

# Ερευνητική εργασία του μαθητή Κ. Παναγιώτη Α1

## Μητρικός Θηλασμός



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.

Ο μητρικός θηλασμός είναι ένα αποκλειστικό προνόμιο της μητέρας και δε συμβαίνει τυχαία στη ζωή της. Είναι η κατάληξη μία σειράς μεταβολών, που αρχίζουν στη γυναίκα πριν εμφανιστεί η πρώτη έμμηνος ρύση. Ειδικές ορμόνες που παράγονται στις ωοθήκες είναι υπεύθυνες για αυτές τις μεταβολές και την προετοιμασία του μαστού για τη λειτουργία παραγωγής του γάλακτος.

Ο μαστός είναι ένας μαζικός αδένας, ο οποίος κάτω από την επίδραση των οιστρογόνων, κατά τη διάρκεια της κύησης, αυξάνει το βάρος του περίπου κατά 400 γραμμάρια, ενώ διπλασιάζεται η αιμάτωσή του. Ο μαστός αποτελείται από το παρέγχυμα και το στρώμα. Το παρέγχυμα αποτελείται από τις κυψελίδες, τα λόβια, που σχηματίζονται από πολλές κυψελίδες, του λοβούς, που αποτελούνται από πολλά λόβια και τους γαλακτοφόρους πόρους. Το στρώμα αποτελείται από το συνδετικό ιστό, τα αιμοφόρα, τα λεμφοφόρα αγγεία και τα νεύρα. Ο μαστός καλύπτεται με δέρμα που είναι λεπτό και ελαστικό και περιλαμβάνει τη θηλή, τη θηλαία άλω, δηλαδή τη σκούρα περιοχή γύρω από τη θηλή και το γενικό δέρμα. Κατά την κύηση η αύξηση βάρους του μαστού οφείλεται στην αύξηση και ανάπτυξη των γαλακτοφόρων πόρων, στην ανάπτυξη των λοβών του αδένα και στην υπερπλασία των επιθηλιακών κυττάρων των κυψελίδων.

Η έκκριση γάλακτος δεν είναι τίποτε άλλο από τη μετατροπή των αμινοξέων, των ιχνοστοιχείων, των λιπιδίων, της γλυκόζης και άλλων συστατικών του πλάσματος, σε καζεΐνη, γαλακτοσφαιρίνες, γαλακτολιπίδια, λακτόζη και διάφορα άλλα συστατικά του γάλακτος. Η τροποποίηση αυτών των συστατικών του πλάσματος και η απέκκρισή τους γίνεται από το εκκριτικό επιθήλιο του μαζικού αδένα, που βρίσκεται υπό τον έλεγχο της προλακτίνης.

Κατά το θηλασμό, με τις θηλαστικές κινήσεις ενεργοποιείται το αντανακλαστικό απελευθέρωσης ωκυτοκίνης από την υπόφυση και προκαλείται σύσπαση των κυττάρων των εκφορητικών πόρων του μαζικού αδένα και διευκολύνεται η

αποτελεσματικότητα των θηλαστικών κινήσεων, δηλαδή την εντολή για την έναρξη της παραγωγής γάλακτος τη δίνει το μωρό με το θήλασμα καθώς στέλνει μήνυμα στον εγκέφαλο με τη νευρική οδό. Στη συνέχεια ελευθερώνονται από την υπόφυση οι ορμόνες προλακτίνη και ωκυτοκίνη, οι ορμόνες αυτές μεταφέρονται με το αίμα στο μαστό και με την προλακτίνη παράγεται το γάλα στις κυψελίδες, ενώ με την ωκυτοκίνη προωθείται στους γαλακτοφόρους πόρους και τη θηλή. Το νεογνό έλκει τη θηλή στο στόμα του, τοποθετώντας τα χείλη στην περιφέρεια της άλω, ενώ τα ούλα του αγκιστρώνονται σε αυτή. Στη συνέχεια κρατά τη θηλή στην υπερώα, όπου τη συγκρατεί με τη γλώσσα και την πιέζει, ώστε να προωθήσει το γάλα στο πίσω τμήμα της στοματικής κοιλότητας και να το καταπιεί. Σε κάθε θηλασμό πρέπει να προσφέρονται και οι δύο μαστοί. Είναι σκόπιμο ωστόσο να σημειωθεί ότι με 5 λεπτά θηλασμού, το νεογνό λαμβάνει τα 2/3 περίπου του γάλακτος, που περιέχει κάθε μαστός. Το νεογνό θηλάζει περίπου 15-20 λεπτά, είτε εναλλάσσοντας τους μαστούς θηλάζοντας και από τους δύο, είτε θηλάζει τη μία φορά από τον ένα μαστό και την άλλη από τον άλλο εναλλάξ.

