

# Μητρικός Θηλασμός Η Καλύτερη Αρχή για τη Ζωή



unicef 



UNICEF/WHO/IFRC/1033/No. 1000



UNICEF/WHO/2005-11/809/EST/01

## Πώς ξεκίνησε η Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού;

Το 1990, στη Συνάντηση Κορυφής για τα Παιδιά, οι εκπρόσωποι όλων των κρατών του κόσμου δεσμεύτηκαν να δραστηριοποιηθούν ενάντια στην τάση να αποφεύγεται ο μητρικός θηλασμός και να υποκαθίσταται από το βρεφικό γάλα του εμπορίου. Το 1992 η διεθνής κοινότητα καθιέρωσε τον εορτασμό της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού μέσα στον Αύγουστο, ενώ στην Ελλάδα γιορτάζεται κάθε χρόνο 1 με 7 Νοεμβρίου από το 1996.

## Αποκλειστικά μητρικός θηλασμός τους πρώτους 6 μήνες της ζωής

Αποκλειστικός μητρικός θηλασμός σημαίνει να μην παρέχεται στο παιδί κανενός άλλου είδους τροφή σε υγρή ή στερεά μορφή, αλλά το παιδί να θηλάζει συχνά και χωρίς χρονικούς περιορισμούς. Η UNICEF συνιστά τον αποκλειστικό θηλασμό των βρεφών κατά τους 6 πρώτους μήνες της ζωής τους και την συνέχισή του μέχρι το 2<sup>ο</sup> έτος μαζί με την κατάλληλη συμπληρωματική διατροφή ή ακόμα και παραπέρα.

Το μητρικό γάλα είναι κάτι περισσότερο από μία τροφή. Είναι ένας ζωντανός ιστός με πολλούς αμυντικούς παράγοντες και δίνει στο μωρό συνεχή ενεργό προστασία για τις λοιμώξεις, όταν το σώμα του μωρού δεν μπορεί ακόμα να προστατευτεί από μόνο του. Το μητρικό γάλα περιέχει ακριβώς στη σωστή αναλογία ενέργεια, πρωτεΐνες, βιταμίνες και άλλα διατροφικά στοιχεία για ένα μωρό στους έξι πρώτους μήνες της ζωής και επίσης όλο το νερό που χρειάζεται. Τα διατροφικά του στοιχεία είναι τέλεια ποιοτικά για ένα μωρό και είναι πιο εύπεπτο από οποιοδήποτε άλλο γάλα ή τροφή.

## Γιατί ο μητρικός θηλασμός είναι δικαίωμα;

Όλα τα παιδιά έχουν δικαίωμα σε επαρκή διατροφή. Η Σύμβαση των Δικαιωμάτων του Παιδιού υπογραμμίζει τη βασική ανάγκη της σωστής διατροφής και διασαφνίζει την υποχρέωση της πολιτείας να ενημερώνει με τον εγκυρότερο τρόπο όλες τις κοινωνικές ομάδες για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού και να εξασφαλίζει στις μητέρες κατάλληλη περίθαλψη πριν και μετά το θηλασμό.

## Η UNICEF επισημαίνει:

- Ο Μητρικός Θηλασμός είναι μέρος των θεμελιωδών ανθρωπίνων δικαιωμάτων στη διατροφή και την υγεία.
- Το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη τροφή για τα βρέφη. Είναι συνέχεια της διατροφής και προστασίας, που λάμβανε το μωρό μέσω του ομφάλιου λώρου. Παρέχει θρεπτικά ισορροπημένη διατροφή και έχει την ίδια δράση με τον εμβολιασμό, μειώνοντας τις πιθανότητες προσβολής από ορισμένες ασθένειες.
- Η πράξη του θηλασμού είναι ένα ουσιαστικό στοιχείο της σωστής παιδικής φροντίδας, συμβάλλοντας στην υγιή ανάπτυξη του παιδιού, τόσο σωματικά όσο και ψυχικά.
- Ο θηλασμός προστατεύει το δικαίωμα κάθε γυναίκας στην υγεία, μειώνοντας τον κίνδυνο προσβολής από τον καρκίνο του στήθους ή των ωοθηκών, της αναιμίας από σιδηροπενία και την οστεοπόρωση.



# Τα 10 Βήματα για το Μητρικό Θηλασμό

Η Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού προωθείται από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (Π.Ο.Υ.), την Παγκόσμια Συμμαχία για την Προώθηση του Μητρικού Θηλασμού (WABA) και τη UNICEF.

Το 1989 ψηφίστηκαν για πρώτη φορά από την Π.Ο.Υ. και τη UNICEF τα «Δέκα Βήματα» για τα Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη, που προτρέπουν κάθε κέντρο υγείας για εγκύους, νέες μητέρες και νεογνά για:

1. Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για το θηλασμό και τακτική ενημέρωση του προσωπικού υγείας.
2. Εκπαίδευση όλου του προσωπικού υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής.
3. Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και το χειρισμό του θηλασμού.
4. Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν το θηλασμό μισή ώρα μετά τη γέννηση.
5. Επίδειξη στις μητέρες για το πώς να θηλάζουν και πώς να διατηρηθεί η διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα ακόμη κι αν θα έπρεπε να αποχωρισθούν τη μητέρα τους.
6. Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός κι αν επιβάλλεται να γίνει διαφορετικά για ιατρικούς λόγους.
7. Διευκόλυνση της πρακτικής "rooming in", δηλαδή να επιτρέπεται να παραμένει η μητέρα μαζί με το μωρό της 24 ώρες την ημέρα.
8. Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά.
9. Όχι πιπίλες ή άλλα αντικείμενα για το στόμα όταν το μωρό θηλάζει.
10. Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική.

## Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού

Σύμφωνα με τη UNICEF, η ύπαρξη Νοσοκομείων και Κέντρων Υγείας συμβάλλει καταλυτικά στην προώθηση του μητρικού θηλασμού. Με την ευκαιρία της Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού, η UNICEF και οι συνεργάτες της ζητούν από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, να παροτρύνουν τις νέες μητέρες να θηλάζουν τα παιδιά τους, γιατί το μητρικό γάλα αποτελεί ιδανική τροφή για ένα μωρό και ο μητρικός θηλασμός αποτελεί για τα παιδιά την καλύτερη αρχή για τη ζωή τους.

Οι πληροφορίες που παίρνουν οι μητέρες από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, επηρεάζουν σημαντικά τις αντιλήψεις τους περί θηλασμού. Οι γιατροί και οι νοσηλευτές δραματίζουν ζωτικό ρόλο για την ενθάρρυνση των νέων μητέρων να θηλάζουν τα νεογέννητά τους. Παρόλο που τα οφέλη για τα παιδιά είναι αδιαμφισβήτητα, το ποσοστό του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού παγκοσμίως είναι ακόμη περίπου στο 37%.



## Τέσσερις στόχοι για την προώθηση της Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού

1. Ανάδειξη της σημασίας των «Δέκα Βημάτων», προκειμένου να βελτιωθούν τα ποσοστά μητρικού θηλασμού.
2. Ανάλυση δράσης από τα Συστήματα Υγείας, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό και τις κοινότητες, προκειμένου ο θηλασμός να αποτελεί εύκολη επιλογή για τις γυναίκες.
3. Ενημέρωση του κοινού για τους κινδύνους της διατροφής με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος και για το ρόλο του θηλασμού στην υγιή ανάπτυξη των παιδιών μακροπρόθεσμα, καθώς και στην υγεία των μητέρων.
4. Διευκόλυνση των μητέρων, ώστε να έχουν πλήρη υποστήριξη για το θηλασμό στα Συστήματα Υγείας και όχι μόνο.

Η UNICEF θεωρεί πως αυτά τα «Δέκα Βήματα» θα πρέπει να αποτελούν πάγια πρακτική σε όλα τα μαιευτήρια. Η προώθηση του θηλασμού πρέπει να ακολουθείται από πρωτοβάθμια υγειονομική περίθαλψη, υποστήριξη των μητέρων από την κοινότητα, αλλά και από την εργοδοσία, όχι μόνο κατά την περίοδο που βρίσκονται στα μαιευτήρια, καθώς και παροχή πληροφόρησης για εκείνες που επιλέγουν να γεννήσουν στο σπίτι.



## Προς ένα κόσμο Φιλικό προς τα Παιδιά

Γιατί να προωθήσουμε την εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων», ειδικά τώρα;

Η UNICEF επεσήμανε πρόσφατα ότι η μείωση της παιδικής θνησιμότητας από τα 13 εκατομμύρια το 1990 στα 7,6 εκατομμύρια το 2010 οφείλεται εν μέρει και στην υιοθέτηση βασικών παρεμβάσεων σε θέματα υγείας, όπως για παράδειγμα ο έγκαιρος και αποκλειστικός θηλασμός των βρεφών.

Πρόσφατες μελέτες δείχνουν πως όσο περισσότερο χρησιμοποιούνται τα «Δέκα Βήματα», τόσο μεγαλύτερες είναι οι πιθανότητες θετικής προδιάθεσης των γυναικών για το θηλασμό. Κάθε μαιευτική μονάδα θα πρέπει να προσπαθήσει να ακολουθεί όσα περισσότερα βήματα μπορεί, ακόμη και αν δεν είναι εξ αρχής εφικτό να τα υλοποιήσει όλα μαζί. Η σταδιακή προσαρμογή στα «Δέκα Βήματα» θα οδηγήσει σε θετικά αποτελέσματα.

Επιπλέον, η εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων» με παράλληλη συνεχή μεταγεννητική υποστήριξη, συμβάλλει στην αύξηση της έναρξης του μητρικού θηλασμού και του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού, τόσο σε εθνική όσο και σε παγκόσμια κλίμακα. Υπολογίζεται ότι σήμερα ένα ποσοστό της τάξης του 28% όλων των μαιευτικών μονάδων παγκοσμίως, εφαρμόζουν σε κάποιο βαθμό τα «Δέκα Βήματα».



Τα ποσοστά του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού έχουν αυξηθεί σε πολλές χώρες, ωστόσο παρατηρείται στασιμότητα ή και μείωση σε ορισμένες, εν μέρει εξ αιτίας της μειωμένης πολιτικής στήριξης στην πρωτοβουλία για τα Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη, καθώς και στην ελλιπή εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων» από τα πιστοποιημένα ως Φιλικά προς τα βρέφη Νοσοκομεία.

Ο μητρικός θηλασμός βελτιώνει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα την υγεία της μητέρας και μπορεί έτσι να συμβάλει στην επίτευξη των αντίστοιχων Αναπτυξιακών Στόχων της Χιλιατίας για τη μείωση της παιδικής θνησιμότητας και για τη βελτίωση της υγείας των μητέρων, για τους οποίους έχουν δεσμευθεί τα κράτη.

Τι μπορούμε να κάνουμε φέτος για να βελτιώσουμε τις φιλικές προς τα βρέφη μεθόδους;

**Βοηθήστε** φίλους, συναδέλφους και μέλη της κοινότητάς σας να ακολουθούν τα «Δέκα Βήματα»: Όποια και αν είναι η θέση σας, μπορείτε να ξεκινήσετε τη συζήτηση, αλλά και τις δραστηριότητες που προωθούν την εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων».

