



Θηλασμός



Αηλασμός



ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

Αγαπητοί γονείς και παιδιά,
Ο θηλασμός έχει ιδιαίτερα μεγάλη σημασία τόσο για το βρέφος όσο και για τη μητέρα, αλλά και για τη δημόσια υγεία συνολικά. Για το βρέφος διασφαλίζει την ιδανική τροφή καθώς το μητρικό γάλα περιέχει όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά (πρωτεΐνες, λιπαρά, υδατάνθρακες, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία) στις σωστές αναλογίες. Επίσης παρέχει ανοσολογική προστασία καθώς περιέχει αντισώματα, λευκοκύτταρα και ανοσολογικούς παράγοντες που προστατεύουν το βρέφος από λοιμώξεις (αναπνευστικές, γαστρεντερικές κ.ά.). Τέλος διασφαλίζει την υγιή ανάπτυξη καθώς μειώνει τον κίνδυνο παχυσαρκίας, σακχαρώδους διαβήτη τύπου 1 και 2, αλλεργιών, άσθματος και καρδιοαγγειακών νοσημάτων στη μετέπειτα ζωή και το συναισθηματικός δεσμός: Ενισχύει τον δεσμό μητέρας-παιδιού, παρέχοντας ασφάλεια και ψυχολογική σταθερότητα. Στη μητέρα μειώνει τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού και των ωοθηκών, βοηθά στην πρόληψη της οστεοπόρωσης και συμβάλλει στην ταχύτερη ανάρρωση μετά τον τοκετό. Συμβάλλει στην απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης μέσω της καύσης θερμίδων και τέλος ενισχύει την αυτοπεποίθηση, μειώνει τον κίνδυνο επιλόχειας κατάθλιψης. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) συνιστά αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής και συνέχιση του θηλασμού, με ταυτόχρονη εισαγωγή στερεών τροφών, μέχρι τουλάχιστον τα 2 χρόνια ή και περισσότερο.

Το βιβλίο είναι συνέχεια των δύο πρώτων βιβλίων για τη Δημόσια Υγεία και την παιδική παχυσαρκία, έχοντας τους ίδιους χαρακτήρες (Αλίκη και Σωκράτης) και περιλαμβάνει μία ενότητα που δείχνει το συμβολή του θηλασμού στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, κυρίως μέσω της καλύτερης ρύθμισης της όρεξης, της σύνθεσης του γάλακτος και της υγιούς αύξησης βάρους.

Το βιβλίο προσπαθεί με φιλικό και γνωστικά εύκολο τρόπο για τα παιδιά να τα εξοικειώσει με το θηλασμό, να τα βοηθήσει να τον αποδεχτούν. Ο θηλασμός δεν είναι απλώς μία βιολογική διαδικασία, αλλά μια καθημερινή πρακτική που επηρεάζει τη ρουτίνα, τις σχέσεις και την οργάνωση της οικογένειας. Η ένταξή του στην καθημερινότητα απαιτεί στήριξη, προσαρμογή και συνεργασία. Ταυτόχρονα το βιβλίο θα προσπαθήσει να εκπαιδεύσει μαζί γονείς και παιδιά και να δώσει μια αρχή σε συζητήσεις μέσα στην οικογένεια για το θηλασμό.

Η συντακτική ομάδα και εγώ ευχόμαστε να ευχαριστηθείτε το εγχειρίδιο και να αποτελέσει ένα πολύτιμο εργαλείο για τη γνώση μας για το θηλασμό.

Γαβριήλ Δημητρίου
Καθηγητής Παιδιατρικής και Νεογνολογίας Πανεπιστημίου Πατρών
Διευθυντής Παιδιατρικής Κλινικής-MENN-MEΘ Παίδων ΠΓΝΠ



Συντακτική Ομάδα

- **Βανταράκης Απόστολος**
Καθ. Υγιεινής, Τμ. Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών
Συντονιστής
- **Μαγριπλή Εμμανουέλα**
Αναπλ. Καθηγήτρια, Γεωπονικό Παν/μιο Αθηνών
- **Δρ. Παπαχατζή Ελένη**
Παιδίατρος-Νεογνολόγος, Επιμελήτρια, ΠΓΝΠ
- **Γιαννέλου Σοφία**
Μαία, ΠΜΣ Δημόσια Υγεία

Ομάδα Σχεδίασης

KEVIN+
MARSHALL

Kevin+Marshall Athens

Λεωφόρος Μεσογείων 41, Αθήνα, Τ.Κ. 115 26

Τηλ.: 210 9246375

E-mail: sec@kmathens.com

www.kmathens.com





ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΕΙΣΑΓΩΓΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