## Πλεονεκτήματα Θηλασμού

Πλεονεκτήματα θηλασμού για το μωρό:

- Το μητρικό γάλα είναι εύπεπτο, η διάσπαση και ο μεταβολισμός του δεν επιβαρύνει τα νεφρά και το συκώτι του μωρού. Τα μωρά που θηλάζονται, έχουν λιγότερους κωλικούς και δερματικούς ερεθισμούς στην περιοχή της πάνας, γιατί το μητρικό γάλα, με την ειδική του σύνθεση, ευνοεί την ανάπτυξη των γαλακτοβακίλλων στο έντερο του μωρού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, το ΡΗ των κοπράνων του παιδιού, να είναι όξινο, πράγμα που δεν ερεθίζει την επιδερμίδα.
- Προστασία από μολύνσεις: Μέσα στη μήτρα το έμβryo ζει σε ένα περιβάλλον χωρίς μικρόβια. Μετά τον τοκετό έρχεται ξαφνικά σε επαφή με εκατομμύρια μικροοργανισμούς. Το ευαίσθητο και ανώριμο ακόμα ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού, χρειάζεται περίπου ένα χρόνο για να μπορεί από μόνο του να παράγει αρκετά αντισώματα και να προστατεύει αποτελεσματικά τον οργανισμό από μολύνσεις. Αρχικά, το μωρό προστατεύεται από τα αντισώματα που έχει πάρει από τη μητέρα του, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτά όμως, γίνονται με τον καιρό, όλο και λιγότερα. Το μητρικό γάλα και ειδικά το πρωτόγαλα, με τα αντισώματα που περιέχει, είναι το μόνο που γεφυρώνει την ευαίσθητη περίοδο, από τη γέννηση του παιδιού μέχρι τη συμπλήρωση του πρώτου χρόνου. Τα παιδιά που θηλάζουν, πάσχουν πολύ λιγότερο από ασθένειες όπως γαστρεντερίτιδες, μολύνσεις του αναπνευστικού, ωτίτιδες και ουρολοιμώξεις. Δεν είναι τυχαίο, ότι τα παιδιά που θηλάζουν νοσηλεύονται πολύ σπανιότερα στο νοσοκομείο, απ' ότι αυτά που δεν θηλάζουν.
- Προφύλαξη από αλλεργίες και από αναιμίες: Ειδικά σε οικογένειες που ο ένας ή και οι δύο γονείς είναι αλλεργικοί, υπάρχει κίνδυνος να εμφανιστεί κάποια αλλεργία και στο παιδί. Ήδη, από την εγκυμοσύνη, μπορεί το έμβryo να

ευαισθητοποιηθεί σε κάποιους παράγοντες, που προκαλούν αλλεργίες. Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο γάλα της αγελάδας, ευθύνονται για πολλές αλλεργίες που εμφανίζονται για πρώτη φορά ανάμεσα στον πρώτο και τον έκτο μήνα. Ακόμα και ένα μπουκάλι ξένο γάλα, είναι στους πρώτους έξι μήνες αρκετό για να προκαλέσει μια αλλεργία. Γι' αυτό το λόγο, ειδικά σε οικογένειες με αλλεργικούς γονείς, ο θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες είναι πολύ σημαντικός.

