

## **Τα 10 Βήματα της UNICEF για επιτυχή Μητρικό Θηλασμό**

Αναγνωρίζοντας την αξία του Μητρικού Θηλασμού, η Unicef και η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας (ΠΟΥ) καθιέρωσαν την πρωτοβουλία Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη, ορίζοντας 10 βήματα για επιτυχή Μητρικό Θηλασμό.

### **Βήμα 1ο**

**Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για το θηλασμό και τακτική ενημέρωση του προσωπικού υγείας**

Με τη γραπτή πολιτική, καθορίζονται τα πρότυπα της φροντίδας, δίνονται κατευθυντήριες οδηγίες για την εφαρμογή τους, εξασφαλίζεται η προστασία, η πρόωξη και η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού

Επίσης οργανώνεται ένα κοινό σχέδιο ενεργειών, παρέχονται κατανοητές γραπτές οδηγίες, προσανατολισμένες σε σταθερές και ομόφωνες πρακτικές

Ενημερώνεται όλο το προσωπικό για τη γραπτή πολιτική και κατανοεί το ρόλο του μέσα σε αυτή

Αντιμετωπίζονται αποτελεσματικά οι διαφωνίες οι αντικρουόμενες συμβουλές

Οργανώνονται ελεγκτικοί μηχανισμοί οι οποίοι αφορούν την υποχρεωτική εφαρμογή των δέκα βημάτων

**Η γραπτή πολιτική πρέπει να πραγματεύεται:**

Τα δέκα βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό, τον κώδικα εμπορίας υποκατάστατων μητρικού γάλακτος, τον τρόπο προετοιμασίας ξένου γάλακτος για τις μητέρες που συνειδητά και τεκμηριωμένα αποφάσισαν να μη θηλάσουν

Γίνεται αναφορά στη διατροφή του βρέφους που γεννήθηκε από HIV οροθετική μητέρα έτσι ώστε να διασφαλιστεί ο πιο ενδεδειγμένος τρόπος διατροφής του

Αξίζει να σημειωθεί επίσης ότι κάθε απόκλιση από την πολιτική πρέπει να δικαιολογείται και να καταγράφεται στο ιστορικό της μητέρας και του βρέφους

Η γραπτή πολιτική δεν αποτελεί πρωτόκολλο θεραπείας ή πρότυπο φροντίδας από μόνη της. **Γραπτή πολιτική <<σημαίνει>> ότι όλο το προσωπικό συμφωνεί και δεσμεύεται να ακολουθήσει τα πρωτοκόλλα και τα πρότυπα, τα 10 βήματα για επιτυχή θηλασμό**

Γίνεται σαφές ότι δεν πρόκειται για μια προσωπική υπόθεση του καθενός αλλά ότι:

**Το προσωπικό θα ακολουθήσει και θα συμμορφωθεί με την πολιτική, είτε συμφωνεί είτε διαφωνεί, ως υποχρέωση**

## **Βήμα 2°**

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

Σκοπός του 2<sup>ου</sup> βήματος είναι όλο το προσωπικό να έχει αποκτήσει τις γνώσεις και τις δεξιότητες οι οποίες είναι απαραίτητες για την παροχή ποιοτικής φροντίδας σε θέματα που αφορούν το μητρικό θηλασμό και τη γαλουχία και εναρμονίζονται με τις οδηγίες της παγκόσμιας οργάνωσης υγείας και τη Unicef

Να εκτιμηθεί η στάση του ως προς το θηλασμό, οι γνώσεις του και η αυτοπεποίθηση του στο να βοηθά και να καθοδηγεί τις έγκυες και τις νέες μητέρες έτσι ώστε, να περιοριστούν οι αντιφατικές συμβουλές και τα μηνύματα που φέρνουν την έγκυο και τη μητέρα σε σύγχυση

Η εκπαίδευση αφορά όλο προσωπικό το οποίο έχει πρωταρχική ευθύνη τη φροντίδα της εγκύου, της νέας μητέρας και του βρέφους

