# ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ 1/11/2023

# ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

# ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ

# Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΤΜΗΜΑ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΚΑΙ

ΠΡΟΑΓΩΓΗΣ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

**ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ**

## **1-7 Νοεμβρίου 2023, Εορτασμός Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού**

## 

## **ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ - Κάνουμε τη διαφορά για τους εργαζόμενους γονείς».**

**Η Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας στηρίζει τον Μητρικό Θηλασμό και διαδικτυακά.**

Η Διεθνής κοινότητα καθιέρωσε την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού. Στην Ελλάδα η εβδομάδα αυτή γιορτάζεται κάθε χρόνο 1 με 7 Νοεμβρίου και ξεκίνησε για πρώτη φορά το 1996. Το σύνθημα που όρισε για το 2023 είναι **«ΕΝΘΑΡΡΥΝΟΥΜΕ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ: Κάνουμε τη διαφορά για τους εργαζόμενους γονείς».**

Η φετινή Παγκόσμια Εβδομάδα στοχεύει στην ενημέρωση του πληθυσμού για τις προοπτικές των εργαζόμενων γονέων σχετικά με τον θηλασμό και την γονεϊκότητα, την εδραίωση βέλτιστης άδειας μετ΄αποδοχών και την υποστήριξη στον χώρο εργασίας ως σημαντικά εργαλεία για την ενθάρρυνση του θηλασμού. Ακόμη στην εμπλοκή ιδιωτών και οργανισμών για την ενίσχυση της συνεργασίας και της υποστήριξης του μητρικού θηλασμού στην εργασία.

Με το σύνθημα αυτό και την οργάνωση ποικίλων εκδηλώσεων, εορτάζει το Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Διεύθυνσης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας και φέτος την εβδομάδα προώθησης του θηλασμού.

### Όπως αναφέρεται και στο φετινό σύνθημα της Παγκόσμιας εβδομάδας μητρικού θηλασμού 2023, ας κάνουμε τη διαφορά για τους εργαζόμενους γονείς και ας ενθαρρύνουμε τον θηλασμό!! Άλλωστε το κόστος του μη θηλασμού έχει τεράστιες επιπτώσεις σε ατομικό, οικογενειακό και κοινωνικό επίπεδο

### Για την εφαρμογή όλων των πιο πάνω, βασικό στοιχείο επιτυχίας αποτελεί:

### - οι εργαζόμενες μητέρες, κατά κύριο λόγο, να λαμβάνουν συμβουλές και υποστήριξη για τον θηλασμό, τόσο κατά την προγεννητική όσο και κατά τη μεταγεννητική περίοδο, προκειμένου να ενισχύσουν την αυτοπεποίθησή τους και τις δεξιότητές τους, ώστε να μπορούν να θηλάζουν παρά τις προκλήσεις.

### - Να βελτιωθεί η πρόσβαση σε αμειβόμενη άδεια μητρότητας και άλλες υπηρεσίες θηλασμού για τις γυναίκες εντός και εκτός του χώρου εργασίας.

### - Οι πατέρες/σύντροφοι χρειάζονται καθορισμένη πατρική/γονική άδεια για να μοιραστούν ισότιμα τις ευθύνες φροντίδας των παιδιών & τις ευθύνες του σπιτιού ώστε να μειωθεί το χάσμα μεταξύ των δύο φύλων.

### - Η πρόβλεψη χώρων θηλασμού στους χώρους εργασίας και διαλειμμάτων θηλασμού είναι παρεμβάσεις χαμηλού κόστους που μπορούν να βελτιώσουν τον θηλασμό, την απόδοση στην εργασία και τη διατήρηση των εργαζομένων.

### Οι εργασιακοί περιορισμοί παραμένουν ο συνηθέστερος λόγος για τον οποίο οι γυναίκες δεν θηλάζουν ποτέ ή διακόπτουν τον θηλασμό νωρίτερα από ό,τι συνιστά ο ΠΟΥ ή από ό,τι οι ίδιες επιθυμούν. Ακόμη και με επαρκή άδεια μητρότητας και γονική άδεια, η έλλειψη υποστήριξης του θηλασμού στον χώρο εργασίας μπορεί να υπονομεύσει τον θηλασμό.