**Συνγորήστε** υπέρ της αλλαγής στο Σύστημα Υγείας: Βρείτε πληροφορίες για τα Φιλικά προς τα Βρέφη Νοσοκομεία, εντοπίστε τους υπεύθυνους και προσπαθήστε να επικοινωνήσετε μαζί τους. Υποστηρίξτε σθεναρά πως τα «Δέκα Βήματα» πρέπει να αποτελούν πάγια πρακτική σε όλα τα Νοσοκομεία, τα Κέντρα Υγείας και τα προγράμματα πρωτοβάθμιας περίθαλψης.



**Πρωθήστε** αλλαγές σε τοπικό επίπεδο: Μάθετε τι συμβαίνει στις μητέρες, αφού φύγουν από το μαιευτήριο, καθώς και τι συμβαίνει σ' αυτές που γεννούν στο σπίτι. Υπάρχουν μαίες στην κοινότητα, σύμβουλοι ή ομάδες θηλασμού που μπορούν τις σπρίξουν; Παρέχουν τα τοπικά Κέντρα Υγείας συμβουλές για το μητρικό θηλασμό; Τι συμβαίνει όταν οι μητέρες επιστρέφουν στο εργασιακό τους περιβάλλον;

**Υποστηρίξτε** τις εθνικές και παγκόσμιες αλλαγές: Δείτε πέρα από το Σύστημα Υγείας και κινητοποιήστε ανθρώπους σε κάθε επίπεδο, προκειμένου να προωθηθούν πολιτικές, πρακτικές και νόμοι που μπορούν να ενισχύσουν τα «Δέκα Βήματα». Προωθήστε την ιδέα αυτή σε ανθρώπους που έχουν διασυνδέσεις σε παγκόσμιους οργανισμούς, ενημερώνοντάς τους πως τώρα είναι η ώρα να διευκολύνουμε τις μητέρες να θηλάσουν τα μωρά τους, να βοηθήσουμε κάθε παιδί να έχει την καλύτερη δυνατή αρχή στη ζωή του και να δημιουργήσουμε ένα υγιές μέλλον για όλους.

# Πίνακας Δράσεων για τα Δέκα Βήματα

Παρακάτω παρουσιάζονται τα «Δέκα Βήματα» πλαισιωμένα από ιδέες για δράσεις στο Σύστημα Υγείας, την κοινότητα, σε εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο. Εξετάστε κάθε Βήμα και σκεφθείτε τι μπορείτε να κάνετε εσείς ή ο φορέας σας - ξεκινώντας από την Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού και συνεχίζοντας όλη τη χρονιά.

## ΒΗΜΑ 1<sup>ο</sup>

Υπαρξη γραπτής πολιτικής για το θηλασμό και τακτική ενημέρωση του προσωπικού υγείας.

### ΓΕΝΙΚΑ

Η εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων» προϋποθέτει την ύπαρξη στις μονάδες υγείας κάθε μορφής, γραπτών οδηγιών προσβάσιμων σε όλους, στις οποίες θα καθίσταται σαφές πως το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό δεσμεύεται για την υλοποίησή τους.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Επισκεφθείτε μαιευτήρια, κέντρα υγείας και εγκαταστάσεις πρωτοβάθμιας υγειονομικής περίθαλψης, προκειμένου να διαπιστώσετε εάν οι μέθοδοι που εφαρμόζονται, ακολουθούν τα «Δέκα Βήματα». Ελέγξτε εάν οι επικεφαλής των υπηρεσιών υγείας εφαρμόζουν ορθές μεθόδους και

εξηγήστε τους ότι τα «Δέκα Βήματα» αποτελούν μία "καλή πρακτική". Ενημερώστε τους για τα Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη και ιδιαίτερα για την εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων».

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Συναντήστε εξέχουσες τοπικές προσωπικότητες και συζητήστε τρόπους προώθησης μεθόδων φιλικών προς τα βρέφη στα τοπικά μαιευτήρια.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Καλέστε τις κυβερνήσεις να εκδώσουν διατάξεις για την ενσωμάτωση των «Δέκα Βημάτων» ως πρότυπο λειτουργίας, καθημερινής πρακτικής και αξιολόγησης της ποιότητας των μαιευτηρίων. Υποστηρίξτε την πιστοποίηση της φιλικής αντιμετώπισης προς τα βρέφη, ως τμήμα της πιστοποίησης της ποιότητας νοσοκομείων και ιατρικών κέντρων.

## ΒΗΜΑ 2<sup>ο</sup>

Εκπαίδευση όλου του προσωπικού υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής.

### ΓΕΝΙΚΑ

Η εκπαίδευση σε όλα τα επίπεδα πρέπει να ενσωματώνει τα «Δέκα Βήματα», τις συμβουλές για το μητρικό θηλασμό και τον Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος. Εξετάστε το ενδεχόμενο διοργάνωσης τακτικών ενημερωτικών συνεδριάσεων σχετικά με τις τελευταίες εξελίξεις.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Στηρίξτε την κατάρτιση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού, ώστε τα προγράμματα σπουδών και η ενδοϋπηρεσιακή επιμόρφωση να περιλαμβάνουν τα «Δέκα Βήματα». Βεβαιωθείτε πως οι εκπαιδευτές γνωρίζουν το σχετικό πληροφοριακό υλικό, καθώς και τις

αντίστοιχες ιστοσελίδες:

(1) της Π.Ο.Υ., (κεφάλαιο για τη σίτιση βρεφών και νηπίων), (2) της Π.Ο.Υ./UNICEF για την προώθηση του μητρικού θηλασμού και τη στήριξη των «Φιλικών προς τα Βρέφη Νοσοκομείων», (3) της Π.Ο.Υ./UNICEF για την κατάρτιση προγράμματος εκπαίδευσης, (4) της Π.Ο.Υ./UNICEF για τη βρεφική και νηπιακή Διατροφή (βλ. Πηγές).