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα απαιτεί τουλάχιστον 18 ώρες θεωρητικής κατάρτισης και 3 ώρες πρακτικής εξάσκησης

Όλο το προσωπικό πρέπει να έχει ολοκληρώσει το πρόγραμμα κατάρτισης εντός 6 μηνών από την έναρξη του

Το νέο προσωπικό πρέπει να έχει ολοκληρώσει την εκπαίδευση εντός ενός μηνός από την πρόσληψη του

Το πρόγραμμα της εκπαίδευσης μπορεί να παρακολουθήσουν και άλλα μέλη της μαιευτικής μονάδας, το οποίο θα είναι προσαρμοσμένο στην περιγραφή θέσης εργασίας τους και το βαθμό συμμετοχής τους στην προώθηση και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού

**Έρευνες έχουν δείξει ότι η επίδραση που έχει η εκπαίδευση όλων όσων συμβουλευθούν και επηρεάζουν**

**τις έγκυες και τις νέες μητέρες είναι πολύ σημαντική για την αύξηση του ποσοστού του μητρικού θηλασμού**

## **Βήμα 3ο**

### **Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και τον χειρισμό του μητρικού θηλασμού**

Σκοπός του βήματος είναι να ενημερωθούν όλες οι έγκυες σχετικά με τα οφέλη και τη διαχείριση του μητρικού θηλασμού

Οι πληροφορίες αυτές είναι σημαντικό να δίνονται στο 2-3 τρίμηνο της κύησης, ανεξάρτητα από τον τρόπο με τον οποίο θα επιλέξουν να ταΐσουν το μωρό τους

Η στάση απέναντι στο θηλασμό διαμορφώνεται ανάλογα με τις εμπειρίες, τις απόψεις και τις γνώσεις

Γυναίκες που έχουν βιώσει στο άμεσο φιλικό ή οικογενειακό τους περιβάλλον το θηλασμό σαν μια επιτυχημένη και φυσική σχέση ανάμεσα σε μητέρα και παιδί χωρίς προβλήματα, έχουν συνήθως θετική στάση και παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα όταν θηλάζουν

Ενημέρωση των εγκύων σε μικρές ομάδες από εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας υπό μορφή σεμιναρίων μπορεί να γίνει, στην κοινότητα, στις πρωτοβάθμιες μονάδες υγείας, στην κλινική θηλασμού της μαιευτικής μονάδας

Η συμμετοχή των συζύγων ή άλλων ατόμων του οικογενειακού περιβάλλοντος στα σεμινάρια, οι οποίοι

θα λάβουν την ίδια πληροφόρηση και ενημέρωση χωρίς λαθεμένες γνώσεις και πρακτικές, θα βοηθήσει αποτελεσματικά την νέα μητέρα

Επίσης πρέπει να δίνεται στις έγκυες η δυνατότητα να επισκεφθούν τον χώρο στον οποίο θα γεννήσουν το παιδί τους. Να ενημερωθούν για την πολιτική που εφαρμόζεται στο συγκεκριμένο μαιευτήριο, με τον τρόπο αυτό, θα ενισχυθεί η εμπιστοσύνη στους ανθρώπους από τους οποίους θα λάβουν βοήθεια, θα νιώθουν πιο ασφαλείς όταν έρθει η ώρα του τοκετού.

#### **Βήμα 4ο**

**Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν τον θηλασμό μία ώρα μετά την γέννηση**

Σκοπός του βήματος είναι να πραγματοποιηθεί η επαφή του μωρού δέρμα με δέρμα με την μητέρα του, αμέσως μετά τον τοκετό και για μια τουλάχιστον μια ώρα ή όσο χρόνο χρειαστεί μέχρι να θηλάσει το μωρό

**Όταν υγιή παιδιά τοποθετούνται πάνω στην κοιλιά της μητέρας τους παρουσιάζουν αξιοσημείωτες δυνατότητες και δεξιότητες. Βρίσκονται σε εγρήγορση, μπορούν και έρχονται και με την απαλή φροντίδα της μητέρας φτάνουν στο στήθος**

