βοήθεια από τους συμβούλους θηλασμού το δυνατόν συντομότερο.

Τα ακόλουθα μπορεί να βοηθήσουν:

- Βρείτε το λόγο και διορθώστε τον (π.χ. το μωρό δεν παίρνει σωστά τη θηλή).
- Τοποθετήστε το μωρό σας στο στήθος που πονάει λιγότερο.
- Δίνοντας συχνά και μικρά γεύματα είναι πιο εύκολο από το να υπάρχουν μεγάλα διαστήματα ανάμεσα στους θηλασμούς.
- Θηλάζετε σε διαφορετικές στάσεις.
- Χρησιμοποιήστε κρέμα λαanolίνης (π.χ. Gold Cream). Η 100% καθαρή λαanolίνη βοηθά στην επούλωση.
- Κάντε ένα διάλειμμα από το θηλασμό και χρησιμοποιήστε ένα θήλαστρο. Το θήλαστρο Carum με τη λειτουργία "Sensitive Programme" είναι κατάλληλο για πονεμένες θηλές. Αρχίζει με ένα πολύ χαμηλό κενό που μόλις μπορείτε να το αισθανθείτε και χαμηλή συχνότητα άντλησης η οποία μπορεί να ρυθμιστεί προσεκτικά σύμφωνα με την αίσθηση της μητέρας.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ



Gold Cream – lanolin nipple cream



Carum – breastpump for hospitals and hire

Αδύναμο μωρό που νυστάζει

Μερικά μωρά είναι πολύ αδύναμα και δεν μπορούν να θηλάσουν αποτελεσματικά και συχνά μπορεί να κοιμηθούν κατά την διάρκεια του θηλασμού. Είναι σημαντικό αυτά τα μωρά να πάρουν αρκετό μητρικό γάλα χωρίς να κουράζονται. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού μπορείτε ταυτόχρονα να αντλείτε από το άλλο στήθος ώστε το γάλα να ρέει με μεγαλύτερη ευκολία. Εναλλακτικά, θηλάζετε το μωρό σας με την κοιλιά του στην κοιλιά σας και με όσο δυνατόν περισσότερη σωματική επαφή. Για να ενθαρρύνετε το μωρό σας να φάει, δώστε του λίγο γάλα με μία σύριγγα στην άκρη των χειλιών του.

Μία άλλη εναλλακτική για να ενθαρρύνετε το μωρό σας να ρουφάει ενεργά:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Κρατήστε το μωρό σας με την στάση football hold. Στηρίξτε την πλάτη του καλύτερα. Βεβαιωθείτε ότι τα πέλματα του ακουμπούν σε κάποια επιφάνεια και δώστε του κάτι να κρατά στα χέρια του (πχ το δάκτυλο σας)
- Στηρίξτε το στήθος σας κατά τη διάρκεια του θηλασμού (δείτε στην σελίδα 18 Κρατώντας το στήθος σας)
- Αρχικά, και αμέσως μόλις οι ήχοι κατάποσης γίνονται πιο αργοί, αρχίστε να πιέζετε το στήθος σας, κρατώντας το από το πίσω μέρος της βάσης του στήθους και πιέζοντας (χωρίς να πονάει) με τον αντίχειρα και τον δείκτη ώστε να ρέει περισσότερο γάλα.

Μπερδεμένο μωρό

Το ρούφηγμα από το μητρικό στήθος είναι θεμελιωδώς διαφορετικό από το ρούφηγμα με τεχνητή θηλή, που μπορεί να μπερδέψει τη συμπεριφορά μερικών μωρών. Όταν αρχίζουν τα μωρά να τρέφονται από τεχνητή θηλή ή να παίρνουν πιπίλα, μπορεί να αρχίσουν να δυσκολεύονται να θηλάσουν αποτελεσματικά.

Όσο μικρότερο είναι το μωρό, τόσο μεγαλύτερο είναι το ρίσκο για να επιστρέψει στη σωστή συμπεριφορά θηλασμού. Αυτός είναι ο λόγος που κάποια νοσοκομεία προτιμούν να μην χρησιμοποιούν μπουκαλία για επιπλέον τάισμα παρά μόνον αν είναι απολύτως απαραίτητο, και χρησιμοποιούν αντί για μπουκάλι ειδικά ποτηράκια πχ Easy Cup μία εναλλακτική αν χρειαστεί



Αν χρησιμοποιείτε πιπίλα για να καθυστερήσετε το θηλασμό, το μωρό ικανοποιεί την ανάγκη του να ρουφήξει με την πιπίλα. Αυτό συχνά έχει σαν αποτέλεσμα να ρουφάει λιγότερο από το στήθος όταν έρθει η ώρα του να θηλάσει και έτσι να πάρει λιγότερο γάλα από όσο χρειάζεται. Καθώς η παραγόμενη ποσότητα γάλακτος εξαρτάται από τη ζήτηση, αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να μειώνεται η ποσότητα του παραγόμενου γάλακτος.