Οι φιλικές προς την οικογένεια εργασιακές πολιτικές προσελκύουν περισσότερες γυναίκες στο εργατικό δυναμικό και μειώνουν περιορισμούς που αφορούν τον χρόνο των γυναικών, αυξάνοντας το κατά κεφαλήν εισόδημα και ωφελώντας τις εθνικές οικονομίες. Μόλις μια μητέρα επιστρέψει στην εργασία της, η παροχή υγειονομικά κατάλληλων χώρων θηλασμού, αποθηκευτικών χώρων, διαλειμμάτων θηλασμού και πρόσβασης σε υπηρεσίες φροντίδας των παιδιών μπορεί να τη βοηθήσουν να συνεχίσει τον θηλασμό για όσο διάστημα επιλέξει.

Ο ΠΟΥ και η UNICEF συστήνουν όπως οι μητέρες υποστηρίζονται για να ξεκινήσουν τον θηλασμό το συντομότερο δυνατό μετά τη γέννηση, εντός της πρώτης ώρας μετά τον τοκετό και να λαμβάνουν πρακτική υποστήριξη για να μπορέσουν να εδραιώσουν τον θηλασμό και να διαχειριστούν τυχόν δυσκολίες. Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός συνεχίζει έως και τον 6ο μήνα ζωής του βρέφους και μετά την ηλικία αυτή και την εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών, συνεχίζεται έως και τα 2 έτη ή και περισσότερο ανάλογα με την επιθυμία μητέρας και παιδιού.

Το μητρικό γάλα είναι μία φυσική, ανανεώσιμη τροφή η οποία είναι περιβαλλοντικά ασφαλής, παράγεται και παρέχεται χωρίς να προκαλεί μόλυνση στο περιβάλλον, χωρίς να χρειάζεται συσκευασία ή να προκαλεί απόβλητα*.* Ο μητρικός θηλασμός είναι σημείο κλειδί για τις στρατηγικές βιώσιμης ανάπτυξης μετά την πανδημία, καθώς βελτιώνει τη διατροφή, διασφαλίζει την επισιτιστική ασφάλεια και μειώνει τις ανισότητες μεταξύ και εντός των χωρών, ενώ αποτελεί μια από τις καλύτερες επενδύσεις για την υγεία και την επιβίωση των παιδιών.

Το λογότυπο της Παγκόσμιας Εβδομάδας Θηλασμού 2023 με την τριάδα των δύο ενηλίκων και ενός βρέφους για τους Στόχους Αειφόρου Ανάπτυξης (ΣΑΑ) είναι μέσα σε ένα λευκό κουμπί, περιβαλλόμενο από ένα ροζ περίγραμμα γραναζιών που αντιπροσωπεύει το "γυναικείο εργατικό δυναμικό". Το κουμπί είναι ένας διακόπτης εναλλαγής για την "ενεργοποίηση" κατευθυντήριων γραμμών, φιλικών προς τον θηλασμό στον χώρο εργασίας, όταν σύρεται προς τα δεξιά. Μπορούμε όλοι να υποστηρίξουμε αυτή τη διαδικασία, καθώς ο θηλασμός αποτελεί συλλογική προσπάθεια. Για να διευκολύνουμε τον θηλασμό, χρειάζεται όλοι να τον προστατεύσουμε, να τον προωθήσουμε και να τον υποστηρίξουμε.

