

Η αξία του μητρικού θηλασμού (Μαργιάννα Μανώλη, Διαιτολόγος - Διατροφολόγος)

/ [Πεμπτούσια](#)



Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί την πρώτη επαφή της μητέρας με το παιδί, ενώ είναι υπεύθυνος για το συναισθηματικό δέσιμο μεταξύ των δύο.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) θεωρεί το θηλασμό ως το ιδανικό μέσο για να καλυφθούν οι διατροφικές ανάγκες ενός παιδιού, και συνεπώς, συστήνει τον αποκλειστικό θηλασμό του παιδιού για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του, ενώ για τα επόμενα 2 ή και περισσότερα χρόνια, συστήνεται η ταυτόχρονη κατανάλωση μητρικού γάλακτος με εισαγωγή νέων τροφίμων.

Παρ' όλα αυτά, ο θηλασμός δεν αποτελεί πάντοτε εύκολη υπόθεση. Η έλλειψη παραγωγής γάλακτος από τη μητέρα φαίνεται να οφείλεται σε τέσσερις κύριες αιτίες. Οι αιτίες αυτές αποτελούνται από διαταραχές του αίματος της μητέρας, διάφορους παράγοντες που σχετίζονται με τον ιστό του μαστού, ψυχολογικούς και φυσικούς παράγοντες, ενώ η πιο βασική αιτία φαίνεται να είναι η διατροφή της

μητέρας, όταν αυτή είναι σε λάθος ποσότητα (αυξημένη ή μειωμένη) ή χαμηλής ποιότητας.



Οι ίδιες οι μητέρες, από την άλλη, επιλέγουν να σταματήσουν το θηλασμό εξαιτίας του πόνου των θηλών, επειδή πιστεύουν πως το μωρό δεν καταναλώνει αρκετό γάλα, επειδή φοβούνται για την υγεία τη δική τους ή του παιδιού, επειδή αντιμετωπίζουν προβλήματα με την άντληση γάλακτος, ή επειδή τείνουν να αγχώνονται υπερβολικά. Σε έρευνες, που έχουν πραγματοποιηθεί, φαίνεται πως περισσότερες πιθανότητες να θηλάσουν έχουν όσες γυναίκες το ήθελαν πραγματικά, και τελικά το προσπάθησαν παρά τις δυσκολίες.

Γιατί όμως ο θηλασμός θεωρείται απαραίτητος και ποια τα οφέλη του για τη μητέρα και το παιδί;

Για το παιδί:

Ο θηλασμός φαίνεται πως έχει προστατευτική δράση ενάντια στις λοιμώξεις, τόσο κατά τη βρεφική ηλικία, όσο και στη μετέπειτα ζωή του παιδιού εξαιτίας των ανοσολογικών και αντιβακτηριδιακών ιδιοτήτων του μητρικού γάλακτος, αλλά και εξαιτίας της μη έκθεσης των παιδιών σε παθογόνους μικροοργανισμούς, όπως συμβαίνει κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας γάλακτος, τύπου φόρμουλα.

Ακόμη, σε πολλές μελέτες έχει φανεί συσχέτιση του θηλασμού με προστατευτική και προληπτική δράση κατά του άσθματος, των νόσων του εντέρου, των καρδιοπαθειών, της δυσλιπιδαιμίας και της υπέρτασης.



Όσο μεγαλύτερη είναι η διάρκεια του θηλασμού, τόσο πιο μειωμένες οι πιθανότητες για αύξηση βάρους και άρα παχυσαρκίας στην παιδική και ενήλικη ζωή.

Ενώ, κάποιες αναφορές έχουν γίνει και για προστασία από Σακχαρώδη Διαβήτη τύπου I και II.

Για τη μητέρα:

Ο θηλασμός προστατεύει τη γυναίκα από τον καρκίνο του μαστού και κατά την προεμμηνόπαυση και μετά την εμμηνόπαυση, αλλά και από τον καρκίνο των ωοθηκών.

Οι ορμονικές αλλαγές που προκύπτουν από το θηλασμό βοηθούν τη μητέρα να επανέλθει από τη γέννα, ανάλογα τη συχνότητα, την ένταση και τη διάρκεια του

θηλασμού.

Βοηθάει στην απώλεια βάρους της μητέρας μετά τη γέννα, αφού ο οργανισμός καταναλώνει 500-640 θερμίδες επιπλέον ανά ημέρα.

Μειώνει την κατάθλιψη και ενισχύει το δέσιμο μεταξύ μητέρας και βρέφους.

Είναι, λοιπόν, απαραίτητο να ενισχυθεί η ενημέρωση γύρω από το θηλασμό, ώστε κάθε μητέρα και κάθε μωρό να απολαμβάνουν από κοινού τα οφέλη αυτής της επαφής.

.....
.....
Πηγές:

Ahluwalia I.B., Morrow B., Hsia J. Why Do Women Stop Breastfeeding? Findings From the Pregnancy Risk Assessment and Monitoring System. Pediatrics 2005, VOLUME 116:ISSUE 6.

Allen J., Hector D. Benefits of breastfeeding. NSWPHB 2005, Mar-Apr;16(3-4):42-6.

Ghorat F., Nejatbakhsh F., Ahmadi M., Namazi N. Effective Factors on Shortage of Breastfeeding According to Iranian Traditional Medicine. IJMS 2016, 41(3):S29.

Harder T., Bergmann R., Kallischnigg G., Plagemann A. Duration of Breastfeeding and Risk of Overweight: A Meta - Analysis. AJE 2005, 162(5):397-403.

Odom E.C., Li R., Scanlon K.S., Perrine C.G., Grummer-Strawn L. Reasons for Earlier Than Desired Cessation of Breastfeeding. Pediatrics 2013, VOLUME 131:ISSUE 3.

Qasem W., Fenton T., Friel J. Age of introduction of first complementary feeding for infants: a systematic review. BMCP 2015, 15:107.

Πηγή: diatrofisologos.wixsite.com/margman