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Στηρίξτε την κατάρτιση μελών της τοπικής κοινότητας και εργαζομένων στην πρωτοβάθμια περίθαλψη, για την υποστήριξη του θηλασμού.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Ενημερώστε τους πολιτικούς αρχηγούς σχετικά με τη σημασία των «Δέκα Βημάτων» στην εκπαίδευση του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού.



## ΒΗΜΑ 3<sup>ο</sup>

Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και το χειρισμό του θηλασμού.

### ΓΕΝΙΚΑ

Μέχρι τη στιγμή που θα γεννηθεί ένα μωρό, η νέα μητέρα πρέπει να αισθάνεται άνετα με το μητρικό θηλασμό, να καταλαβαίνει τα οφέλη και να γνωρίζει τι πρέπει να κάνει.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Στηρίξτε την παροχή πληροφόρησης για το θηλασμό, καθώς και τις ευκαιρίες να γίνεται διάλογος και συζητήσεις επί του θέματος, που θα αφορούν όλες τις γυναίκες ατομικά και σε ομάδες, ως μέρος της προγεννητικής φροντίδας.

Μιλήστε στις γυναίκες για τη φροντίδα που δικαιούνται να λάβουν και μάθετε εάν έχουν ενημερωθεί για τα πλεονεκτήματα του θηλασμού και τους κινδύνους της διατροφής με υποκατάστατα μητρικού γάλακτος.

Ενημερώστε τις για το πώς θα βοηθηθούν κατά τον τοκετό, πώς θα κρατήσουν το μωρό τους και

πώς θα καταλαβαίνουν ότι το μωρό τους έχει χορτάσει από το γάλα τους. Σιγουρευτείτε ότι έχουν τις σχετικές και ακριβείς πληροφορίες σε σχέση με τα θέματα αυτά.

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Οργανώστε δράσεις προώθησης και ευαισθητοποίησης, σχετικά με τη σημασία του μητρικού θηλασμού, καθώς και της στήριξης που χρειάζονται οι νέες μητέρες.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Εργαστείτε αποτελεσματικά, ώστε ο μητρικός θηλασμός να καταστεί αποδεκτή πρακτική σε όλους τους τομείς, βάσει των υφιστάμενων αποδείξεων για τους κινδύνους της διατροφής με υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος. Παράλληλα, να καταστήσετε σαφές ότι οι γυναίκες χρειάζονται ενεργό στήριξη από τις υγειονομικές υπηρεσίες, αλλά και την κοινότητα, προκειμένου να διευκολύνονται για να θηλάζουν τα παιδιά τους.

## ΒΗΜΑ 4<sup>ο</sup>

Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν το θηλασμό μισή ώρα μετά τη γέννηση.

### ΓΕΝΙΚΑ

Το Βήμα αυτό αφορά όλα τα υγιή βρέφη:

Η επαφή του μωρού «δέρμα με δέρμα» με τη μητέρα του, αμέσως μετά τον τοκετό και για τουλάχιστον μια ώρα ή όσο χρόνο χρειαστεί μέχρι να θηλάσει το μωρό, είναι πολύ σημαντική.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Στηρίξτε την εκπαίδευση των μαιών, προκειμένου να παρέχουν εξειδικευμένη υποστήριξη στις μητέρες για τη «δέρμα με δέρμα» επαφή αμέσως μετά τον τοκετό, επιτρέποντας έτσι στο μωρό να βάλει τη θηλή στο στόμα του, όταν είναι έτοιμο.

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Εργαστείτε προκειμένου να ενημερώσετε και να ευαισθητοποιήσετε την κοινότητα για τη σημασία της έγκαιρης έναρξης του μητρικού θηλασμού. Προβάλλετε το video breastfeeding crawl για να γίνει σαφές το πώς αντιδρούν τα νεογνά (βλ. Πηγές).

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Ενημερώστε το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, σχετικά με τις νέες έρευνες που αφορούν στην εφαρμογή του παρόντος Βήματος και των άλλων «Δέκα Βημάτων» και ζητήστε τους να στηρίξουν την πρακτική αυτή.

## ΒΗΜΑ 5<sup>ο</sup>

Επίδειξη στις μπτέρες για το πώς να θηλάζουν και πώς να διατηρηθεί η διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα ακόμη κι αν θα έπρεπε να αποχωρισθούν τη μπτέρα τους.

### ΓΕΝΙΚΑ

Η παροχή βοήθειας στις μπτέρες, προκειμένου να θηλάσουν αποτελεσματικά και με σωστή τεχνική, αποτελεί σημαντικό βήμα. Στην περίπτωση που τα βρέφη αποχωρίζονται από τις μπτέρες τους ή δεν μπορούν να θηλάσουν, οι λεχώνες πρέπει να βγάλουν το γάλα τους. Το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό οφείλει να ξέρει τι να κάνει, ώστε να μπορέσει να βοηθήσει τις μπτέρες ως προς αυτό.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Γνωρίστε το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό των μαιευτηρίων, καθώς και των πρωτοβάθμιων υπηρεσιών υγείας της περιοχής σας. Εκφράστε την εκτίμησή σας για το έργο τους και σιγουρευτείτε ότι είναι ενήμεροι για καθετί νέο στον τομέα τους. Ενθαρρύνετε τους να καθοδηγούν όλες τις μπτέρες, ως προς τη σωστή τοποθέτηση του παιδιού στο στήθος τους. Έτσι αποφεύγονται προβλήματα όπως οι τραυματισμένες θηλές ή η ανεπάρκεια γάλακτος.

