



## Οικογενειακό και άμεσο υποστηρικτικό περιβάλλον

Πέρα από την πολύτιμη συμβολή του πατέρα, όταν η νέα μαμά χρειάζεται επιπλέον πρακτική βοήθεια και συναισθηματική στήριξη, το υποστηρικτικό περιβάλλον (γιαγιάδες, παππούδες, φίλες κ.λ.π.), μπορεί να συζητήσει μαζί της και ανάλογα με τις ανάγκες της να τη βοηθήσει με τους παρακάτω τρόπους:

- βοηθώντας στη φροντίδα του μωρού
- αναλαμβάνοντας τη φροντίδα του σπιτιού και των μεγαλύτερων παιδιών
- στηρίζοντας την ψυχολογικά, με σεβασμό απέναντι τις επιλογές της, χωρίς πίεση, επίκριση και αποθάρρυνση
- Παροτρύνοντάς την, ενθαρρύνοντας την και θυμίζοντάς της ότι οι αντιλήψεις όπως: «Δεν έχεις αρκετό γάλα», «Δεν του φτάνει το γάλα», «Κλαίει συνέχεια, άρα δεν χορταίνει», «Το γάλα σου είναι αραιό», είναι λάθος

**ΟΠΟΥ ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ Η ΑΠΟΡΙΕΣ ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ, ΜΕ ΤΗ ΣΩΣΤΗ ΚΑΘΟΔΗΓΗΣΗ ΑΠΟ ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ ΜΠΟΡΟΥΝ ΝΑ ΞΕΠΕΡΑΣΤΟΥΝ, ΩΣΤΕ ΚΑΘΕ ΓΥΝΑΙΚΑ ΝΑ ΘΗΛΑΣΕΙ ΜΕ ΕΠΙΤΥΧΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΗΣ, ΑΠΟΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΣ ΑΥΤΗ ΤΗ ΜΟΝΑΔΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ  
ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ  
ΝΕΟΓΝΟΛΟΓΙΚΗ ΚΛΙΝΙΚΗ - ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ  
ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ ΜΑΙΩΝ - ΜΑΙΕΥΤΩΝ ΑΘΗΝΑΣ



**Υποστηρίξτε τις μητέρες που θηλάζουν**

# οδηγίες για τον μπαμπά, το οικογενειακό και το άμεσο υποστηρικτικό περιβάλλον



**ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ**

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ 2019



Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για τα βρέφη, ο δε μητρικός θηλασμός είναι ο μοναδικός φυσικός τρόπος σίτισης των βρεφών με ευεργετικές προεκτάσεις στην υγεία, την οικογένεια, την κοινωνία και την οικονομία.

Η μητέρα που θηλάζει χρειάζεται φροντίδα, τόσο σωματική όσο και συναισθηματική, καθώς καλείται να διαχειριστεί τη μεγάλη ευθύνη σίτισης του μωρού της από το ίδιο της το σώμα.

Ιδιαίτερα το πρώτο διάστημα μπορεί να αγωνιά, να πιέζεται, να είναι κουρασμένη, ενώ ταυτόχρονα το μωρό της θέλει άμεσα να ικανοποιήσει την ανάγκη του για τροφή και χρειάζεται περιποίηση 24 ώρες το 24ωρο, 7 ημέρες την εβδομάδα.

Ο πατέρας και το κατάλληλο υποστηρικτικό περιβάλλον (γιαγιάδες, παππούδες, φίλες κ.λ.π.), μπορούν να βοηθήσουν ώστε να αποφευχθεί συναισθηματική φόρτιση της μητέρας που μπορεί να οδηγήσει σε διακοπή του θηλασμού, αλλά και σε πιθανή επιλόχεια κατάθλιψη της μητέρας.

