

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΕΝΑ ΔΩΡΟ ΖΩΗΣ



Ομιλητές: Μαλεβή Σελμάνη, Αγγελική
Στάθη



Ομιλία στα
πλαίσια της
ημερίδας:
<<Υγεία της
γυναίκας>> ,
Αλιβέρι
22/01/2015

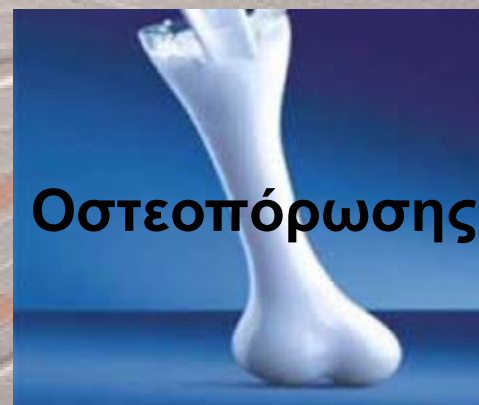
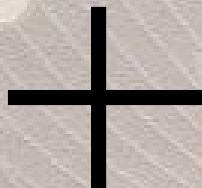
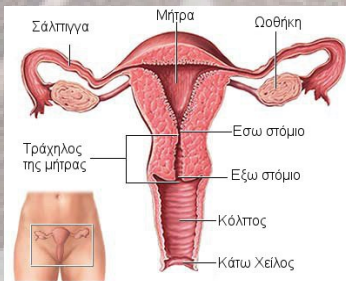
ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ



ΝΕΟΓΝΟΥ/ΒΡΕΦΟΥΣ



ΜΗΤΕΡΑΣ



Οστεοπόρωσης



Χρόνος και χρήμα

designed by freepik.com

An hourglass with sand falling from the top bulb to the bottom bulb, symbolizing the passage of time.

**ΠΟΤΕ ΝΑ ΞΕΚΙΝΗΣΩ
ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ**

A woman is lying on her side, breastfeeding her newborn baby. She is smiling and looking down at the baby. The baby is lying on its stomach, facing the woman. The woman is wearing a white towel around her waist. The background is a solid light brown color.