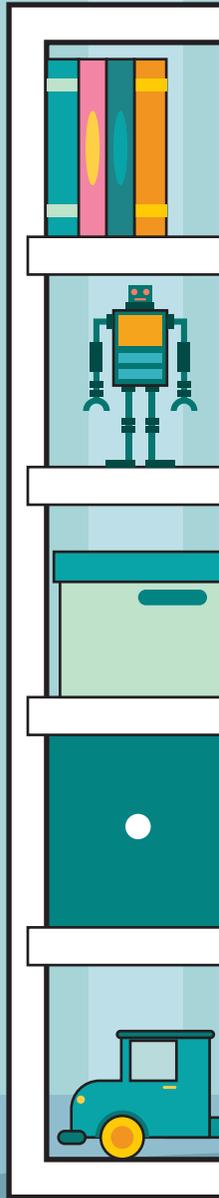
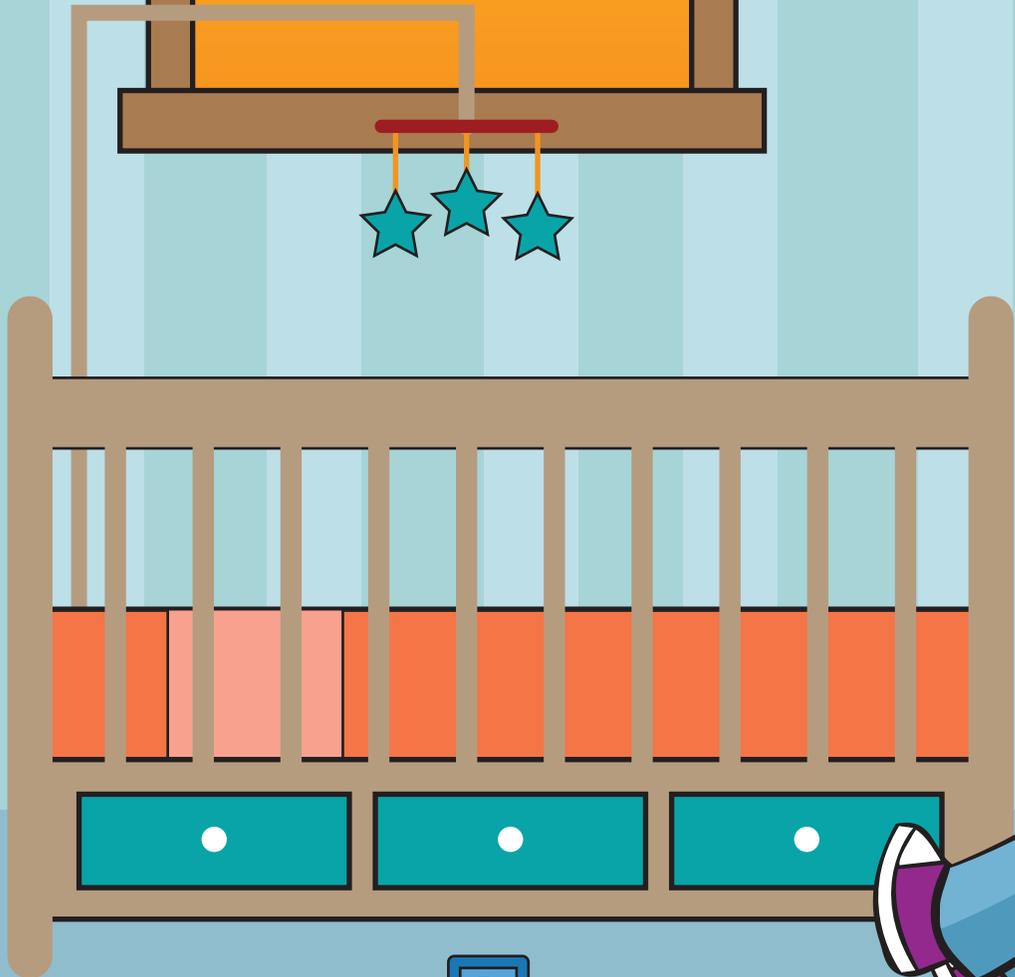
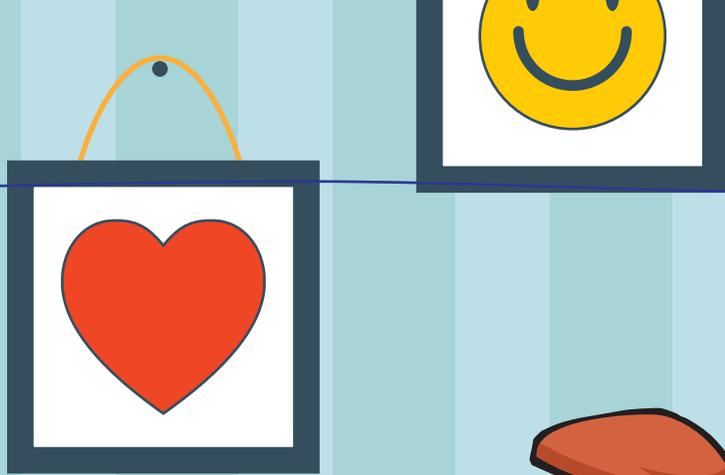
ΘΗΛΑΣΜΟΣ 01

ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ 22





ΘΗΛΑΣΜΟΣ



ΘΗΛΑΣΜΟΣ



Το μωρό χρειάζεται γάλα
πολλές φορές την ημέρα.