## Μπαμπά, ο ρόλος σου είναι εξαιρετικά σημαντικός

Κάποιοι πιστεύουν ότι δεν μπορούν να βοηθήσουν, όμως έρευνες δείχνουν ότι όταν η μητέρα έχει εμπιστοσύνη, ενθάρρυνση και υποστήριξη από τον σύντροφο της, ο θηλασμός έχει μεγαλύτερη χρονική διάρκεια. Κάποιοι περιμένουν να μεγαλώσει το μωρό μέχρι να ασχοληθούν μαζί του, όμως, η συμμετοχή του πατέρα βοηθά σημαντικά να αναπτυχθεί ισχυρός δεσμός ανάμεσα σε εκείνον και το παιδί του, να αναπτυχθούν οι γνωσιακές ικανότητες και οι γλωσσικές δεξιότητές του, καθώς και η κοινωνικότητα και το αίσθημα ασφάλειάς του.

**Συζήτησε με τη σύντροφό σου  
συνεκτιμώντας τις ανάγκες της  
και δες τι μπορείς να κάνεις**

**ΕΚΤΟΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ,  
ΝΑ ΘΥΜΑΣΑΙ ΟΤΙ  
ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ  
ΤΑ ΠΑΝΤΑ  
ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ**

## 6 ΤΡΟΠΟΙ ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΣ ΝΑ ΒΟΗΘΗΣΕΙΣ ΣΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

### 1. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ

Ενημερώσου για τα οφέλη του θηλασμού και για τις τεχνικές που μπορεί να βοηθήσουν (βιβλία, σεμινάρια γονεϊκότητας κ.α). Όταν έχεις τις κατάλληλες γνώσεις, η σύντροφος σου θα σε εμπιστευτεί και θα σε ακούσει.

### 2. ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΠΑΡΩΝ

Τακτοποίησε τις επαγγελματικές σου υποχρεώσεις ή εφόσον είναι δυνατόν πάρε άδεια, ώστε ειδικά το πρώτο διάστημα να είσαι σπίτι. Με αυτό τον τρόπο θα σου δοθεί η δυνατότητα να προσαρμοστείς καλύτερα στο γονεϊκό ρόλο.

### 3. ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΕ ΤΗ

- Άκουσε τις σκέψεις, τους προβληματισμούς, τις φοβίες της
- Παίνεψέ τη, ενίσχυσε την ψυχολογικά, παρότρυνέ τη να συνεχίσει
- Μίλα της με αγάπη, τρυφερότητα, κατανόηση
- Έχε υπομονή και αντίδρασε ήρεμα
- Δείξε κατανόηση. Σε κάποιες γυναίκες είτε λόγω κόυρασης, είτε λόγω ορμονικών διακυμάνσεων, μειώνεται η ερωτική διάθεση

### 4. ΑΝΑΛΑΒΕ ΡΟΛΟ - ΠΑΡΕ ΠΡΩΤΟΒΟΥΛΙΕΣ

- Μείωσε τον αριθμό των επισκεπτών και ανάλαβε τις τηλεφωνικές κλήσεις.
- Τακτοποίησε της τα μαξιλάρια
- Πρόσφερε της χυμό, νερό (την ώρα που θηλάζει διψάει πολύ)
- Ετοίμασέ της υγιεινά μικρά γεύματα (και για τις ώρες που δεν είσαι σπίτι)
- Πήγαινε της το μωρό για θηλασμό. Αν κλαίει ηρέμησε το πρώτα.
- Άλλαξε την πάνα του μωρού σου
- Κράτησε το μωρό σου να ρευτεί
- Ανάλαβε δουλειές του σπιτιού (μαγείρεμα, καθάρισμα, ψώνια κ.α.)

### 5. ΦΤΙΑΞΕ ΤΗΣ ΤΗ ΔΙΑΘΕΣΗ

- Βάλε μουσική
- Κάνε της ένα ελαφρύ μασάζ στην πλάτη

### 6. ΔΗΜΙΟΥΡΓΗΣΕ ΣΤΕΝΟ ΔΕΣΜΟ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ

- Τα μωρά είναι ευαίσθητα στην αφή και την όσφρηση
- Κράτησε το και λίκνισέ το
  - Μίλα του, ή τραγούδusέ του
  - Κάνε το μπάνιο του
  - Κάνε του μασάζ



**ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΕΚΕΙ ΚΑΙ  
ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΟΥ ΘΑ ΤΟ  
ΕΚΤΙΜΗΣΕΙ ΑΥΤΟ!**