Είναι λοιπόν χρήσιμο να αποφεύγετε να χρησιμοποιείτε πιπίλα τουλάχιστον τις πρώτες 4 – 6 εβδομάδες, όταν εγκαθιδρύεται η γαλουχία.

Κάθε μωρό έχει διαφορετικό ταμπεραμέντο και μπορεί να κλαίει για διαφορετικούς λόγους. Όταν δίνουμε στο μωρό πιπίλα για να μην κλαίει, μπορεί να κρύβουμε άλλες ανάγκες του όπως αγκαλιά, σωματική επαφή, προσοχή, ησυχία, εναλλαγές, καθαρή πάνα.

Τρόποι για ησυχάζει το μωρό σας:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Μιλάτε σιγά και τραγουδάτε.
- Ακούτε μελωδική μουσική.
- Δώστε του συγκεκριμένα όρια κινήσεων πχ βάζοντας γύρω του μαξιλάρια ή τυλίγοντας το με μια κουβέρτα.
- Δώστε του εναλλαγές όπως μπάνιο και μετακινήστε το μπρος πίσω στην μπανιέρα, μιλήστε του.
- Ικανοποιήστε την ανάγκη για σωματική επαφή (κοιμηθείτε μαζί, κάντε μπάνιο μαζί, κάντε του μασάζ).
- Πάρτε το αγκαλιά. Οι μελέτες δείχνουν ότι τα μωρά κλαίνε λιγότερο όταν τα παίρνουμε αγκαλιά ή τα κουβαλάμε επάνω μας δεμένα. Τρεις ώρες την ημέρα μειώνουν το κλάμα κατά 45%.



- Να είστε ήρεμη, συνειδητά αναπνέετε βαθιά από την κοιλιά και προσπαθήστε να αισθανθείτε το έδαφος κάτω από τα πόδια σας.
- Ζητήστε βοήθεια! Συμβουλευτείτε κάποιον σύμβουλο θηλασμού, μία μαία ή κάποιον επαγγελματία που εμπιστεύεστε.



Άντληση και αποθήκευση μητρικού γάλακτος

Νιώθοντας καλά με την άντληση

Μερικές φορές είναι απαραίτητο να χρησιμοποιήσετε ένα θήλαστρο, όπως για παράδειγμα όταν το βρέφος δεν έχει αρκετή δύναμη να ρουφήξει από το στήθος και δεν ενεργοποιείται η παραγωγή γάλακτος. Η τακτική άντληση μπορεί να διατηρήσει την παραγωγή γάλακτος ακόμα και όταν η μητέρα και το βρέφος είναι μακριά, π.χ. όταν επιστρέψετε στην εργασία σας ή αν το μωρό σας είναι πρόωρο ή άρρωστο. Θα συνεχίσετε έτσι να τρέφετε το μωρό σας με το πολύτιμο μητρικό γάλα και θα μπορέσετε να συνεχίσετε τον θηλασμό αργότερα.

Όταν χρησιμοποιείτε θήλαστρο, το γάλα δεν ρέει πάντα αμέσως. Αισθήματα όπως φόβος ή πόνος μπορεί να μπλοκάρουν τη ροή γάλακτος.

Μπορείτε να ενθαρρύνετε τη ροή γάλακτος ως ακολούθως:

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- Επιλέξτε μία πολύ άνετη στάση για την άντληση.
- Χαλαρώστε και σκεφτείτε το μωρό σας, δείτε μια φωτογραφία του.
- Αντλείτε βλέποντας το μωρό σας ή κοντά σε αυτό.
- Ακούτε μελωδική μουσική.
- Κάνετε μασάζ στο στήθος σας πριν από κάθε άντληση (Plata Rueda).
- Τοποθετήστε μία ζεστή κομπρέσα στο στήθος σας πριν την άντληση, π.χ. τοποθετήστε το Temperature Pack στο στήθος πριν την άντληση.
- Ζεστάνετε λίγο την χοάνη άντλησης πριν την βάλετε στο στήθος σας.



