

## Μητρικός θηλασμός: καλός για τα βρέφη, τις μητέρες και τον...πλανήτη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



### Διατροφή

διατροφήγάλαθηλασμόςπεριβάλλονοικολογίαοφέλη

Προστατεύει από παιδικές λοιμώξεις και αλλεργίες, βοηθάει στην απορρόφηση θρεπτικών ουσιών, είναι εύπεπτο, γίνεται αγωγός αγάπης και στοργής, είναι πάντα στη σωστή θερμοκρασία, δεν θέλει προετοιμασία και... είναι δωρεάν! Μόλις διαβάσατε μερικά από τα πολυάριθμα οφέλη που προσφέρει το μητρικό γάλα στην υγεία και τη σωστή ψυχική και σωματική ανάπτυξη ενός μωρού.

Αναμφισβήτητα, πολλά από τα παραπάνω τα γνωρίζετε ή τα έχετε διαπιστώσει από πρώτο χέρι. Ωστόσο, αυτό που χαίρει αυξανόμενου ενδιαφέροντος τα τελευταία χρόνια είναι η συνειδητοποίηση ότι το γάλα δεν κάνει καλό μόνο στην υγεία του βρέφους και της μητέρας, αλλά και στην υγεία του πλανήτη! Πώς; Ιδού:

«Από την παραγωγή στην κατανάλωση»! Το τάισμα του μωρού από το στήθος της

μητέρας εναγκαλίζει καθολικά την ιδέα της αδιαμεσολάβητης διάθεσης και κατανάλωσης ενός θρεπτικού τροφίμου. Η διαδικασία είναι απλή, άμεση και δεν απαιτεί τη χρήση άλλων βρεφικών προϊόντων. Βάζει δηλαδή στην άκρη τη σκόνη γάλακτος ή το υγρό γάλα εμπορίου, το μπιμπερό, τον βραστήρα και φυσικά το ίδιο το νερό για την προετοιμασία του βρεφικού γεύματος. Αμέσως αμέσως, αυτό μεταφράζεται σε εξοικονόμηση χρημάτων, πρώτων υλών, λιγότερες ανάγκες σε πλαστικό, συσκευασίες, μεταφορές και...σπατάλης ενέργειας.

Αν το σκεφτείτε αντίστροφα, οποιοδήποτε άλλο γάλα πέρα από το μητρικό απαιτεί κατανάλωση ενέργειας, μεγάλες εκτάσεις γης και πρώτες ύλες. Οι αγελάδες που παράγουν το απαιτούμενο γάλα χρειάζονται πρωτίστως τροφή και έδαφος. Χρειάζονται να τραφούν από καλλιέργειες που με τη σειρά τους θα απαιτήσουν ενέργεια, φυτοφάρμακα και ανθρώπινο δυναμικό για να αναπτυχθούν, όπως και μεταφορικά μέσα και καύσιμα για να φτάσουν στις κτηνοτροφικές φάρμες. Κι αυτό είναι μονάχα το πρώτο στάδιο της αλυσίδας παραγωγής που λέγεται «ζωική εκτροφή».

Από τη στιγμή που το γάλα εμπορίου αρμεχθεί, θα χρειαστεί να ελεγχθεί, να τυποποιηθεί, να συσκευαστεί και να μεταφερθεί στα σημεία διανομής του. Όλα αυτά ισοδυναμούν σε αυξημένη ανάγκη για υλικά συσκευασίας, ενέργεια για τα μηχανήματα τυποποίησης, καύσιμα για τις μεταφορές και ταυτόχρονα περισσότερα τροφοχιλιόμετρα, που μεταφράζονται σε μεγέθυνση του φαινομένου του θερμοκηπίου. Τελικός χαμένος εδώ δεν είναι μόνο ο κουμπαράς του κάθε νοικοκυριού, αλλά και η Γη την οποία αποστραγγίζουμε ολοένα και πιο γρήγορα.

Βάζοντας στην ίδια ζυγαριά τις δύο περιπτώσεις, το βάρος θα πέσει στο μητρικό γάλα. Ναι, ζούμε σε φρενήρεις ρυθμούς που συχνά στέκονται εμπόδιο στη δυνατότητα θηλασμού, αλλά γιατί να μην αναθεωρήσουμε και επανεκτιμήσουμε ως κοινωνία την αξία του θηλασμού; Μαμάδες, ο μητρικός θηλασμός σημαίνει θετικό πρόσημο για την υγεία σας, την ανάπτυξη του παιδιού σας, των οικονομικών σας και του...πλανήτη! Μία θυσία χρόνου, ενέργειας και προσπάθειας θα φέρει μόνο καλό. Αξίζει!

**Πηγή:**[kalyterizoi.gr](http://kalyterizoi.gr)