Η «δέρμα με δέρμα» επαφή βοηθά το νεογνό να κρατηθεί ζεστό, είναι ήρεμο και δεν κλαίει

Ξεπερνά ευκολότερα το στρες του τοκετού και η αναπνευστική και καρδιακή λειτουργία του είναι πιο σταθερή

Οι μητέρες που έχουν γεννήσει με καισαρική τομή δεν έχουν τον ίδιο χρόνο για επαφή με το μωρό τους

Πρέπει να φροντίζεται ώστε να μπορεί αναπληρωθεί στον χώρο της ανάνηψης

Εάν το μωρό πρέπει να νοσηλευθεί στην μονάδα προώρων να εφαρμοστεί γρήγορα η πρακτική kangaroo care

## **ΒΗΜΑ 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**

Σκοπός του βήματος είναι να εξασφαλιστεί ότι όλες οι μητέρες έχουν λάβει την απαραίτητη βοήθεια έτσι ώστε να ξεκινήσουν το θηλασμό μέσα στις πρώτες έξι ώρες μετά από τη γέννηση, να συνεχίζουν να θηλάζουν αποτελεσματικά σε όλη τη διάρκεια παραμονής τους στο μαιευτήριο, καθώς επίσης και μετά την έξοδο τους

Οι μητέρες που αποχωρίστηκαν το μωρό τους για ιατρικούς λόγους να έχουν λάβει την απαραίτητη βοήθεια και πληροφόρηση ώστε να επιτευχτεί έγκαιρα η έναρξη της γαλουχίας

## **ΒΗΜΑ 6°**

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

Σκοπός του βήματος είναι να διασφαλιστεί ότι όλα τα υγιή μωρά θηλάζουν αποκλειστικά ,χωρίς να δίνονται συμπληρώματα, εκτός αν υπάρχει ιατρικός λόγος τόσο το ιατρικό και μαιευτικό προσωπικό όσο και ότι μητέρες έχουν κατανοήσει τις επιπτώσεις που μπορεί να έχει η χορήγηση συμπληρωμάτων στη υγεία του μωρού και τη σπουδαιότητα στη διατήρηση του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού

Οποιαδήποτε άλλη απόφαση της μητέρας για τον τρόπο σίτισης του μωρού της να είναι αποτέλεσμα συνειδητής επιλογής, αφού προηγουμένως έχει πλήρως ενημερωθεί

Επίσης τόσο το προσωπικό όσο και οι γονείς να μην δέχονται δωρεάν δείγματα ξένου γάλακτος

Όσο αφορά το 6° βήμα η Unicef δίνει έμφαση στην **θρεπτική αξία** του πρωτογάλακτος και στην **επάρκειά του** για τις πρώτες ημέρες ζωής των νεογνών, στην **βοήθεια της διαδικασίας της γαλουχίας** ώστε οι μητέρες να μην εγκαταλείψουν την προσπάθειά τους και προσφέρουν άλλου τύπου υγρά στα μωρά τους, **στην πληροφόρηση για τις εξαιρετικές περιπτώσεις** στις οποίες δικαιολογείται η χορήγηση διατροφικών συμπληρωμάτων, στη **σημασία του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού** κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής.

Τέλος, όλοι μαζί, οι επίσημοι φορείς να ενώσουν τις δυνάμεις τους και να κάνουν πράξεις αυτά τα οποία προσβεύουν, εποπτεύοντάς τα.