Επιλέγοντας το σωστό θήλαστρο

Η κύρια διαφορά στα θήλαστρα είναι τα χειροκίνητα και τα ηλεκτρικά θήλαστρα. Ένα ηλεκτρικό θήλαστρο είναι καλή επιλογή αν αντλείτε γάλα συχνά. Αν απλά χρειάζεται να αντλείτε λίγες φορές, ένα χειροκίνητο θήλαστρο είναι αρκετό. Το ηλεκτρικό νοσοκομειακό θήλαστρο Carum είναι διαθέσιμο και για ενοικίαση, επικοινωνήστε μαζί μας για περισσότερες πληροφορίες. Αν πρόκειται να αντλείτε γάλα για αρκετό καιρό, είναι ίσως προτιμότερο να προμηθευτείτε ένα οικιακό θήλαστρο όπως το Calypso το οποίο λειτουργεί και με μπαταρίες.

Σχετικοί παράγοντες επιλογής θήλαστρου:

- Είναι εύκολο στην χρήση;
- Με ένα ηλεκτρικό θήλαστρο, μπορείτε να ρυθμίσετε αυτόνομα την δύναμη του κενού και τον ρυθμό άντλησης; Μπορεί να γίνει αυτό και κατά τη διέγερση αλλά και κατά την άντληση;

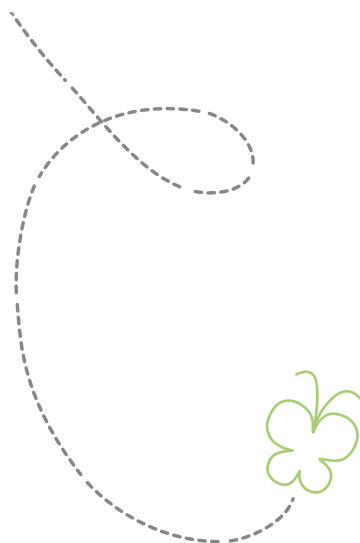
- Μπορώ να χρησιμοποιήσω το θήλαστρο για μονή αλλά και για διπλή άντληση;
- Είναι ασφαλές και υγιεινό; Για παράδειγμα με τεχνολογία κλειστού κυκλώματος κενού (Vacuum Seal);
- Είναι τα σετ άντλησης εύκολα στον καθαρισμό;
- Είναι αθόρυβο; Αυτό έχει μεγάλη σημασία αν θα αντλείτε στον χώρο εργασίας σας η

Το κλειστό σύστημα άντλησης προσφέρει μέγιστη υγιεινή και ασφάλεια

Η τεχνολογία "Vacuum Seal" εγγυάται υψηλή υγιεινή και ασφάλεια όταν αντλείτε. Είναι αδύνατον το μητρικό γάλα να περάσει στο λάστιχο της αντλίας. Αυτό το κλειστό κύκλωμα προστατεύει τόσο το μητρικό γάλα όσο και την αντλία από μολύνσεις.



Διαλέγοντας τη σωστή αντλία θηλασμού



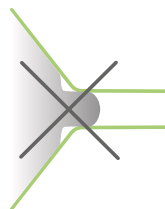
Η χοάνη άντλησης έχει το σωστό μέγεθος όταν...

- Η θηλή κινείται ελεύθερα στην χοάνη και μπορεί να ακολουθήσει τις ρυθμικές κινήσεις της αντλίας.
- Δεν υπάρχει καθόλου ή ελάχιστα η θηλαία άλως μέσα στη χοάνη.
- Το γάλα ρέει και το στήθος είναι μαλακό μετά την άντληση.



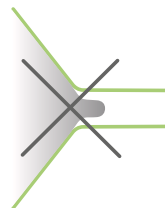
Η χοάνη άντλησης είναι πολύ μικρή όταν...

- Η θηλή τρίβεται στην πλαϊνά τοιχώματα της χοάνης.
- Η άντληση δεν είναι ευχάριστη ακόμα και στην πιο χαμηλή ένταση.
- Το γάλα ρέει αργά.
- Αντλείται λιγότερο γάλα από όσο περιμένατε.



Η χοάνη άντλησης είναι πολύ μεγάλη όταν...

- Η θηλαία άλως μπλοκάρει μέσα στην χοάνη.
- Η άντληση δεν είναι ευχάριστη.