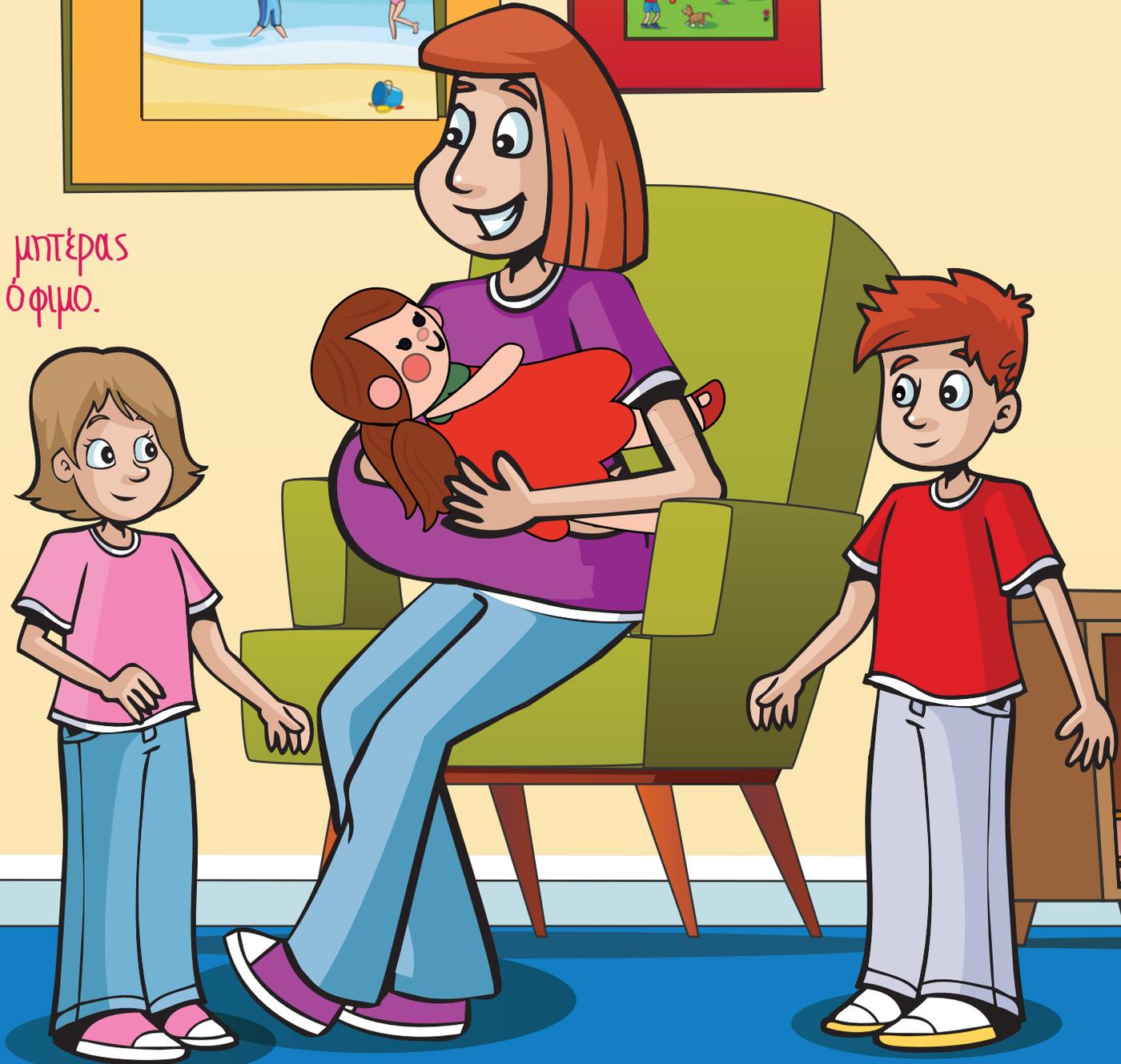
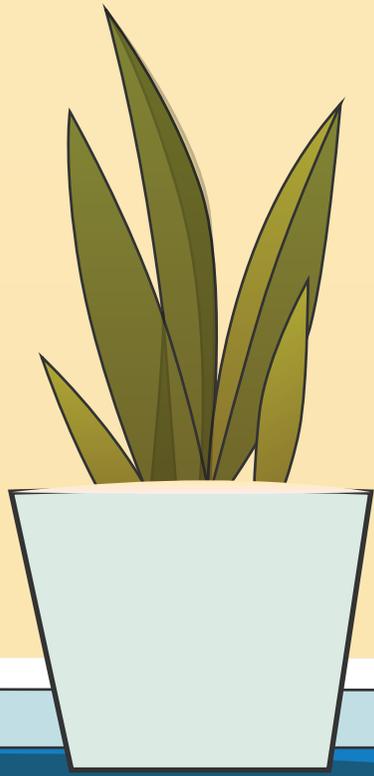
ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Είμαστε όλοι έτοιμοι
για το μικρό αδελφό μας!