Το πρώτο μισάωρο μετά τον τοκετό



ΘΕΣΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

**Feeding Positions:
Cross-Cradle**



**Feeding Positions:
Football/Clutch**



Feeding Positions: Cradle



**Feeding Positions:
Side-lying Using
Modified Cradle**



ΠΥΑΡ Ή ΠΡΩΤΟΓΑΛΑ

1η - 3η μέρα

Κίτρινο και παχύρευστο

Πρωτεΐνες και αντισώματα

Ανοσοποιητικό

Αποβολή μηκωνίου

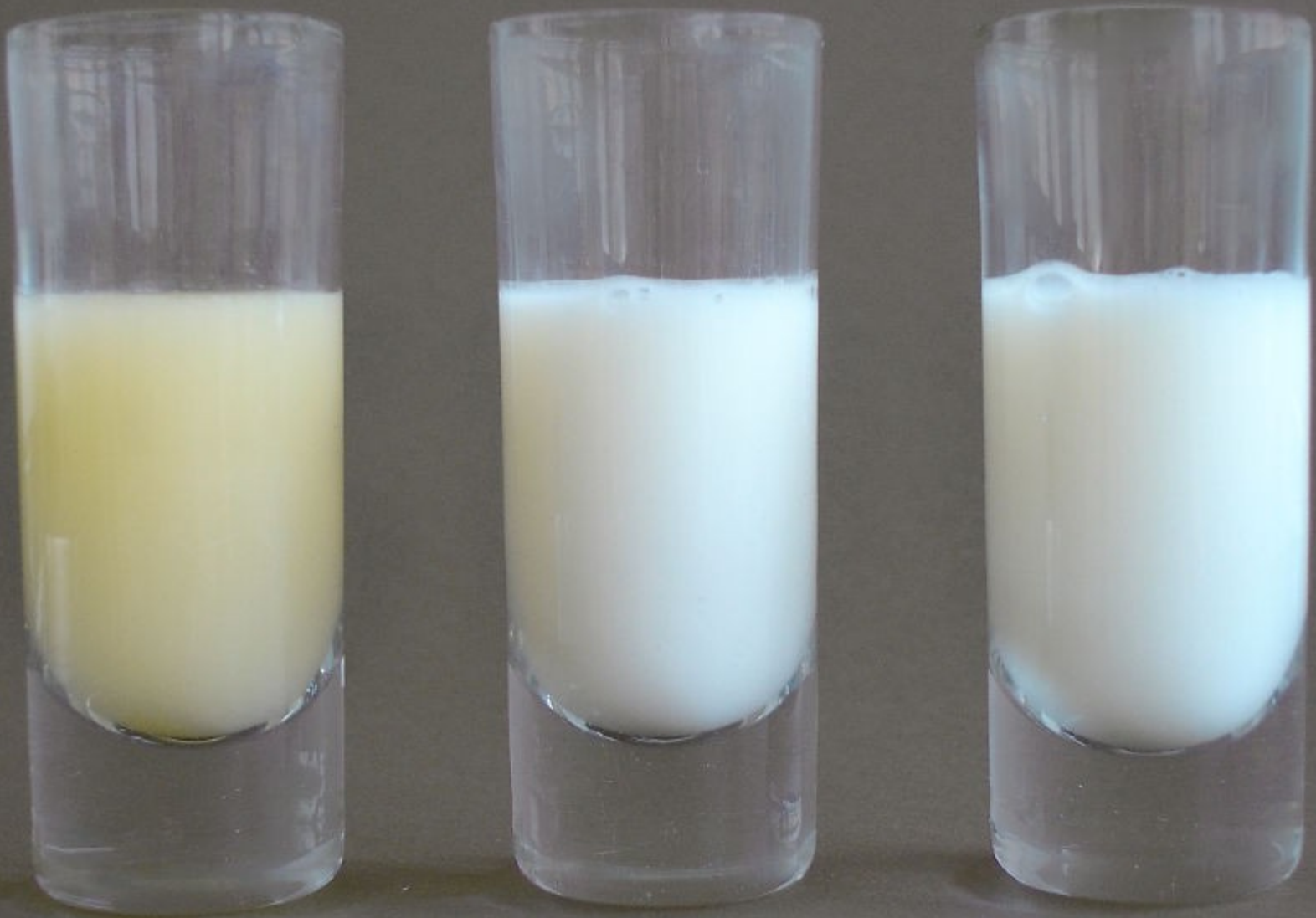


ΩΡΙΜΟ ΓΑΛΑ

- Από την 15η μέρα
- Πιο λεπτόρευστο και άσπρο
- Περισσότερα λιπαρά



Από το πρωτόγαλα στο ώριμο γάλα...



10  θήματα
για επιτυχή
μητρικό δηλαδή!



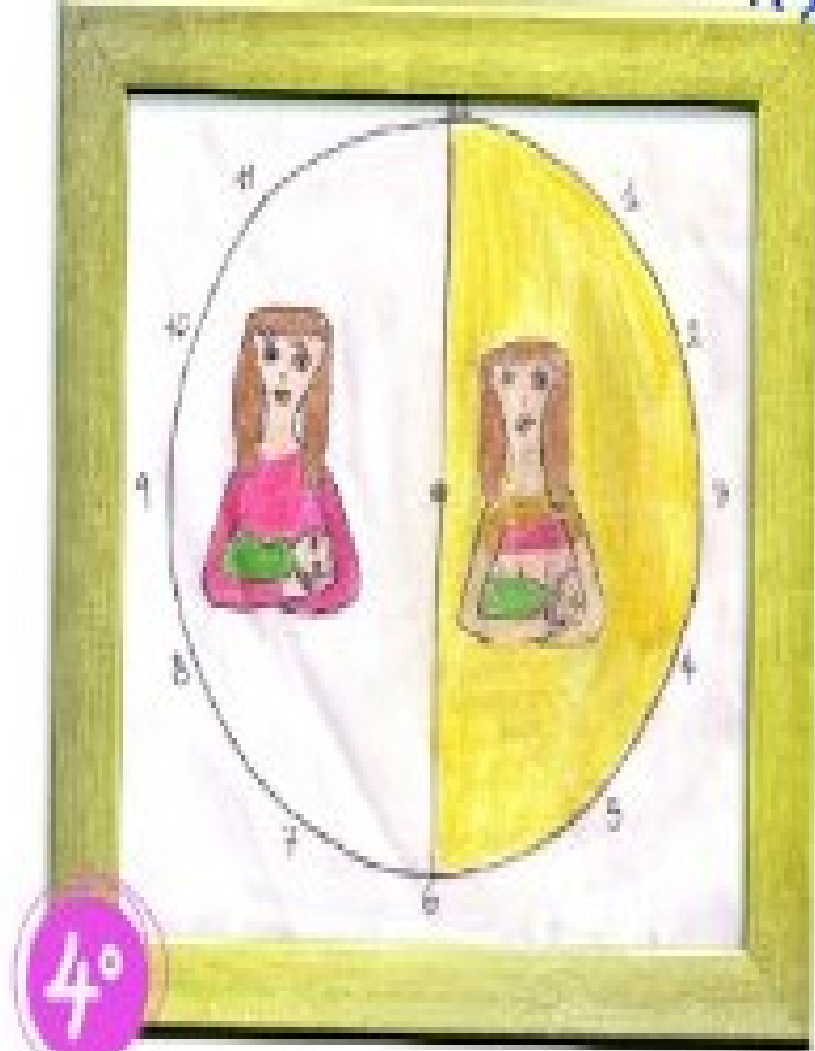
Να υπάρχει γραπτή πολιτική και η πολιτική αυτή ν'ακολουθείται απ' όλους τους φορείς του Μαιευτηρίου, που ακολουούνται με την φροντίδα του νεογέννητου.