Διαδικασία άντλησης

Η άντληση δεν πρέπει να είναι επίπονη:



1. Πλύνετε τα χέρια σας σχολαστικά.
2. Ετοιμάστε τη συσκευή άντλησης και το σετ άντλησης.
3. Πηγαίνετε σε ένα ήσυχο μέρος και νιώστε άνετα π.χ. βάλτε κάτι να πιείτε.
4. Κάντε ένα σύντομο massage στο στήθος σας (Plata Rueda).



5. Τοποθετήστε την χοάνη άντλησης στο κέντρο και κρατήστε την στο στήθος όση ώρα αντλείτε. Κατά την διάρκεια της άντλησης μην ασκείται πίεση.

6.



6. Ενεργοποιείτε την αντλία και ρυθμίστε την δύναμη της αναρρόφησης (suction) και τη συχνότητα της αναρρόφησης (cycle) έτσι ώστε να αισθάνεστε άνετα.
7. Κάντε μάλαξη κατά την διάρκεια της άντλησης.
8. Αντλήστε από τα δεξί και το αριστερό στήθος εναλλάξ. Μπορείτε να κάνετε ένα μικρό διάλειμμα ενδιάμεσα, πιείτε κάτι και κάντε μάλαξη στο στήθος σας.
9. Κλείστε την αντλία, αφαιρέστε το σετ άντλησης και καθαρίστε το όπως περιγράφεται στις οδηγίες.

Η μεγάλη δύναμη στην αναρρόφηση δεν σημαίνει απαραίτητα ότι θα οδηγήσει σε περισσότερο γάλα μπορεί όμως να προκαλέσει πονεμένες θηλές.

Διπλή άντληση-και από τα δύο στήθη ταυτόχρονα



Η διπλή άντληση σημαίνει ροή γάλακτος και από τα δύο στήθη ταυτόχρονα. Η διαδικασία είναι η ίδια όπως και όταν χρησιμοποιείτε μονό σετ άντλησης.



Για να ρυθμίσετε την δύναμη της αναρρόφησης και την συχνότητα της κρατήστε την μία χοάνη για λίγο με το κάτω χέρι.

Συχνότητα άντλησης

Αν δεν είστε μαζί με το μωρό σας ή ο θηλασμός δεν είναι επιτυχής, είναι λογικό να αντλείτε γάλα όσο θέλετε και εντός των πρώτων 6 ωρών μετά τη γέννηση ώστε να ληφθεί το πρωτόγαλα. Στις πρώτες 12 ή 24 ώρες μπορείτε να πάρετε το πρωτόγαλα με τα χέρια (δείτε σελίδα 13, άντληση μητρικού γάλακτος με το χέρι) πριν να αρχίσετε την άντληση.

Μην σταματήσετε την άντληση, αν πάρετε μόνο μερικές σταγόνες γάλακτος κατά τη διάρκεια των πρώτων ημερών μετά τη γέννα. Η άντληση κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης χρησιμεύει κυρίως για την τόνωση του στήθους και το στήθος λαμβάνει το μήνυμα να παράγει γάλα.

Αν είναι δυνατόν, χρησιμοποιήστε την αντλία 8 φορές μέσα σε 24 ώρες. Κάντε ένα διάλειμμα 5-6 ώρες κατά τη διάρκεια της νύχτας εκτός αν έχετε μεγάλη ποσότητα γάλακτος, σε αυτή την περίπτωση υπάρχει πιθανότητα να παρουσιαστεί πρήξιμο.

Είναι περισσότερο αποδοτικό να αντλείτε πιο συχνά από το να κάνετε αντλήσεις μεγάλης διάρκειας.

Συμβουλές για να αυξήσετε την ποσότητα του γάλακτος

Οι πιο πρόσφατες έρευνες περιγράφουν τρεις τρόπους για να αυξήσετε την ποσότητα του γάλακτος όταν αντλείτε.

Διπλή άντληση

Η διπλή άντληση μειώνει την άντληση στο μισό χρόνο και αυξάνει την ποσότητα γάλακτος.

Τα χέρια κατά την άντληση

Η μέθοδος αυτή σας επιτρέπει να αυξήσετε την ποσότητα γάλακτος, όσο και την περιεκτικότητα του σε λιπαρά.



Χρησιμοποιήστε ένα διπλό σετ άντλησης και μαλάξτε το στήθος σας ταυτόχρονα. Συνεχίστε μέχρι να ρέει μία μικρή ποσότητα γάλακτος.



Μετά αδειάστε το στήθος με το χέρι μέσα στην χοάνη άντλησης ή αντλήστε από κάθε στήθος ξεχωριστά και κάντε μάλαξη στο στήθος ταυτόχρονα.