Επίσης, οι μπτέρες θα πρέπει να γνωρίζουν πώς να αδειάζουν το στήθος τους με τα χέρια τους, να διατηρούν τα αποθέματά τους σε γάλα και να βεβαιώνονται ότι τα μωρά τους θα διατρέφονται με μητρικό γάλα, σε περίπτωση που θα τα αποχωριστούν. Σε γενικές γραμμές δεν κρίνεται αναγκαία η χρήση θηλάστρου.

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Βεβαιωθείτε ότι όλες οι μπτέρες μαθαίνουν τις τεχνικές του θηλασμού και της εξαγωγής του γάλακτος με το χέρι, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να ξεπερνούν συνηθισμένες δυσκολίες.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Συνηγορήστε υπέρ της εξειδικευμένης βοήθειας θηλασμού σε όλες τις μπτέρες, ως μέρος της καθημερινής πρακτικής των μαιευτηρίων και των μονάδων φροντίδας βρεφών, καθώς και υπέρ της εκπαίδευσης όλου του ιατρικού και νοσηλευτικού προσωπικού, που ασχολείται με τις μπτέρες και τα βρέφη, ώστε να μπορεί να παρέχει αποτελεσματική βοήθεια.

## ΒΗΜΑ 6<sup>ο</sup>

Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός κι αν επιβάλλεται να γίνει διαφορετικά για ιατρικούς λόγους.

### ΓΕΝΙΚΑ

Δεν είναι λίγοι οι γονείς και οι εργαζόμενοι στον τομέα της υγείας, που θεωρούν ότι τα νεογνά χρειάζονται διατροφικά συμπληρώματα και άλλα υγρά προτού «κατέβει» το μητρικό γάλα. Αυτή η τακτική, ωστόσο, είναι δυνατόν να αποτελέσει ανασταλτικό παράγοντα για το μητρικό θηλασμό. Τα βρεφικά γάλατα, καθώς και οι διαφημίσεις των ειδών μπρόττας, μπορεί να παραπλανήσουν τον κόσμο πάνω σε αυτό το σημαντικό θέμα.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Σιγουρευτείτε ότι οι μπτέρες λαμβάνουν την απαραίτητη βοήθεια στη διαδικασία της γαλουχίας, ώστε να μην εγκαταλείψουν την προσπάθεια και προσφέρουν στα μωρά τους άλλου τύπου υγρά. Βεβαιωθείτε πως και το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό είναι σε θέση να κατανοήσει, ότι τα διατροφικά συμπληρώματα σπανίως κρίνονται απαραίτητα. Το «πρωτόγαλα», το γάλα των πρώτων ωρών

και ημερών, ακόμα και σε μικρή ποσότητα, αποτελεί μοναδική, υψίστης βιολογικής αξίας διατροφική πηγή για το μωρό. Πληροφορήστε το κοινό για τις εξαιρετικές περιπτώσεις στις οποίες δικαιολογείται η λήψη διατροφικών συμπληρωμάτων, ώστε να περιορίζεται η αλόγιστη και άσκοπη χορήγησή τους στα μωρά (βλ. Πηγές).

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Συνεργαστείτε με την κοινότητά σας, προκειμένου το κοινό να κατανοήσει τη θεραπευτική αξία του γάλακτος των πρώτων ημερών, για την υγεία και την περαιτέρω απρόσκοπτη ανάπτυξη του νεογνού. Τονίστε επίσης τη σημασία του αδιάλειπτου και αποκλειστικού θηλασμού κατά τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του μωρού.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Ταχθείτε υπέρ της ανανέωσης των κυβερνητικών προσπαθειών, να ενσωματώσουν στο Εθνικό Δίκαιο όλες τις προβλέψεις του Κώδικα και τα συναφή ψηφίσματα της Γενικής Συνέλευσης της Π.Ο.Υ., να τα εφαρμόζουν και να εποπτεύουν την εφαρμογή τους.



Διευκόλυνση της πρακτικής “rooming in”, δηλαδή να επιτρέπεται να παραμένει η μητέρα μαζί με το μωρό της 24 ώρες την ημέρα.

**ΓΕΝΙΚΑ**

Σε πολλά Νοσοκομεία τα νεογνά, μετά τη γέννησή τους, φυλάσσονται σε ειδικούς βρεφικούς θαλάμους. Έχει όμως αποδειχθεί, ότι η παραμονή του βρέφους στο πλευρό της μητέρας του, ενδυναμώνει τη μεταξύ τους σχέση και θέτει τις βάσεις για τον αποτελεσματικό θηλασμό.

**ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ**

Επισκεφτείτε μαιευτικές εγκαταστάσεις και συζητήστε το πόσο σπουδαίο είναι οι μητέρες να φυλάσσουν τα μωρά τους στο πλάι τους, όλο το εικοσιτετράωρο, αμέσως μετά την αρχική τους επαφή. Το μωρό μπορεί να μοιράζεται το κρεβάτι της μητέρας του ή να παραμένει στο δικό του δίπλα της, ώστε να μπορεί να το παρακολουθεί χωρίς επιπλέον κόυραση. Το καλάθι του μωρού πρέπει να είναι τοποθετημένο δίπλα στη μητέρα του.

**ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**

Μείνετε πιστοί στις παραδόσεις και στις καθιερωμένες ηθικές αντιλήψεις, που επικροτούν τον ισχυρό δεσμό μητέρας-παιδιού από την πρώιμη και τρυφερή βρεφική ηλικία.

**ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**

Συνηγορήστε υπέρ της συστέγασης μητέρας-παιδιού στο ίδιο δωμάτιο μετά τον τοκετό, μέσα στις νοσοκομειακές μονάδες. Επιδοκιμάστε τη χορήγηση αξιοπρεπών επιδομάτων μητρότητας, που θα ενθαρρύνουν την παρατεταμένη παραμονή της μητέρας στο σπίτι, ώστε να μπορεί να θηλάζει απρόσκοπτα και θα αποτρέπουν την εσπευσμένη επιστροφή της στην παραγωγική διαδικασία. Απευθυνθείτε σε παγκόσμιους οργανισμούς. Ζητήστε τους να υποστηρίξουν το δικαίωμα στην άδεια μητρότητας, όπως έχει διατυπωθεί από τη Διεθνή Οργάνωση Εργασίας, καθώς και να περιφρουρήσουν οποιαδήποτε άλλη πρόβλεψη αναφορικά με τη γαλουχία.

**ΒΗΜΑ 8<sup>ο</sup>**

Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά.

**ΓΕΝΙΚΑ**

Τα μωρά θα πρέπει να τρέφονται σύμφωνα με τις ανάγκες τους και όχι σύμφωνα με τον κανονισμό των μαιευτριών ή ακόμα και τις επιθυμίες της μητέρας. Η κατανόηση των αναγκών του βρέφους βελτιώνει και την ποιότητα του θηλασμού και τη σχέση του με τη μητέρα του.

**ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ**

Ενθαρρύνετε τα μαιευτήρια να υποστηρίζουν το θηλασμό του βρέφους κατά βούληση και όχι βάσει προγράμματος. Το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό θα πρέπει να γνωρίζει τις ενδείξεις πείνας των βρεφών και να τις μαθαίνει στις οικογένειες. Ένα μωρό που ανοίγει το στόμα του, πιπιλάει τα χέρια του και λυγίζει ώμους και πόδια σημαίνει ότι πεινάει. Το κλάμα φανερώνει άγχος και στεναχώρια και αποτελεί όψιμη ένδειξη πείνας. Ένα μωρό είναι χορτασμένο, όταν αποστρέφει το πρόσωπό του, κλείνει το στόμα του και σταματάει να θηλάζει. Ο θηλασμός με βάση τις ενδείξεις πείνας ενθαρρύνει

την κατάλληλη πρόσληψη τροφής και την ανάπτυξη του βρέφους.

**ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ**

Υποδείξτε στους γονείς τα μηνύματα που στέλνουν τα βρέφη τους, όταν πρόκειται για την παροχή τροφής και υπογραμμίστε τη σημασία της άμεσης ανταπόκρισής τους σε αυτά. Οφείλουν να δίνουν τροφή στο μωρό, όταν πεινάει και να μην περιμένουν να αρχίσει το κλάμα. Από την άλλη, δε θα πρέπει να ταίζουν το παιδί παραπάνω από το κανονικό, γιατί ελλοχεύει πάντα ο κίνδυνος της παχυσαρκίας.

**ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ**

Υπερασπιστείτε με τις κυβερνητικές Αρχές την καθιέρωση του ελεύθερου θηλασμού σε όλες τις μαιευτικές μονάδες. Χρήσιμο επίσης θα ήταν οι φορείς αναπτυξιακών προγραμμάτων που ασχολούνται με τη σύσταση διατροφικών προγραμμάτων, να ενημερώνουν μέσα από αυτά για τα μηνύματα πείνας των βρεφών και να τονίζουν την ανάγκη άμεσης ικανοποίησής τους.

## ΒΗΜΑ 9<sup>ο</sup>

Όχι πιπίλες ή άλλα αντικείμενα για το στόμα όταν το μωρό θηλάζει.

### ΓΕΝΙΚΑ

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, η ανάγκη των βρεφών για πιπίλιση θα πρέπει να ικανοποιείται αποκλειστικά μέσω του στήθους. Η χρήση θηλάστρου ή πιπίλας μπορεί να παρεμποδίσει το θηλασμό, καθώς και τη ρύθμιση της παραγωγής γάλακτος σύμφωνα με τις ανάγκες του μωρού.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Συμβουλευτείτε το προσωπικό των μαιευτηρίων να μην επιτρέπουν τη χρήση θηλάστρων και πιπίλων, εκτός και αν ιατρικά ενδείκνυνται για την ανακούφιση του μωρού, όταν η μητέρα δεν είναι διαθέσιμη. Στις περιπτώσεις αυτές απαιτείται προσοχή, ώστε

αυτή η τακτική να μην επεκταθεί και στα υπόλοιπα βρέφη. Διδαχτείτε το τάισμα από ποτήρι στα μωρά που δεν μπορούν να θηλάσουν.

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Εξηγήστε στους γονείς και στα μέλη της κοινότητας, τους κινδύνους που εγκυμονεί η χρήση του θηλάστρου ή της πιπίλας, στο διάστημα που παγιώνεται η διαδικασία του μητρικού θηλασμού.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Εξασφαλίστε από τις υγειονομικές αρχές τη διαβεβαίωση ότι η χρήση θηλάστρων ή πιπίλων στις μαιευτικές εγκαταστάσεις δεν αποτελεί τον κανόνα και ότι το υπάρχον ενημερωτικό υλικό πάνω στο συγκεκριμένο θέμα περιλαμβάνει και στέλνει τα ορθά μηνύματα προς αυτό το σκοπό.

## ΒΗΜΑ 10<sup>ο</sup>

Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική.

