

Β Υγείας

Μάθημα: Υγεία και Διατροφή

Ενότητα: 3.2 Διατροφή κατά το Θηλασμό

Η περίοδος του θηλασμού ξεκινά συνήθως **λίγες μέρες μετά τον τοκετό**

Αρχικά εκκρίνεται το **πρωτόγαλα** – στη συνέχεια το **γάλα** το οποίο **αυξάνεται σταδιακά**

Η διάρκεια του θηλασμού ποικίλει ανάλογα με :

1. Την άνεση και την ικανότητα της μητέρας να θηλάσει
2. Τις φυσιολογικές και ψυχολογικές ανάγκες του βρέφους
3. Την προσφορά εναλλακτικών ή συμπληρωματικών τροφών

Πλεονεκτήματα μητρικού γάλακτος και θηλασμού

Το μητρικό γάλα περιέχει όλα τα απαραίτητα **θρεπτικά συστατικά** στις **κατάλληλες ποσότητες** για να καλύψει τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους

Πλεονεκτήματα θηλασμού για το βρέφος

Το μητρικό γάλα :

- Είναι **αποστειρωμένο, φρέσκο, σε σωστή θερμοκρασία**
- Είναι **εύπεπτο** και με το θηλασμό αποφεύγονται γαστρεντερικές διαταραχές στο βρέφος
- **Δεν** προκαλεί **αλλεργικές αντιδράσεις** – το προστατεύει από τροφικές αλλεργίες και αλλεργίες αναπνευστικού
- Μεταφέρει **αντισώματα** από τη μητέρα
- **Περιορίζει** την παχυσαρκία και την τερηδόνα
- Παράγει **ορμόνες** για την φυσιολογική ανάπτυξη του βρέφους
- **Μειώνει** τη συχνότητα αιφνίδιου θανάτου και καρκίνου σε παιδική ηλικία

Πλεονεκτήματα θηλασμού για τη μητέρα

- **Μειώνει** πιθανότητα εμφάνισης **καρκίνου μαστού** και **ωοθηκών** πριν την εμμηνόπαυση
- Προστατεύει τα **οστά**

- Βοηθά τη μητέρα να αποκτήσει το **αρχικό της βάρος**
- Βοηθά τη μητέρα να επανέλθει στην **αρχική της κατάσταση** με τις συσπάσεις που δημιουργούνται κατά το θηλασμό
- Αναστέλλει την αναπαραγωγική διαδικασία - **μερική αντισυλληπτική προστασία**
- προστατεύει τα **αποθέματα σιδήρου** μέσω της απουσίας εμμήνου ρύσεως
- **Πρακτική και οικονομική επιλογή**
- **Ευχάριστη εμπειρία – δημιουργεί αίσθημα ολοκλήρωσης**

Κοινά οφέλη

- Συναισθηματικό δέσιμο μητέρας - βρέφους

Παράγοντες που επηρεάζουν την ποιότητα του μητρικού γάλακτος

Ίδιοι που έπαιξαν ρόλο και στην εγκυμοσύνη:

- Η **διατροφή της θηλάζουσας** επηρεάζει και τη **σύσταση** και τον **όγκο** του παραγόμενου γάλακτος
- Αποφυγή **νικοτίνης** και **εξαρτησιογόνων ουσιών**
- Χρήση **φαρμάκων** κατόπιν συνεννόησης με το γιατρό
- Πρόσληψη **αλκοόλ** = καθυστερημένη ψυχοκινητική ανάπτυξη βρέφους
- Πρόσληψη **καφεΐνης**: έως 1 – 2 φλιτζάνια καφέ ημερησίως – αλλιώς υπερδιέγερση βρέφους
- **Ποτέ δεν είναι αργά για διακοπή των καταχρήσεων. Αν δεν σταμάτησαν στην κύηση μπορούν να σταματήσουν στο θηλασμό!**

Διατροφικές απαιτήσεις στο θηλασμό

- **«Τρέφουμε το μωρό, τρέφοντας τη μητέρα»**
- **Επαρκής και ισορροπημένη διαίτα** εξασφαλίζει την **αναπλήρωση των αποθεμάτων των θρεπτικών συστατικών** που εξαντλήθηκαν στην εγκυμοσύνη και παράγει **επαρκώς μητρικό γάλα**
- **1^ο εξάμηνο**: ημερήσια παραγωγή γάλακτος 550 – 1200ml
- **2^ο εξάμηνο**: 600ml καθώς γίνεται εισαγωγή στέρεων τροφών
- Σύσταση για **αυξημένη πρόσληψη θρεπτικών συστατικών**: εξασφαλίζεται ο απαιτούμενος όγκος του γάλακτος και η καλύτερη σύστασή του
- Η **ενέργεια** που απαιτείται για το **θηλασμό** προέρχεται από τη **διαίτα** της μητέρας και το **αποθηκευμένο σωματικό λίπος** κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης

- Επιπλέον **διαιτητική πρόσληψη** 500 θερμίδων ημερησίως
- Το επιπλέον **λίπος** προσφέρει 100 – 150 θερμίδες ημερησίως
- Θηλασμός περισσότερων βρεφών = περισσότερες ημερήσιες συμπληρωματικές ανάγκες
- **Περιορισμός στις θερμίδες** που λαμβάνει η μητέρα οδηγεί σε **μειωμένη παραγωγή γάλακτος** με αποτέλεσμα να μην καλύπτονται οι ανάγκες του βρέφους και να υποβαθμίζεται η ανάπτυξή του

Ισορροπημένη διαίτα στο θηλασμό

- Κατά το θηλασμό η μητέρα επιστρέφει **αργά και σταθερά στο βάρος** που είχε **πριν την εγκυμοσύνη** χωρίς διαίτα
- Για **θηλάζουσα**: όχι πρόσληψη λιγότερων από **1800 θερμίδων** ημερησίως
- **Ποικιλία τροφίμων** : φρούτα, πράσινα φυλλώδη λαχανικά (πλούσια σε ασβέστιο), φυτικά έλαια
- Πολλά **υγρά**: νερό, γάλα, φυσικούς χυμούς για αποφυγή αφυδάτωσης
- **Οι γεύσεις των τροφών περνούν μέσα από το μητρικό γάλα**
- **Αποφυγή** τροφίμων με **έντονη γεύση και οσμή, μπαχαρικών, τηγανιτών** για να μην επιβαρύνεται το στομάχι του βρέφους

Θηλάζουσες μητέρες χορτοφάγοι

- **Ίδιες** διατροφικές **ανάγκες** με μη χορτοφάγων
- Εξασφάλιση κάλυψης αναγκών σε **ασβέστιο, βιταμίνη D, B12**
- Εναλλακτικές πηγές πρωτεΐνης και ενέργειας με κατάλληλους **συνδυασμούς** λαχανικών, οσπρίων, δημητριακών και ξηρών καρπών.
- Χορήγηση συμπληρωμάτων μετά από συνεννόηση με γιατρό