Δυναμική άντληση (Walker's μέθοδος)

Προτείνεται να ακολουθήσετε την παρακάτω διαδικασία επιπρόσθετα από τη συνηθισμένη διαδικασία άντλησης.

Για μια ώρα εναλλακτικά μεταξύ

- 10 με 12 λεπτά άντλησης
- 10 με 12 λεπτά μάλαξη του στήθους

Συνολικά πρέπει να αντλήσετε τρεις φορές.

Η διπλή άντληση, η μάλαξη ενώ αντλείτε και μετά το άδειασμα του στήθους με το χέρι, έχουν δείξει ότι αυξάνουν τόσο την παραγωγή γάλακτος όσο και τα λιπαρά που περιέχονται στο μητρικό γάλα. (Hands-on-Pumping).

Αποθήκευση μητρικού γάλακτος

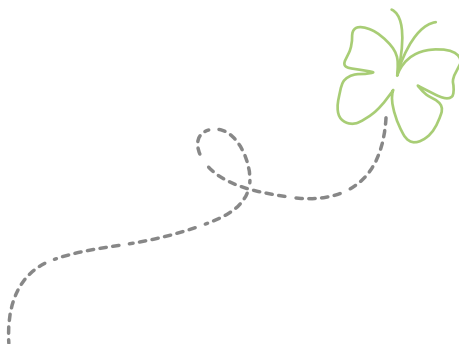
Όσο πιο υγιεινή είναι η διαδικασία άντλησης για τόσο περισσότερο διάστημα μπορεί να αποθηκευτεί το μητρικό γάλα. Γι' αυτό και πρέπει να αντλείτε το γάλα απευθείας στο μπουκάλι αποθήκευσης. Τα σακουλάκια αποθήκευσης όπως τα Easy Freeze είναι κατάλληλα: προσαρμόζονται απευθείας στην χοάνη άντλησης. Η κάθε μερίδα (60 με 120 ml) θα πρέπει να αποθηκεύεται και να ψύχεται στο ψυγείο και μετά να καταψύχεται στην κατάψυξη αμέσως.

Αν αντλείτε πολλές φορές το 24ώρο μπορείτε να προσθέσετε το φρέσκο γάλα που αντλήσατε, στο γάλα που είναι ήδη στο ψυγείο. Αν το γάλα είναι ήδη σε βαθιά κατάψυξη, βάλτε το φρέσκο γάλα για μισή ώρα στο ψυγείο πρώτα και μετά προσθέστε το σε αυτό που είναι σε βαθιά κατάψυξη.

Απόψυξη και θέρμανση μητρικού γάλακτος

Αποψύξτε το γάλα στο ψυγείο ή σε θερμοκρασία δωματίου. Μετά ζεστάνετε το γάλα στους περίπου 37°C τοποθετώντας το μέσα σε ζεστό νερό ή κάτω από τρεχούμενο ζεστό νερό. Το μητρικό γάλα δεν ζεσταίνεται σε φούρνο μικροκυμάτων.

Το γάλα μπορεί να χωριστεί σε υδαρές και λιπαρό μέρος όταν αποψύχεται. Ανακινήστε το για να ομογενοποιηθούν ξανά τα δύο μέρη. Οι μικρές αλλαγές χρώματος δεν χρειάζεται να σας ανησυχούν. Το γάλα είναι καλό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί. Χρησιμοποιήστε το αποψυγμένο γάλα εντός 24ωρών και μην το ζεσταίνετε δεύτερη φορά.






Μπορείτε να αποθηκεύσετε το μητρικό γάλα με τους παρακάτω τρόπους*:

Μέρος Αποθήκευσης	Θερμοκρασία	Μεγαλύτερη προτεινόμενη διάρκεια αποθήκευσης
Θερμοκρασία δωματίου	16-29 °C (60-85) °F	3-4 ώρες ιδανικά 6-8 ώρες κάτω από άριστες συνθήκες καθαριότητας
Ψυγείο	≤4 °C (39 °F)	72 ώρες ιδανικά 5-8 ημέρες κάτω από άριστες συνθήκες καθαριότητας
Κατάψυξη	< -17 °C (0 °F)	6 μήνες ιδανικά 12 μήνες είναι αποδεκτοί

*ABM Κλινικό πρωτόκολλο #8: Πληροφορίες αποθήκευσης ανθρώπινου γάλακτος στο σπίτι.

Χρήση για πλήρη βρέφη.