### ΓΕΝΙΚΑ

Συντά, ομάδες ατόμων οι οποίες υποστηρίζουν και ενθαρρύνουν το θηλασμό, αποτελούν κομμάτι της διατροφικής στρατηγικής που έχει υιοθετηθεί από την εκάστοτε κοινότητα. Πρόκειται για γυναίκες συμβούλους της κοινότητας που έχουν εκπαιδευτεί στην ενίσχυση της πρακτικής της γαλουχίας. Συνήθως επισκέπτονται τους γονείς στα σπίτια τους και θεωρούνται ιδιαίτερα αποτελεσματικές στο να πετυχαίνουν αύξηση των ποσοστών του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού.

### ΣΥΣΤΗΜΑ ΥΓΕΙΑΣ

Πείστε τους διευθυντές των Νοσοκομείων για την αναγκαιότητα ενδυνάμωσης του θηλασμού στις μεταγεννητικές υπηρεσίες και στην κοινότητα, καθώς και για τη βαρύτητα της αρμονικής μεταξύ τους συνεργασίας. Οι συμβουλευτικές ομάδες μπορούν να εκπαιδεύονται και να εποπτεύονται από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό και να παραπέμπουν σε αυτό τις μητέρες. Επίσης, το προσωπικό των μαιευτηρίων κρίνεται σκόπιμο να έχει επίγνωση των δραστηριοτήτων των ομάδων της κοινότητας, καθώς και συνεχείς επαφές με αυτές. Οι μητέρες και τα βρέφη τους θα πρέπει να βρίσκονται σε επικοινωνία με ένα σύμβουλο θηλασμού ή κοινωνικό λειτουργό, είτε μέσα σε νοσοκομειακή μονάδα είτε

στο σπίτι τους, την πρώτη μέρα μετά τη γέννα και στα παρακάτω χρονικά διαστήματα:

2<sup>η</sup>-3<sup>η</sup> μέρα | 4<sup>η</sup>-7<sup>η</sup> μέρα | 7<sup>η</sup>-28<sup>η</sup> μέρα | 4<sup>η</sup>-8<sup>η</sup> εβδομάδα.

Επίσης, πρέπει να συναντιούνται στα διαστήματα εμβολιασμού, γενικών ιατρικών ελέγχων για την παρακολούθηση της ανάπτυξης του νηπίου, οικογενειακού προγραμματισμού ή όποτε άλλοτε απαιτείται.

### ΚΟΙΝΟΤΗΤΑ

Συνεργαστείτε με τις κοινότητες για την ανάπτυξη μιας άρτια εκπαιδευμένης πηγής ανθρώπινου δυναμικού, που θα υποβοηθήσει τις νέες μητέρες στο έργο του θηλασμού. Γυναίκες που έχουν ήδη αντεπεξέλθει επιτυχώς στο θηλασμό, μπορούν να σχηματίσουν ομάδες αλληλοϋποστήριξης και πίεσης των ιατρικών υπηρεσιών ή των τοπικών οργανώσεων για τη δρομολόγηση εκπαίδευσης συμβούλων μητρικού θηλασμού.

### ΕΘΝΙΚΟ / ΠΑΓΚΟΣΜΙΟ ΕΠΙΠΕΔΟ

Συμμαχηστείτε με τις τοπικές αρχές στην προσπάθεια δημιουργίας και ανάπτυξης υπηρεσιών υποστήριξης του μητρικού θηλασμού. Συστήστε στις κυβερνήσεις να περιλαμβάνουν στις στρατηγικές και τα προγράμματά τους συμβουλευτικές ομάδες καταρτισμένων ατόμων ως προς το μητρικό θηλασμό, παράλληλα με τις ήδη υπάρχουσες συμβουλευτικές υπηρεσίες του Συστήματος Υγείας.

## Η UNICEF προωθεί το Μητρικό Θηλασμό

Η UNICEF προσπαθεί να δημιουργήσει ένα περιβάλλον που επιτρέπει τις βέλτιστες επιλογές στις πρακτικές βρεφικές και παιδικής διατροφής, υποστηρίζοντας το μητρικό θηλασμό και τις προσπάθειες για τη σωστή συμπληρωματική διατροφή στις χώρες όπου πραγματοποιεί τα προγράμματά της, σε τρία επίπεδα:

- Βελτιώνοντας εθνικούς κανονισμούς και αβλεψίες.
- Επεκτείνοντας τις γνώσεις και τις δεξιότητες του υγειονομικού προσωπικού.
- Αυξάνοντας την επιτυχία σε επίπεδο κοινότητας, παρέχοντας υποστήριξη σε κάθε νέα μητέρα, ώστε να κάνει τις καλύτερες επιλογές στη διατροφή των παιδιών της.

Η UNICEF υποστηρίζει σε πολλές χώρες γυναικείες υποστηρικτικές ομάδες για τις μητέρες που επιθυμούν να θηλάσουν τα παιδιά τους. Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να υποστηρίζουν την ίδρυση και λειτουργία τέτοιων ομάδων και να παραπέμπουν εκεί τις μητέρες, ιδιαίτερα τις καινούργιες και άπειρες, μετά το εξιτηριό τους από το νοσοκομείο ή την κλινική. Επίσης, κάθε μαιευτική υπηρεσία οφείλει να διαθέτει εκπαιδευμένο υγειονομικό προσωπικό σε τεχνικές που κρίνονται αναγκαίες για το μητρικό θηλασμό.

## Η Πρωτοβουλία για τα Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη

Τα «Δέκα Βήματα» παρουσιάστηκαν για πρώτη φορά το 1989, από την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και τη UNICEF, που στη συνέχεια καθιέρωσαν την πρωτοβουλία Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη που βασίζεται στην εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων».