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 θηλασμός να αρχίζει το πρώτο ημίωρο μετά τον τοκετό.



5°

Οι μητέρες να εκπαιδεύονται
στην τέχνη του θηλασμού.





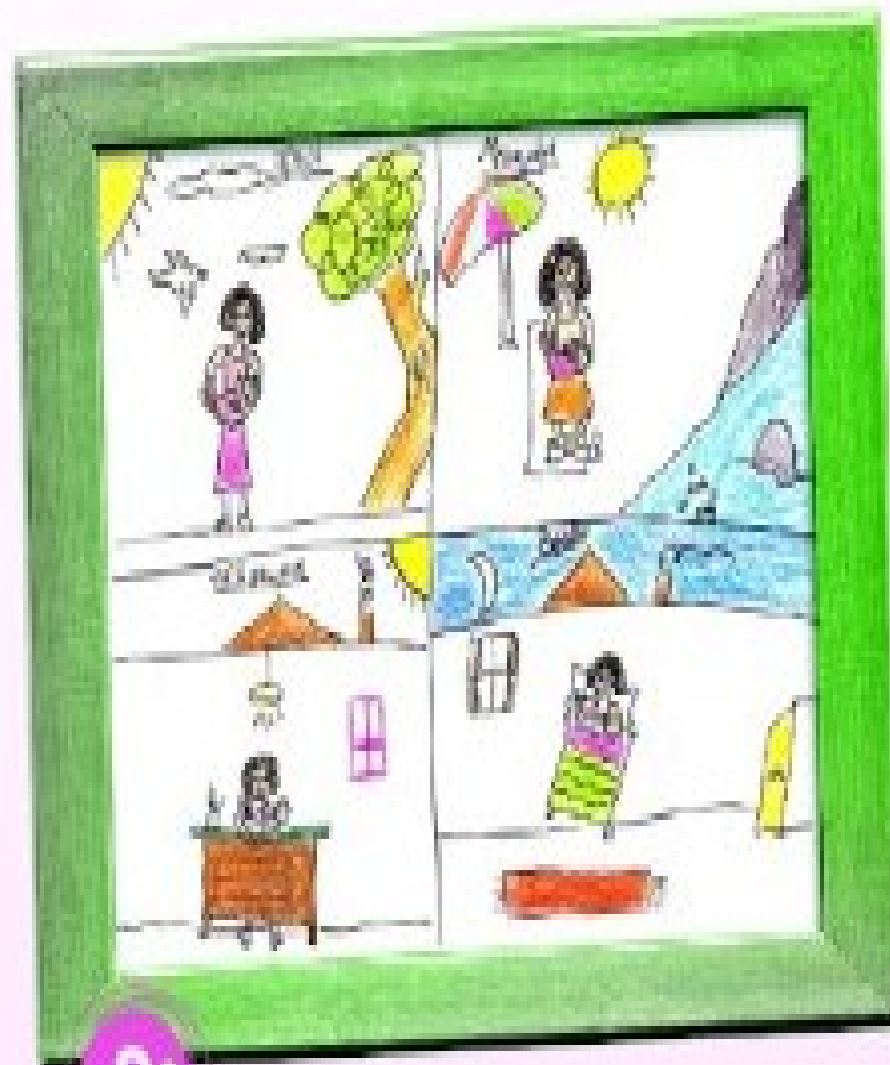
Στο νεογέννητο να δίνεται μόνο μητρικό γάλα, ούτε υγρά ούτε συμπληρώματα.





7^ο

24 ώρες το 24ωρο
το νεογέννητο
δίπλα στη μητέρα του.



8^ο

Ελεύθερος και
απεριόριστος δηλαδός.



9°

Να μη δίνονται πιπίλες
στα παιδιά που δηλώνουν.



World breastfeeding week





10°

Να ιδρυθούν ομάδες
υποστήριξης
του μητρικού θηλασμού.

ΜΑΜΑ
ΜΤΟΡΕΙΣ!

Η ενημέρωση
και η υποστήριξη
βοηθούν τον θηλασμό
να πετύχει!



www.mitrikosthilasmos.com

ΣΥΧΝΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ ΜΗΤΕΡΩΝ



Μπορώ να καπνίζω ή να πίνω αλκοόλ
όταν θηλάζω;



Τι πρέπει να αποφεύγω στη διατροφή μου;



Μπορώ να πάρω φάρμακα;



Επηρεάζει το μέγεθος του στήθους τον θηλασμό;



Κι αν δεν έχω γάλα τις πρώτες μέρες;

A Newborn's Stomach



Day one

Size of a cherry
5 - 7 ml
1 - 1.4 teaspoons

Day three

Size of a walnut
22 - 27 ml
0.75 - 1 oz

One week

Size of an apricot
45 - 60 ml
1.5 - 2 oz

One Month

Size of a large egg
80 - 150 ml
2.5 - 5 oz

www.babiesfirstlactation.com







*Σας ευχαριστούμε πολύ
για την προσοχή σας!!!*