

Επιλέγω Θηλασμό



Η «ΑΛΚΥΟΝΗ» είναι το Εθνικό Πρόγραμμα Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού το οποίο υλοποιείται από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» (ΕΠ.ΑΝ.Α.Δ.) 2007-2013 και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) και από Εθνικούς Πόρους.

Στόχος του προγράμματος είναι η προαγωγή του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας μέσα από δράσεις που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού, στην υποστήριξη των μητέρων που θηλαζουν και την ενθέρωση των επαγγελματιών υγείας.

Η ανάγκη αποτυπώθηκε στην «Εθνική μελέτη καταγραφής των ποσοτών και των προσδιοριστικών παραγόντων του μητρικού θηλασμού», που κατέδειξε ιδιαίτερα χαμηλά ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού. Έτσι παρά το υψηλό ποσοστό πρόθεσης για θηλασμό τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση, που φτάνει στο 89%, τα ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού πέφτουν στο 21% τον πρώτο, 11% τον τρίτο και 0,9 % τον έκτο μήνα.

Υπενθυμίζεται ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά ότι ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός για τους πρώτους 6 μήνες ζωής είναι η ιδανική διατροφή για τα βρέφη.

Επιλέγω Θηλασμό

γραμμή
επικοινωνίας
10525



www.epilegothilasmogr

louder than horn



είναι ο δρόμος
της φύσης

10+1
βήματα

10+1 βήματα

Τηλεφωνική γραμμή
υποστήριξης μητρικού
θηλασμού

10525

1
Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου ενημερώνομαι από έγκυρες πηγές για τον μητρικό θηλασμό.

2
Ενημερώνω τον γιατρό και τη μαία ότι θέλω να θηλάσω και ζητώ την υποστήριξή τους.

3
Ζητώ να βάλω το μωρό στο στήθος μου αμέσως μετά τον τοκετό.

4
Κατά την παραμονή μου στο μαιευτήριο έχω πάντα το μωρό στο δωμάτιό μου.

5
Αναγνωρίζω τα σημάδια πείνας του, ώστε να το βάζω στο στήθος μου έγκαιρα και όσο είναι ακόμα ήρεμο.

6
Βάζω το μωρό στο στήθος μου όσο συχνά και για όσο χρόνο αυτό επιθυμεί.

7
Βεβαιώνομαι ότι πιάνει σωστά το στήθος σε μία θέση άνετη και για τους δύο.

8
Δίνω μόνο μητρικό γάλα, εκτός εάν ο παιδίατρος κρίνει ότι υπάρχει ιατρική ένδειξη για συμπληρωματική διατροφή.

9
Αποφεύγω τη χρήση πιπίλας ή άλλων θηλών τις πρώτες 40 μέρες της ζωής του μωρού μου.

10
Κατά την επιστροφή στο σπίτι επικεντρώνομαι στη φροντίδα και τη διατροφή του.

Επιλέγω Θηλασμό

11

Ζητώ υποστήριξη και βοήθεια:

από τον σύντροφό μου, την οικογένειά μου και αν υπάρχει λόγος από επαγγελματία υγείας.