Η Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού αυτή τη χρονιά γιορτάζει και την εικοστή επέτειο της «Διακήρυξης Innocenti» του 1990 για την προστασία, την προώθηση και την υποστήριξη του Μητρικού Θηλασμού. Μέσα στα 20 αυτά χρόνια, πάνω από 20.000 μαιευτικές μονάδες

σε περισσότερες από 152 χώρες διαθέτουν Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη (ποσοστό 28% παγκοσμίως) και εφαρμόζουν τα «Δέκα Βήματα».

## Στόχοι που απομένουν

Δεν λείπουν οι εκθέσεις αναφορικά με την έλλειψη αφοσίωσης, τις επιδεινούμενες νοσοκομειακές πρακτικές και την ανεπαρκή εκπαίδευση του νοσηλευτικού προσωπικού, όταν πρόκειται να καθοδηγήσουν τις μητέρες προς τη γαλουχία, παρά το γεγονός ότι οι αποδείξεις για τα οφέλη που απορρέουν από τα «Δέκα Βήματα» αυξάνονται. Έτσι, διαπιστώνει κανείς ότι είναι ώρα να αναζωογονηθεί η προώθηση της εφαρμογής των «Δέκα Βημάτων» και να κατευθύνουμε τις ενέργειές μας προς το φιλικό για τα μωρά τρόπο. Είναι γεγονός αναντίρρητο ότι όσο πιο συχνά και πιο πιστά εφαρμόζονται τα «Δέκα Βήματα», τόσο μεγαλύτερες είναι και οι πιθανότητες οι μητέρες να επιτύχουν τον πολυπόθητο στόχο του σωστού μητρικού θηλασμού. Καθίσταται συνεπώς επιτακτική η ανάγκη κάθε υπηρεσία μητρότητας, κάθε νοσοκομείο, κλινική ή κοινότητα να επιδιώκει την εφαρμογή των «Δέκα Βημάτων». Έστω και αν η επίτευξή τους συνολικά και ταυτόχρονα είναι δύσκολη, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό ιδιαίτερα, θα οδνηθεί αναπόφευκτα στο συμπέρασμα ότι το ένα βήμα οδηγεί διαδοχικά και αναπόφευκτα στο επόμενο.

### Πηγές

Ακολουθώντας τα «Δέκα Βήματα»:

- UNICEF/Π.Ο.Υ: Το αναθεωρημένο, ενημερωμένο και διευρωμένο για ολοκληρωμένη περιβαλψη κείμενο για την BFHI, συμπεριλαμβανομένων και της ενημέρωσης του έτους 2009.
- UNICEF/Π.Ο.Υ: Αποδεκτοί Ιατρικοί Λόγοι για τη Χρήση Υποκατάστατων του Μητρικού Γάλακτος ([http://www.unicef.org/nutrition/index\\_24806.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_24806.html)) και (<http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/9789241594950/en/index.html>)
- UNICEF/Π.Ο.Υ/UNFPA: Η αντίστροφη μέτρηση για την έκθεση προόδου της δεκαετίας 2010-2015: Παρακολούθώντας την πρόοδο αναφορικά με τη μητρική, τη βρεφική και την παιδική θνησιμότητα, Γενεύη, Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, 2010 (<http://breastcrawl.org/10steps.htm>)
- WABA και BFHI, (<http://www.waba.org.my/news/bfhi.htm>).



## Τα Πλεονεκτήματα του Μητρικού Θηλασμού

- Μ**ειωμένη πιθανότητα καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου.
- Η** θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται από την οστεοπόρωση.
- Τ**ο υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή, η βιομηχανική επεξεργασία καταστρέφει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του.
- Ρ**ωμαλέα παιδιά και έφηβοι για το μελλοντικό κόσμο μας.
- Ι**διαίτερα εύπεπτο, το μητρικό γάλα χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες.
- Κ**αρκίνος – ελάττωση συχνότητάς του στα παιδιά που έχουν θηλάσει.
- Ο** θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρά.
- Σ**ημαντικά λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές.
- Θ**ερμοκρασία τροφής πάντα σωστή και σταθερή.
- Η** καλύτερη αρχή για τη ζωή ενός παιδιού και αναφαίρετο δικαίωμα.
- Λ**ιγότερες πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού.
- Α**ντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώδεις νόσους.
- Σ**υναισθηματικό δέσιμο Μητέρας - Παιδιού.
- Μ**ειώνει τις πιθανότητες αλλεργιών όπως άσθμα και έκζεμα.
- Ο**ικονομικό, δεν κοστίζει στην οικογένεια και στο κράτος.
- Σ**ημαντική αύξηση του δείκτη νοημοσύνης του παιδιού.



### Περισσότερη πληροφόρηση για το Μητρικό Θηλασμό

- Στην Ελληνική ιστοσελίδα της UNICEF [www.unicef.gr/bfweek.php](http://www.unicef.gr/bfweek.php) μπορείτε να βρείτε όλο το ενημερωτικό υλικό για τη φετινή, αλλά και τις προηγούμενες Εβδομάδες Μητρικού Θηλασμού καθώς και πολλές άλλες χρήσιμες πηγές και αναφορές.
- Μονάδα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα. Για μητέρες, αλλά και φορείς υγείας, τηλ.: 210 - 64 62 782
- Επικοινωνήστε με το Σύλλογο «Οι φίλοι του Μητρικού Θηλασμού» ώρες 17:00-19:00, Τρίτη-Τετάρτη-Πέμπτη στο τηλέφωνο: 210 600 6196 email: [autd1@ath.forthnet.gr](mailto:autd1@ath.forthnet.gr) - για πληροφορίες εκπαίδευσης.