## **Βήμα 7<sup>ο</sup>**

**Να εφαρμόζεται το σύστημα «rooming in», δηλαδή το νεογέννητο να είναι στο μαιευτήριο στο ίδιο δωμάτιο με τη μητέρα του, 24 ώρες το 24ωρο.**

Σκοπός του βήματος είναι να προσφέρεται αδιάκοπη επαφή ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί της, από την πρώτη στιγμή της γέννησής του, γεγονός που συμβάλλει στο χτίσιμο της σχέσης τους και διαμορφώνει το συναισθηματικό δεσμό με τη μητέρα του

Για να μπορέσει η μητέρα να αποκωδικοποιήσει τα μηνύματα που της στέλνει το μωρό της, να αναγνωρίζει έγκαιρα τα πρώτα σημάδια πείνας και να συνειδητοποιήσει τις ανάγκες του, ώστε να μπορέσει να ανταποκριθεί σε αυτές με ρεαλισμό

Επίσης για να εδραιωθεί ο θηλασμός και η αποτελεσματική παραγωγή του μητρικού γάλακτος αφού το μωρό θα θηλάζει όσο και όποτε θέλει

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι όταν η φροντίδα του μωρού γίνεται παρουσία της μητέρας, έχει ως αποτέλεσμα όχι μόνο την εκπαίδευση της, ώστε να μπορεί να περιποιηθεί το μωρό της, αλλά και να νοιώθει ασφαλής για τις διαδικασίες που τηρούνται στη συγκεκριμένη νοσηλευτική μονάδα και συγχρόνως να αναγνωρίζει τις προσπάθειες του προσωπικού για παροχή ποιοτικής φροντίδας

## **Βήμα 8<sup>ο</sup>**

**Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά**

Σκοπός του βήματος είναι να ενθαρρύνονται οι μητέρες να θηλάζουν τα μωρά τους σύμφωνα με τις ανάγκες τους, και δεν ακολουθούνται οι κανονισμοί των μαιευτηρίων ή οι επιθυμίες των μητέρων τους

Έτσι βελτιώνεται η ποιότητα του θηλασμού και η σχέση μητέρας- βρέφους

Οι επαγγελματίες υγείας και η μητέρα κατανοούν τα πρώτα σημάδια, τα οποία προειδοποιούν ότι το μωρό είναι έτοιμο να θηλάσει και ότι το κλάμα αποτελεί το πιο όψιμο σημάδι πείνας

Η μητέρα ερμηνεύει αυτά τα σημάδια και μαθαίνει ότι το μωρό είναι έτοιμο και δεκτικό, θα ξυπνήσει σύντομα, έχει ανάγκη την αγκαλιά της για να την μυρίσει, να αισθανθεί τη ζέση της, να ενεργοποιηθούν τα αντανάκλαστικά του και να αναζητήσει ήσυχα το στήθος της

Συνειδητοποιεί ότι το μωρό της μπορεί να χρειαστεί να θηλάσει 10-12 φορές το 24ωρο, ακόμα όμως και περισσότερες φορές να αποζητά θηλασμό το μωρό, εκείνη πρέπει να ανταποκριθεί

Κατανοεί ότι ο απεριόριστος θηλασμός είναι το κλειδί για την επιτυχή έναρξη και διατήρηση του μητρικού θηλασμού και προσφέρει οφέλη τόσο στην ίδια όσο και στο μωρό

Ακόμα με τον απεριόριστο θηλασμό οι μαστοί δέχονται συχνή διέγερση , και έτσι εξασφαλίζεται η επαρκής παραγωγή γάλακτος, προλαμβάνεται η υπερφόρτωση, και το σπάργμα των μαστών ,εξασφαλίζεται

η γρηγορότερη αποβολή μηκωνίου ,η ποσότητα του μητρικού γάλακτος είναι μεγαλύτερη την τρίτη μέρα όπου αυξάνονται οι ανάγκες του μωρού ,είναι μικρότερη απώλεια βάρους και μικρότερη συχνότητα εμφάνισης ίκτερου

**Όταν το μωρό θηλάζει κάθε φορά που το αποζητά , δεν καλύπτει μόνο τις ενεργειακές του ανάγκες**

**Η σωματική επαφή με τη μητέρα δίνει στο μικρό αυτό άνθρωπο μια γεύση από την παλιά αίσθηση, της σιγουριάς, της ζεστασιάς και της ασφάλειας την οποία βίωσε στην κοιλιά της μαμάς**