- Η πιο κατάλληλη τροφή για πολλές ασθένειες της νεογνικής και βρεφικής ηλικίας, όπως είναι το σύνδρομο δευσαπορρόφησης, η δυσανεξία στο γάλα αγελάδος, η επίμονη διάρροια, η ελκώδης κολίτιδα, η νεκρωτική εντεροκολίτιδα, οι χειρουργικές επεμβάσεις του πεπτικού, η σηψαιμία, η ανεπάρκεια της I.G.A ανοσοσφαιρίνης, η μεταμόσχευση μυελού των οστών.
- Ιδανική σύνθεση γάλακτος για τη σωστή σωματική του ανάπτυξη
- Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά που έχουν θηλάσει, έχουν πολύ καλύτερη πνευματική ανάπτυξη. Κατά μέσο όρο, παίρνουν γύρω στους 8,3 βαθμούς παραπάνω στα τεστ νοημοσύνης. Αυτό, έχει να κάνει με την ειδική σύσταση των λιπών του μητρικού γάλακτος, που ευνοεί την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.
- Η ψυχική ανάπτυξη του μωρού, επηρεάζεται και αυτή πολύ ουσιαστικά από το θηλασμό. Η σωματική επαφή με τη μητέρα, κάθε άλλο παρά κακομαθαίνει το παιδί. Τα παιδιά που έχουν απολαύσει τη σωματική επαφή με τη μητέρα τους κατά το θηλασμό αλλά και γενικότερα, έχουν πολύ μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και γίνονται πιο γρήγορα ανεξάρτητα.
- Συμβάλει στην ηρεμία του βρέφους λόγω ειδικής ορμόνης που περιέχει.
- Ο συχνός θηλασμός από την πρώτη στιγμή, μειώνει τον κίνδυνο του νεογνικού ίκτερου.
- Είναι αποδεδειγμένο ότι τα μωρά που θηλάζονται κινδυνεύουν πολύ λιγότερο από τον ξαφνικό νεογνικό θάνατο, οι ακριβείς αιτίες του οποίου, δεν έχουν ακόμα διαλευκανθεί.
- Αύξηση της επιβίωσης των πρόωγων. Ειδικά για τα πρόωρα είναι η ιδανική τροφή, καθώς τελευταίες έρευνες έδειξαν ότι το γάλα μητέρων που γεννούν πρόωρα έχει σημαντικά μεγαλύτερη περιεκτικότητα λευκωμάτων από το γάλα μητέρων που γεννούν κανονικά.
- Ο θηλασμός έχει και πολλά μακροχρόνια πλεονεκτήματα για την υγεία του παιδιού. Έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες, ότι ο θηλασμός προφυλάσσει από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη, τη στεφανιαία

νόσο μερικές μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες και τη σκλήρυνση κατά πλάκας.

- Βελτίωση του λόγου σε παιδιά με σχιστίες.



#### Πλεονεκτήματα θηλασμού για τη μητέρα:

- Ταχεία παλινδρόμηση της μήτρας μετά τον τοκετό. Κατά το θηλασμό παράγονται ορμόνες, που βοηθούν τη μήτρα να ξανακατέβει στην αρχική θέση που είχε πριν την εγκυμοσύνη. Αυτό συμβαίνει με τους λεγόμενους υστερόπονους, που μοιάζουν με τους πόνους της περιόδου. Μέσω της καλής σύσπασης της μήτρας, χάνεται λιγότερο αίμα και το σώμα επανέρχεται πιο γρήγορα στο κανονικό.
- Προστασία από καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών. Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι οι γυναίκες που έχουν θηλάσει έχουν πολύ μικρότερες πιθανότητες να νοσήσουν από καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.
- Επίσης, οι γυναίκες που έχουν θηλάσει παθαίνουν σε μεγαλύτερες ηλικίες πιο σπάνια, οστεοπόρωση.
- Το λίπος, που τυχόν συσσωρεύτηκε στο σώμα στην εγκυμοσύνη, καίγεται πιο γρήγορα για την παραγωγή γάλακτος και χωρίς να χρειάζεται κάποια δίαιτα.
- Το μητρικό γάλα είναι φθινό, παντού και πάντα διαθέσιμο, στην κατάλληλη σύσταση και θερμοκρασία. Αυτό σημαίνει πολύ λιγότερη δουλειά για τη μητέρα και ειδικά για το βράδυ, όπου δε χρειάζεται να σηκωθεί και να ετοιμάσει το μπουκάλι παρά μόνο να βάλει το μωρό στο στήθος της.
- Οι ορμόνες που παράγονται κατά το θηλασμό στο σώμα της γυναίκας, την κάνουν πιο ευαίσθητη και διευκολύνουν την ανάπτυξη μιας βαθιάς σχέσης

αγάπης και στοργής με το μωρό της. Η σωματική επαφή και η ζεστασιά που απολαμβάνει το μωρό κατά το θηλασμό, δίνουν τις πρώτες γερές βάσεις της ψυχολογικής του ανάπτυξης.

- Σε σημαντικό ποσοστό (75%) προφύλαξη από σύντομη νέα εγκυμοσύνη.



## Αντενδείξεις

Οι αντενδείξεις του μητρικού θηλασμού είναι ελάχιστες και περιλαμβάνουν:

- Τη βαρειά νόσο της μητέρας (αναπνευστική, καρδιακή, νεφρική, λοιμώδη, όπως η φυματίωση, οι νεοπλασίες).
- Τη λήψη από τη μητέρα ορισμένων φαρμάκων, όπως κυτταροστατικών-χημειοθεραπευτικών, αντιθυροειδικών, φαινυλβουταζόνης και άλλων.
- Παθήσεις από το μαστό, η έλλειψη θηλής, απόφραξη γαλακτοφόρων πόρων από χειρουργείο στη θηλή (πλαστική στήθους).