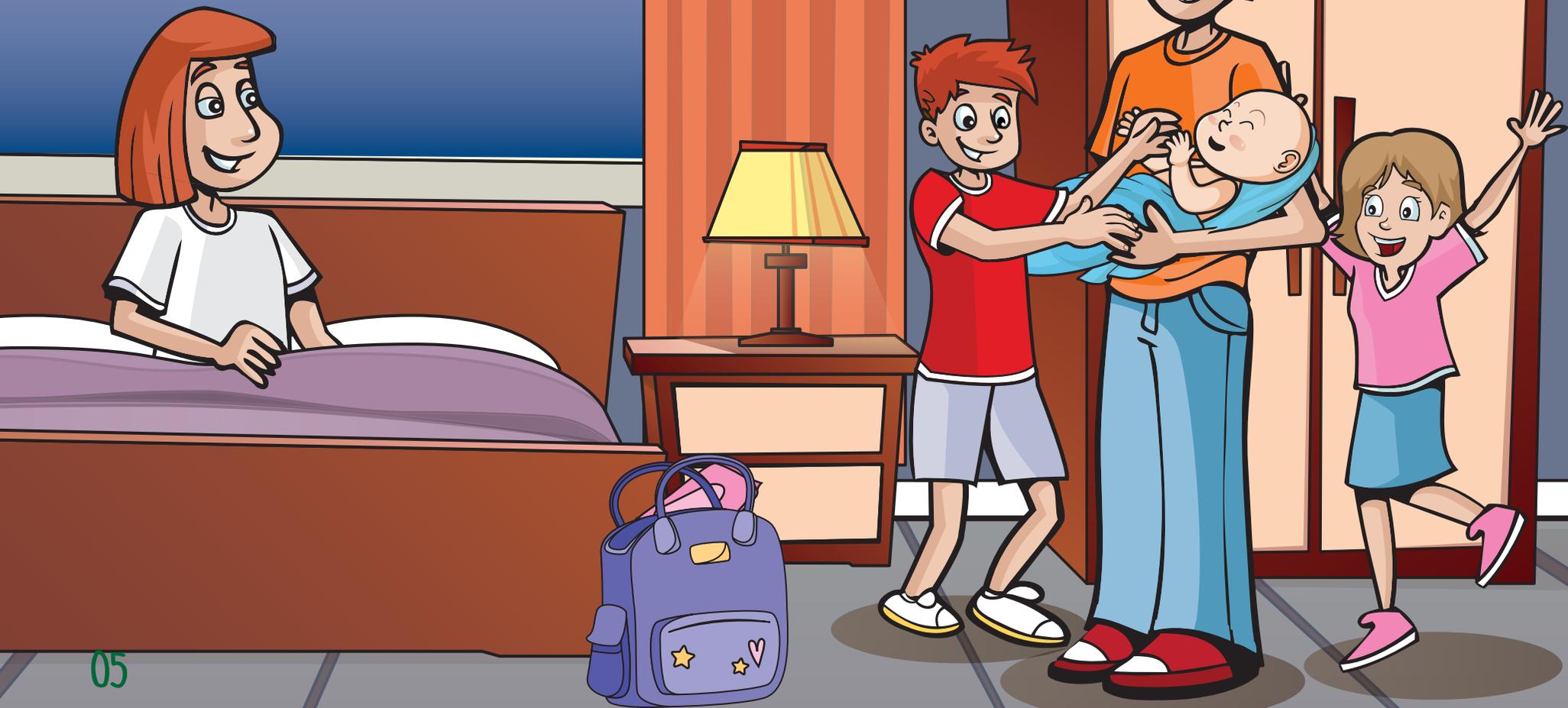
Το γάλα της μητέρας
είναι τέλειο τρόφιμο.





ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Καλώς ήρθες σπίτι!





ΘΗΛΑΣΜΟΣ



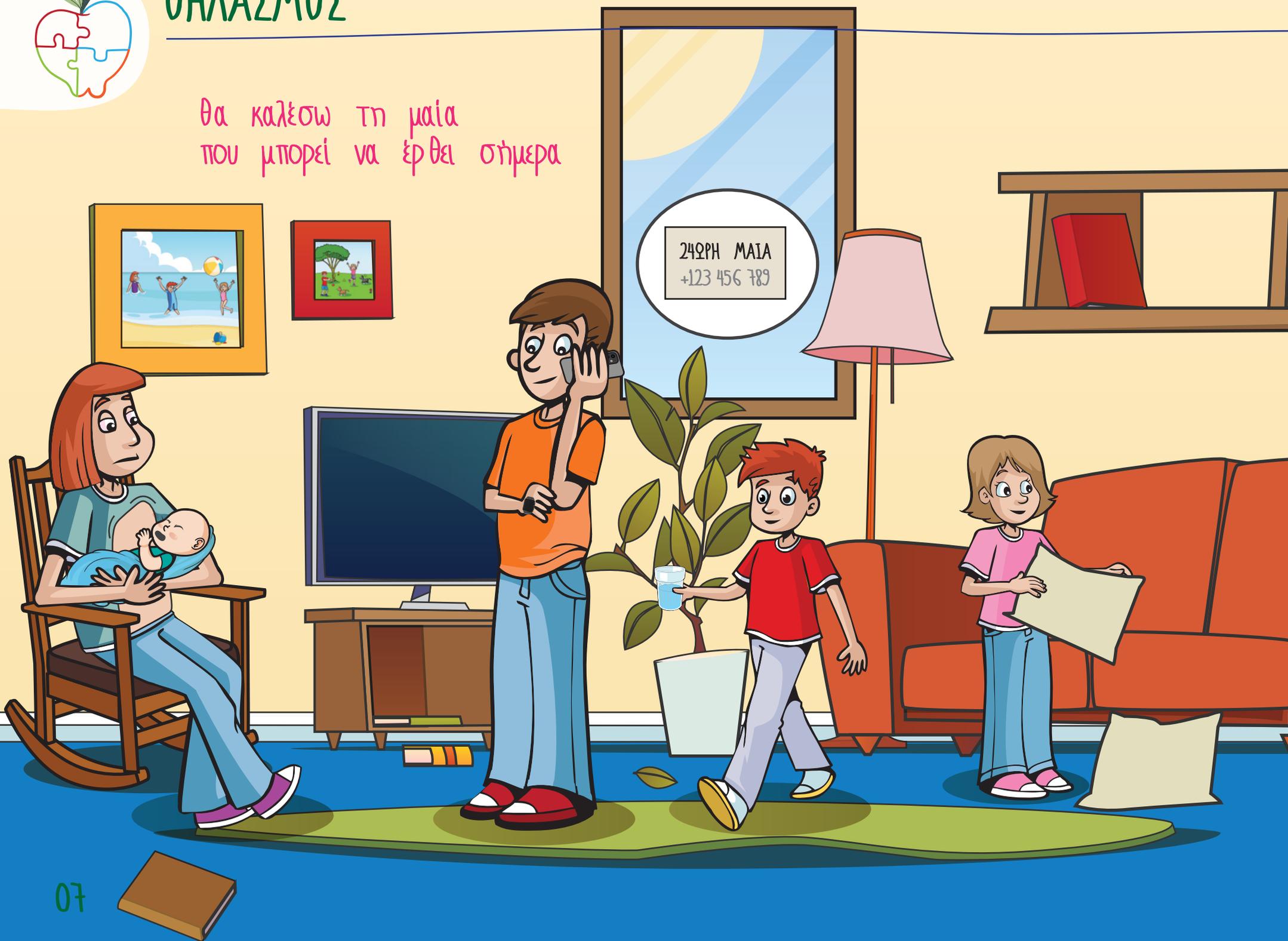
Το σώμα μου θυμάται
τι να κάνει. Αλλά πάντα
μπορώ να ζητήσω βοήθεια
αν χρειαστώ.





ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Θα καλέσω τη μαία
που μπορεί να έρθει σήμερα





Η μαία μας δείχνει
πώς να βοηθήσουμε
το μωρό να θηλάσει
σωστά.





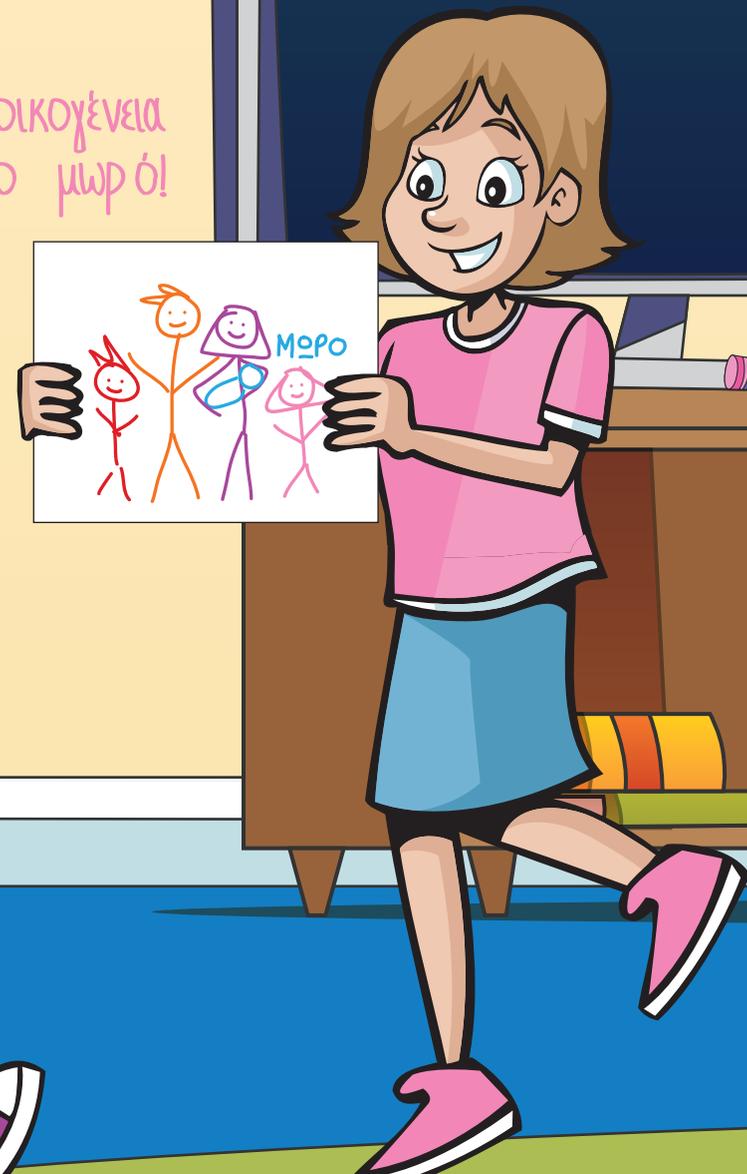
ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Η μαμά μας βοηθάει και
τους δύο ταυτόχρονα





Ζωγράφισα την οικογένεια
με το μωρό!





ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΣΤΗΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΜΑΣ,
ΌΛΟΙ ΦΡΟΝΤΙΖΟΥΜΕ
Ο ΕΝΑΣ ΤΟΝ ΆΛΛΟ.





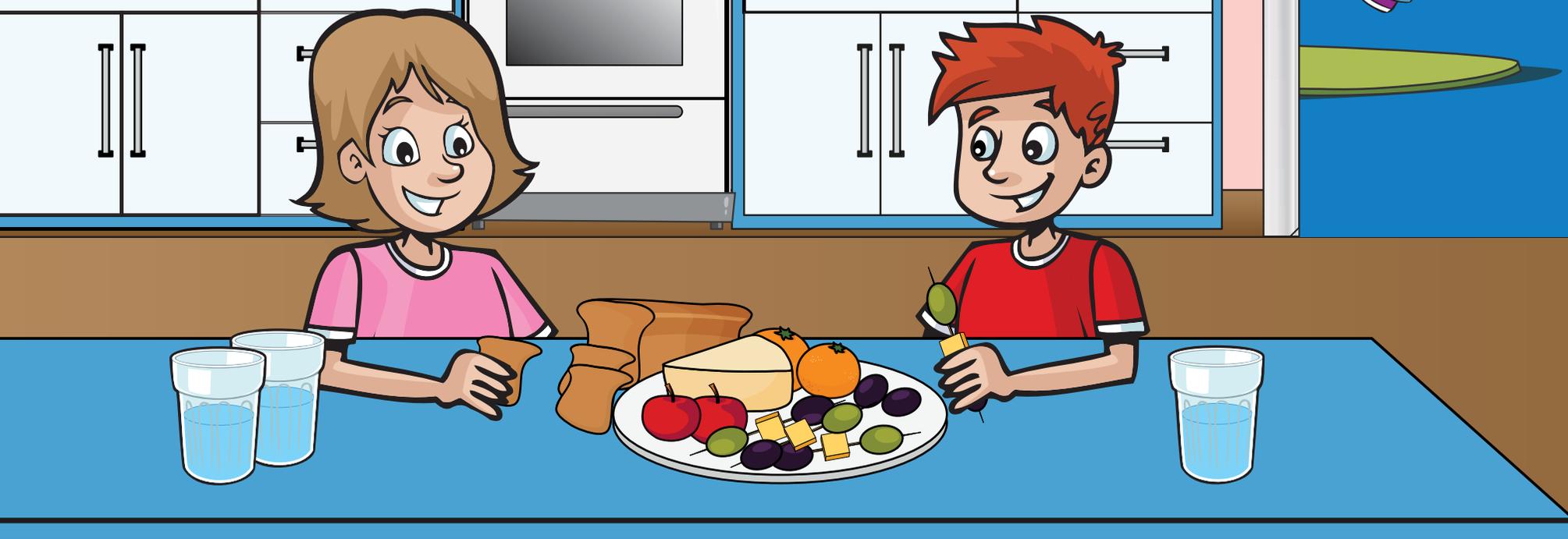
Είναι σημαντικό για μένα
να πίνω νερό,
να τρώω καλά και
να ξεκουράζομαι.





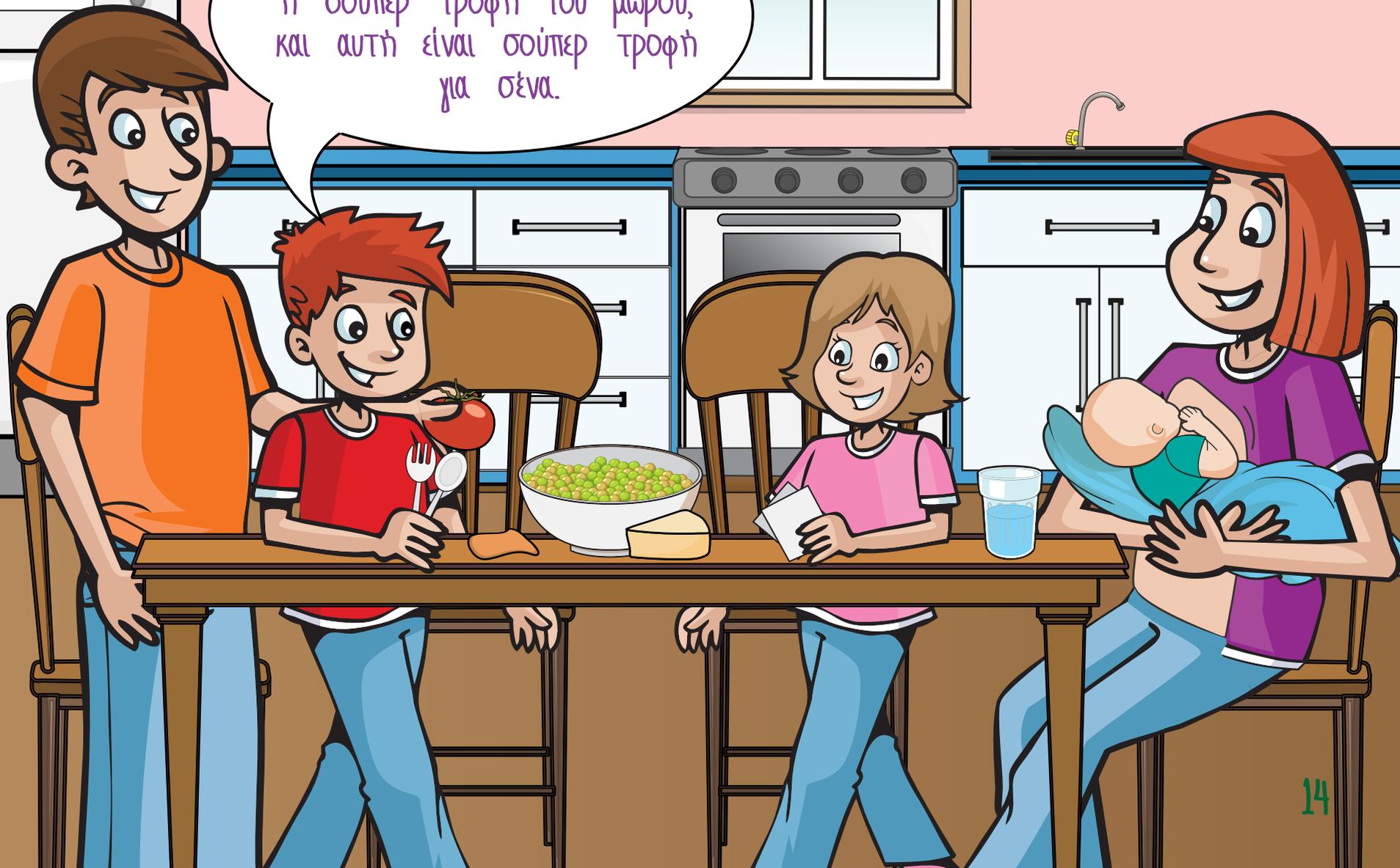
ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Ας φτιάξουμε ένα υγιεινό σνακ
για εμάς και τη μαμά.
Έτσι το γάλα της μαμάς
θα είναι ακόμα πιο θρεπτικό!





