

# Τα Πλεονεκτήματα Του Θηλασμού

Ο θηλασμός είναι η πράξη που προκύπτει μετά τον τοκετό για την θρέψη του μωρού. Η μητέρα τοποθετεί το μωρό στο μαστό της και εκείνο τρέφεται πίνοντας το θρεπτικό γάλα της μητέρας του ακουμπώντας τα χείλη του στην θηλαία άλω. Ο θηλασμός συνδιάζει διαφορα πλεονεκτηματα και για το μωρο αλλα και για τη μητερα. Τα πλεονεκτήματα αυτά θα τα αναλύσουμε παρακάτω.



## **Πλεονεκτήματα για την μητερα**

- Ο θηλασμός είναι ένας εύκολος και πρακτικός τρόπος να ταΐζει μια μητέρα το μωρό της. Κατα τη διάρκεια του θηλασμού εκκρίνονται ορμόνες που προκαλούν συσπάσεις στη μήτρα και συμβάλλουν στο να αποκτήσει ταχύτερα το αρχικό της μέγεθος. Όταν αναφέρονται τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα, στο μυαλό των περισσότερων έρχεται το γεγονός ότι το ανθρώπινο γάλα δε χρειάζεται προετοιμασία γιατί είναι πάντα έτοιμο στη σωστή ποσότητα και θερμοκρασία. Αρα, είναι φυσικά φθηνότερο, μια και δε χρειάζεται να αγοράζουν οι γονείς γάλα σε σκόνη και μπιμπερό. Επίσης, ο θηλασμός προστατεύει από τον καρκίνο του μαστού και του ενδομήτριου, από ουρολοιμώξεις και σύμφωνα με ορισμένες άλλες έρευνες προλαμβάνει την οστεοπόρωση. Τέλος, επειδή η ωορρηξία και η περίοδος σταματούν προσωρινά στις γυναίκες που θηλάζουν αποκλειστικά, για λίγο καιρό έχουν μικρότερη πιθανότητα να παρουσιάσουν αναιμία, δεν έχουν ανάγκη από άλλες μεθόδους αντισύλληψης, ούτε υποφέρουν από τα συνηθισμένα προβλήματα πριν την περίοδο.

## Πλεονεκτήματα για το μωρό

- Το μητρικό γάλα έχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται το μωρό για αυτό και είναι πιο εύπεπτο. Το σημαντικότερο όμως είναι το ότι περιέχει πολλά αντισώματα που προστατεύουν το μωρό από αρρώστιες και μικροοργανισμούς όχι μόνο στην βρεφική του ηλικία, αλλά σε όλη του τη ζωή. Έχει αποδειχθεί ότι επιβραδύνει την ανάπτυξη της κοιλιοκάκης νόσου, μιας διαταραχής του πεπτικού συστήματος και ότι προσφέρει προστασία από την κατατόπους εντερίτιδα ή νόσο του Crohn και την ελκώδη κολίτιδα στους ενήλικες. Επίσης, άτομα που έχουν θηλάσει, έχουν λιγότερες πιθανότητες να παρουσιάσουν διαβήτη και λέμφωμα. Οι τροφικές αλλεργίες είναι επίσης πιο ασυνήθιστες και λιγότερο σοβαρές σε μωρά που θηλάζουν και ακόμα ο θηλασμός καθυστερεί την ανάπτυξη της δερματίτιδας, ιδιαίτερα σε παιδιά οικογενειών με ιστορικό αλλεργιών. Τέλος, το μωρό έχει λιγότερες πιθανότητες να προσβληθεί από λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος και ωτίτιδα, καθώς και πιο σοβαρές ασθένειες, όπως πνευμονία και μηνιγγίτιδα. Γι'αυτό και ο θηλασμός είναι θέμα ζωής και θανάτου για τα μωρά που ζουν σε υπανάπτυκτες χώρες.



## Συναισθηματικά πλεονεκτήματα για το δεσμό μητέρας-παιδιού

- Ο θηλασμός, συμβάλει στην ανάπτυξη ενός στενότερου δεσμού μεταξύ της μητέρας και του παιδιού. Είναι πηγή στοργής και ασφάλειας για το μωρό. Η δερματική επαφή το διεγείρει και αυξάνει το δεσμό μητέρας και αυτού. Τα περισσότερα μωρά που

θηλάζουν κλαίνε και λιγότερο, γιατί βρίσκονται για περισσότερη ώρα στην αγκαλιά της μητέρας τους. Επεισης, ο θηλασμός βοηθά τη μητέρα να ερμηνεύει και να ανταποκρίνεται πιο άμεσα στα μηνύματα που της δίνει το μωρό της, πράγμα που κάνει το μωρό να οργανώσει καλύτερα τη συμπεριφορά του και να μάθει να έχει εμπιστοσύνη στον εαυτό του και στους άλλους. Πολλές μητέρες θα συμφωνήσουν ότι γι'αυτές, τα συναισθηματικά πλεονεκτήματα που προσφέρει ο θηλασμός είναι και τα πιο σημαντικά. Πολλοί πιστεύουν ότι απλά ο θηλασμός κάνει τη μητέρα να αισθάνεται πιο κοντά στο μωρό της, αλλά στην πραγματικότητα αυτή είναι μόνο η αρχή. Οι θηλαστικές κινήσεις του μωρού στο στήθος προκαλούν την έκκριση ορμονών στο σώμα της μητέρας, οι οποίες παίζουν ένα πολύ σημαντικό ρόλο σε αυτό το συναισθηματικό δέσιμο. Αυτές οι δύο ορμόνες είναι η ωκυτοκίνη και η προλακτίνη. Η πρώτη ρυθμίζει τη ροή του γάλακτος και συνδέεται με αισθήματα ζεστασιάς και αγάπης. Η ωκυτοκίνη έχει αποδειχθεί ότι διεγείρει τη στοργική συμπεριφορά. Η προλακτίνη είναι η ορμόνη που είναι υπεύθυνη για την παραγωγή του γάλακτος και προκαλεί αισθήματα ηρεμίας καθώς επίσης βοηθάει τη μητέρα να χαλαρώσει.