## Ο πρώτος θηλασμός

Όσο περνά ο καιρός τόσο πιο πολύ λαχταρά κάθε έγκυος, να δει και να αγγίξει το μωρό της. Η γνωριμία της και οι πρώτες στιγμές με το μωρό της, είναι πάρα πολύ σημαντικές για την ανάπτυξη του δεσμού μεταξύ τους, όπως αποδεικνύεται από πολλές επιστημονικές έρευνες. Γι αυτό και η πρώτη επαφή της μητέρας και του πατέρα με το μωρό αμέσως μετά τον τοκετό και για την επόμενη μία τουλάχιστον ώρα δεν θα πρέπει να διακόπτεται από το προσωπικό του νοσοκομείου, εκτός και εάν

υπάρχουν σοβαρά προβλήματα της υγείας της μητέρας ή του παιδιού που να το επιβάλλουν. Αυτή είναι και η πρακτική που ακολουθείται στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες.

Η διαδικασία της γνωριμίας της μητέρας και του πατέρα με το παιδί σε αυτές τις πρώτες ώρες, ονομάζεται στην αγγλική ορολογία της μαιευτικής Bonding. Είναι ο πρώτος δυνατός δεσμός ανάμεσα στους γονείς και το μωρό.

Σε αυτή την πρώτη ώρα, μεγάλο ρόλο παίζει η σωματική επαφή της μητέρας με το μωρό και αυτό σημαίνει επαφή δέρματος, χωρίς να παρεμβάλλονται ανάμεσά τους ρούχα. Σε αυτή την πρώτη ώρα λαμβάνει χώρα και ο πρώτος θηλασμός. Όταν το μωρό έχει την ευκαιρία, βρίσκει μόνο του το στήθος και συνήθως ο πρώτος θηλασμός όταν συμβαίνει αμέσως μετά τον τοκετό και χωρίς να χωριστεί το μωρό από τη μητέρα του, πετυχαίνει εύκολα και είναι μια καλή αρχή και για τους δύο.

Από πολυάριθμες μελέτες αποδεικνύεται ότι τα μωρά που αμέσως μετά τον τοκετό μένουν σε στενή σωματική επαφή με τη μητέρα τους, χωρίς διακοπή και για τουλάχιστον μια ώρα, παίρνουν το στήθος πιο εύκολα και θηλάζουν χωρίς προβλήματα και για περισσότερους μήνες από αυτά, που αμέσως μετά τον τοκετό χωρίζονται από τη μητέρα τους και η επόμενη επαφή τους είναι μετά από ώρες. Επίσης, έχουν λιγότερες δυσκολίες προσαρμογής στον έξω κόσμο, διατηρούν τη θερμοκρασία και το ζάχαρό τους σε σταθερά επίπεδα και κλαίνε πολύ λιγότερο, από αυτά που έπρεπε μετά τον τοκετό να αποχωριστούν τη μητέρα τους.

Οι μητέρες που μετά τον τοκετό μένουν με το παιδί τους, είναι για τις επόμενες ημέρες πιο στοργικές, μιλάνε περισσότερο μαζί του και το αποχωρίζονται πιο δύσκολα, από τις μητέρες στις οποίες δεν προσφέρθηκε η δυνατότητα του bonding.

Γιατί όμως ο πρώτος θηλασμός, είναι καλό να λαμβάνει χώρα νωρίς μετά τον τοκετό; Πρώτα-πρώτα το αντανακλαστικό του θηλασμού στο νεογέννητο είναι περίπου μια ώρα μετά τον τοκετό πάρα πολύ ισχυρό και γι' αυτό, όταν ο πρώτος θηλασμός συμβαίνει σε αυτό το χρονικό διάστημα, είναι συνήθως πετυχημένος. Το μωρό πίνει το πρωτόγαλα το οποίο είναι πολύ πλούσιο σε αντισώματα, που το προστατεύουν από την πρώτη στιγμή από τυχόν λοιμώξεις. Παράλληλα, το πρωτόγαλα βοηθά το μωρό να αποβάλλει γρήγορα την πρώτη κένωση, το μηκόνιο, πράγμα που μειώνει τον κίνδυνο του νεογνικού ίκτερου.

Από την πλευρά της μητέρας, ο πρώτος θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό, βοηθά στη σύσπαση της μήτρας, την αποβολή του πλακούντα και τη μείωση της αιμορραγίας. Στο σώμα της ξεκινά η παραγωγή των ορμονών της γαλουχίας και το στήθος προετοιμάζεται για να παράγει το κανονικό γάλα τη 2<sup>η</sup> με 3<sup>η</sup> μέρα μετά τον τοκετό.



## Βήματα για το θηλασμό

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.