Academy of Breastfeeding Medicine, 2010

Προϊόντα Θηλασμού Ardo

CALYPSO

ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΤΡΟ



SINGLE / DOUBLE PUMPSET

ΜΟΝΟ / ΔΙΠΛΟ ΣΕΤ ΑΝΤΛΗΣΗΣ



CALYPSO DOUBLE PLUS

ΔΙΠΛΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΤΡΟ



CALYPSO-TO-GO

ΔΙΠΛΟ ΗΛΕΚΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΤΡΟ TO-GO



CARUM

ΘΗΛΑΣΤΡΟ ΓΙΑ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΑ ΚΑΙ ΕΝΟΙΚΙΑΣΗ



AMARYLL

ΧΕΙΡΟΚΙΝΗΤΟ ΘΗΛΑΣΤΡΟ



DAY & NIGHT PADS

ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



LILYPADZ®

ΕΠΑΝΑΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΜΕΝΑ ΕΠΙΘΕΜΑΤΑ



TULIPS

ΨΕΥΔΟΘΗΛΕΣ



EASY FREEZE

ΣΑΚΟΥΛΑΚΙΑ ΑΠΟΘΗΚΕΥΣΗΣ



GOLD CREAM

ΚΡΕΜΑ ΘΗΛΩΝ ΛΑΝΟΛΙΝΗΣ



TEMPERATURE PACK

ΑΝΑΤΟΜΙΚΕΣ ΚΟΜΠΡΕΣΣΕΣ



EASY CLEAN

ΣΑΚΟΥΛΕΣ ΑΠΟΣΤΕΙΡΩΣΗΣ ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ



Για περισσότερες πληροφορίες για τα προϊόντα θηλασμού Ardo επισκεφτείτε την σελίδα www.ardomedical.com

Χρήσιμες διευθύνσεις

ELACTA European Lactation Consultants Alliance
office@elacta.eu | www.elacta.eu

ILCA International Lactation Consultant Association
info@ilca.org | www.ilca.org

BFHI WHO/UNICEF – The Baby-Friendly Hospital Initiative
www.who.int/nutrition/topics/bfhi | www.unicef.org/nutrition/index_24806.html

La Leche League International
info@lloi.org | www.lloi.org

Τα γραφεία μας στην Ελβετία

Ardo medical AG
Gewerbstrasse 19
6314 Unterägeri / Switzerland
T +41 41 754 70 70
www.ardo.ch

Η θυγατρική μας στο Ηνωμένο Βασίλειο

Ardo medical Ltd
Unit 1, Belvedere Trading Estate
Taunton TA1 1BH / United Kingdom
T +44 18 23 33 63 62
www.ardomedical.co.uk

Η θυγατρική μας στη Γερμανία

Ardo medical GmbH
Argelsrieder Feld 10
82234 Oberpfaffenhofen / Germany
T +49 81 53 90 877 0
www.ardomedical.de

Η θυγατρική μας στην Κίνα

Ardo medical (Shanghai) Co. Ltd.
Room 6003, Build 8, No 3601,
Dongfang Road, Pudong District,
Shanghai
P.R.China (200125)
T +86 21 64 29 70 20
www.ardo.com.cn

Η θυγατρική μας στην Ολλανδία

Ardo medical Benelux BV
De Liesbosch 12 Z
3439 LC Nieuwegein / Netherlands
T +31 30 280 42 42
www.ardomedical.nl

Δεύτερη έκδοση 2008/2016

Οι βιβλιογραφικές παραπομπές διατίθενται κατόπιν αιτήματος

Φωτογραφίες www.shutterstock.com: 105216902 szefei 209680366

wavebreakmedia | 58763413 Denys Kurbatov

© Ardo medical AG, Gewerbstrasse 19, 6314 Unterägeri, Switzerland



Συγχαρητήρια για το νέο σας μωρό!

Η ζωή σας αλλάζει τόσο πολύ τις πρώτες μέρες με το νέο σας μωρό: Ένα νέο κεφάλαιο αρχίζει και πρέπει να μάθετε πολλά.

Το φυλλάδιο Hello Baby υποστηρίζει τις σκέψεις σας σε αυτή την φάση και σας παρέχει πληθώρα πληροφοριών και συμβουλών. Έτσι ώστε να μπορέσετε να απολαύσετε πραγματικά τον χρόνο με το μικρό σας θαύμα.

99.03.971 – 02.2016



Ardo medical AG
Gewerbestrasse 19
6314 Unterägeri
Switzerland

Tel. +41 41 754 70 70
info@ardo.ch
www.ardomedical.com