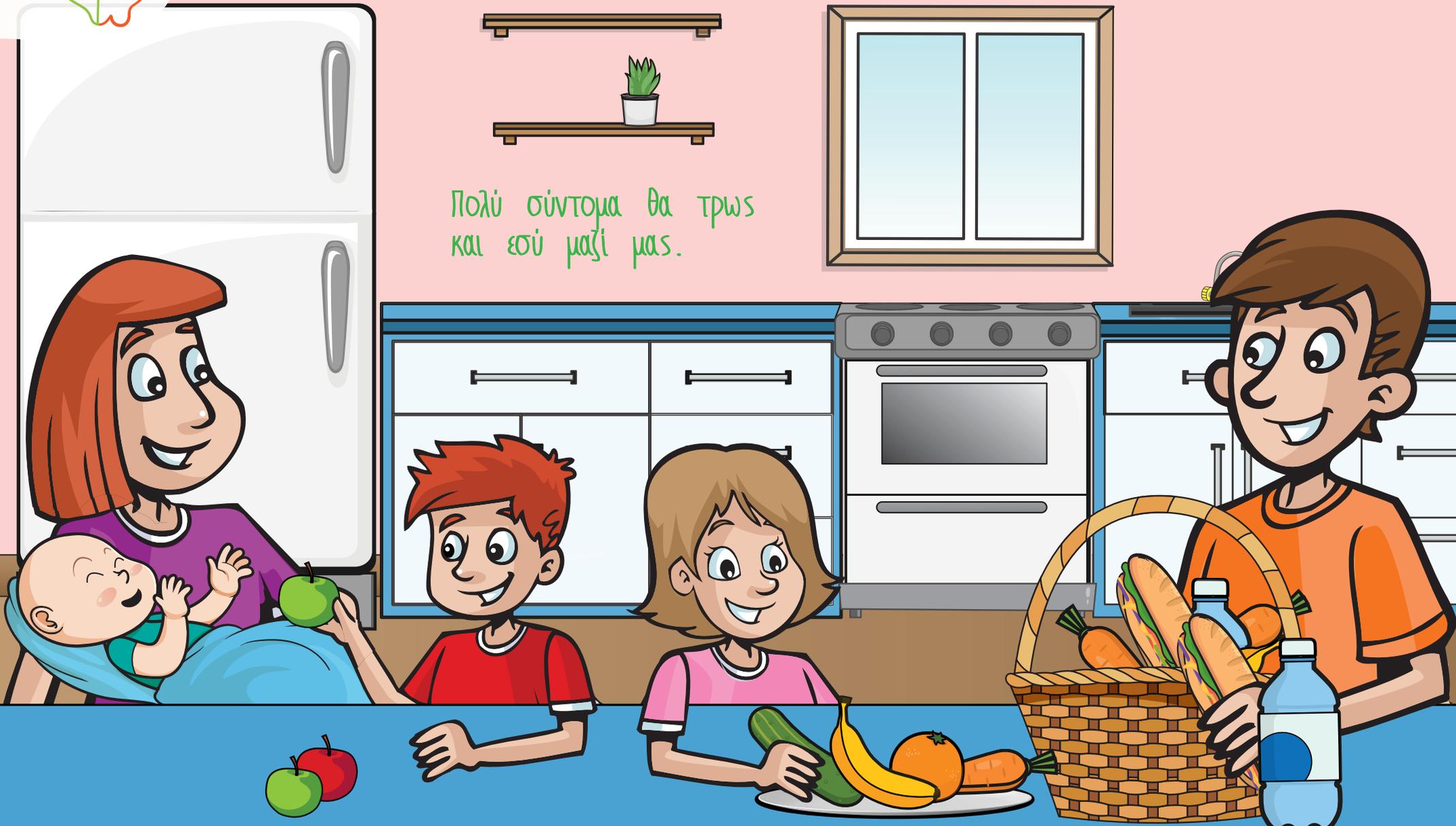
Το γάλα της μαμάς είναι
η σούπερ τροφή του μωρού,
και αυτή είναι σούπερ τροφή
για σένα.