**Αυτό το άγγιγμα σώμα με σώμα είναι το κυριότερο μέσο για το συναισθηματικό δέσιμο και την ενδυνάμωση της ιδιαίτερης σχέσης μαζί της**

### **Βήμα 9ο**

**Να μη δίνονται τεχνητές θηλές ή πιπίλες σε βρέφη που θηλάζουν**

Κατά τη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων, η ανάγκη των βρεφών για πιπίλισμα 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

Σκοπός του βήματος είναι να διασφαλιστεί ότι όλες οι θηλάζουσες μητέρες θα πρέπει να αποθαρρύνονται από τη χρήση θηλών ή πιπίλων ενώ τα μωρά τους μαθαίνουν να θηλάζουν ,δεν δίνεται από το προσωπικό σε ένα μωρό που θηλάζει τεχνητή θηλή ή πιπίλα εκτός εάν υπάρχει ιατρικός λόγος ή για την ανακούφιση του ,όταν η μητέρα δεν είναι διαθέσιμη

Το προσωπικό δεν παίρνει πρωτοβουλία να ταΐζει τα μωρά με ξένο γάλα ,και χωρίς να εξασφαλίζεται ότι αυτό είναι τεκμηριωμένη επιλογή της μητέρας ή ενδείκνυται για ιατρικούς λόγους

Εφαρμόζοντας το 9ο βήμα ,τα μωρά θηλάζουν αποκλειστικά από το μαστό ,δεν δημιουργούνται προβλήματα λόγω « σύγχυσης θηλών »

### **Βήμα 10<sup>ο</sup>**

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

Σκοπός του βήματος είναι να διασφαλιστεί ότι οι μητέρες μετά τη έξοδο τους από το μαιευτήριο, θα λάβουν πληροφορίες για την υποστήριξη που θα έχουν στη διάθεσή τους στην κοινότητα ,από Υγειονομικό προσωπικό ,

εθνικές πηγές βοήθειας ,τοπικές εθελοντικές πηγές βοήθειας και τοπικές ομάδες υποστήριξης

Η παροχή βοήθειας στο σπίτι, θεωρείται ιδιαίτερα αποτελεσματική στη αύξηση και διατήρηση του ποσοστού του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού για περισσότερο χρονικό διάστημα

**W. H. O ΚΑΙ Η UNICEF συνιστούν να** δίνονται πληροφορίες κατά τη διάρκεια της παραμονής της μητέρας στη μαιευτική μονάδα ώστε να έχει η μητέρα την ευκαιρία να τις διαβάσει και να ζητήσει διευκρινήσεις

Στις μητέρες των οποίων τα μωρά είναι στη νεογνική μονάδα να δίνονται επίσης πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας τους , με επαγγελματικές και εθελοντικές ομάδες βοήθειας οι οποίες θα καλύψουν τις ιδιαίτερες ανάγκες τους

Οι πληροφορίες που δίνονται να είναι πρόσφατες ,γραπτές και να περιλαμβάνουν λίστα με τηλέφωνα και διευθύνσεις επικοινωνίας του ιατρού θηλασμού στο νοσοκομείο ,της 24ωρης ανοικτής γραμμής επικοινωνίας ,των εθελοντικών ομάδων υποστήριξης ,των τοπικών και διεθνών οργανώσεων στήριξης του μητρικού θηλασμού όπως:

**Μονάδα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα «Οι φίλοι του Μητρικού Θηλασμού »**

**UNICEF**[www.unicef.org/nutrition/index\\_breastfeeding.html](http://www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html)

**World Alliance for Breastfeeding Action** [www.waba.org.my](http://www.waba.org.my)

**La Leche League International** [www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)

**International Lactation Consultant Association** [www.ilca.org](http://www.ilca.org)

**Academy of Breastfeeding Medicine** [www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)