Στο **Τμήμα Πρόληψης και Προαγωγής της Υγείας της Δ/νσης Δημόσιας Υγείας της Περιφέρειας Θεσσαλίας**, πραγματοποιούνται από 19ετίας μαθήματα τόσο **ψυχοπροφυλακτικής προετοιμασίας σε μέλλουσες μητέρες όσο και προάσπισης και υποστήριξης του μητρικού θηλασμού.** Η Μαία του τμήματος έχοντας ως κινητήριο δύναμη την αγάπη για την μητέρα και το παιδί, εκτός από την γονεϊκή προετοιμασία τόσο για τον τοκετό όσο και για την φροντίδα του βρέφους, βρίσκεται μέσα από την πολυετή εμπειρία της, την συνεχή ενημέρωση για τον **μητρικό θηλασμό**, κοντά στις μητέρες που επιθυμούν να θηλάσουν.Στέκεται δίπλα τους στις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν κατά τη διάρκεια του θηλασμού, προσαρμόζοντάς τον στις ανάγκες της σύγχρονης μητέρας, ενώ στον ίδιο χώρο δημιουργήθηκε δωμάτιο θηλασμούτόσο για τις εργαζόμενες στην Περιφέρεια μητέρες όσο και για το ευρύτερο κοινό, αφού σύμφωνα με την νομοθεσία όλες οι Υπηρεσίες και φορείς θα πρέπει να διαθέτουν ένα ανάλογο χώρο θηλασμού.

Η Μαία και Προϊσταμένη του Τμήματος κ. Γεωργία Ντέλλα τονίζει ότι ο θηλασμός εξυπηρετεί την επιβίωση του ανθρώπινου είδους, ενώ παράλληλα, αποτελεί μια προσαρμοστική περίοδο για το νεογνό από την ενδομήτρια στην εξωμήτρια ζωή. Ο πρώτος θηλασμός συνδέει την ενδομήτρια εμπειρία του εμβρύου με μια εξωμήτρια επανάληψη εμπλουτισμένη με επιπλέον ερεθίσματα. Η εύρεση της θηλής από το νεογέννητο – είτε τη βρει μόνο του, είτε του προσφερθεί- εκλαμβάνεται ως επιτυχία από το ίδιο και δεν θα πρέπει να υποτιμάται η ικανότητά του αυτή. Σε επιστημονικές μελέτες περιγράφεται η εκπληκτική ικανότητα του βρέφους να αναρριχηθεί γυμνό στο γυμνό σώμα της μητέρας του και να αναζητήσει την θηλή της, μόλις λίγα λεπτά μετά την περάτωση του τοκετού. Η προσπάθεια αυτή του νεογνού ενισχύεται από την ικανότητα του να αναγνωρίζει την μυρωδιά της μητέρας του και εγγενώς να επιθυμεί την στενή επαφή μαζί της. Άσχετα με το είδος του τοκετού είτε φυσιολογικός, είτε καισαρική τομή, με τη χρήση επισκληρίδιου ή γενικής αναισθησίας είναι απαραίτητη η επαφή των νεογνικών χειλιών με την θηλή της μητέρας, κατά την πρώτη ώρα μετά τη γέννηση του νεογνού. Ο θηλασμός ως φυσική λειτουργία δεν μπορεί να διέπεται από αυστηρούς κανόνες. Συνεπώς η μητέρα προσφέρει τον μαστό της και το βρέφος θηλάζει στην στάση που τους βολεύουν καλύτερα.

Το μητρικό γάλα είναι διαθέσιμο για όλα τα μωρά ανεξαρτήτως εισοδήματος, γεωγραφικής θέσης, φυλής και θρησκείας. Υπάρχουν μόνιμα οφέλη από τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό του μωρού για έξι μήνες, αρχίζοντας αμέσως μετά τη γέννηση και στη συνέχεια παρέχοντας την κατάλληλη συμπληρωματική διατροφή για δύο τουλάχιστον χρόνια.

**Τηλέφωνο Επικοινωνίας για στήριξη στον Μητρικό Θηλασμό: 2413506290**.

Γεωργία Ντέλλα Μαία- MSc Δημόσιας Υγείας

Βάια Δοξαρά Ιατρός – MSc Εφαρμοσμένης Δημόσιας Υγείας