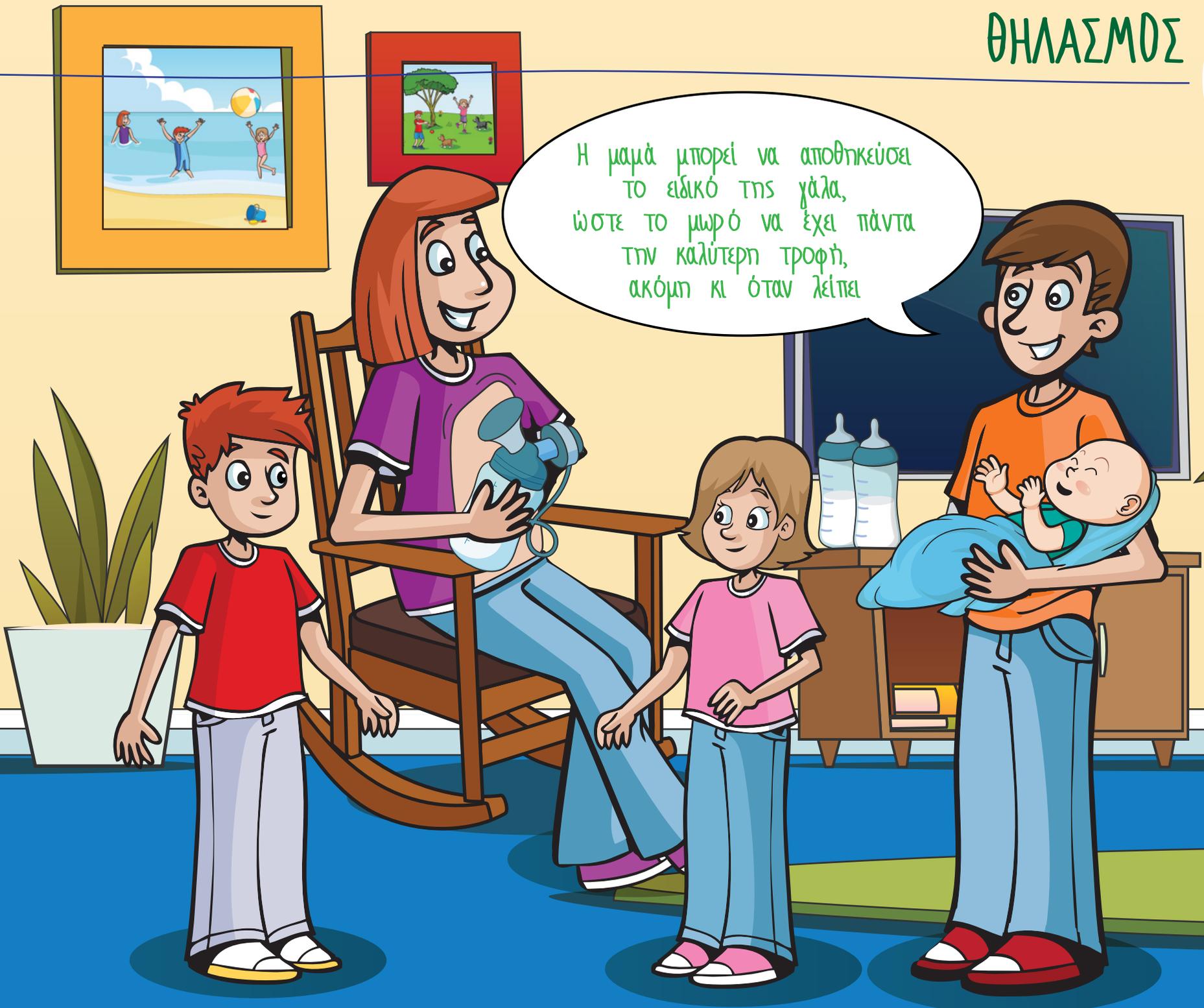
ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Πολύ σύντομα θα τρως
και εσύ μαζί μας.





Η μαμά μπορεί να αποθηκεύσει
το ειδικό της γάλα,
ώστε το μωρό να έχει πάντα
την καλύτερη τροφή,
ακόμη κι όταν λείπει





ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Μπορώ να θηλάζω
όπου και αν πάμε.

Είναι δικαίωμα του μωρού
να τρώει όταν πεινάει.





Το μωρό μεγαλώνει καλά και γίνεται πιο δυνατό κάθε μέρα!





ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Μπορούμε να βοηθήσουμε τη μαμά
και το μπαμπά να κάνουν το μωρό
μπάνιο! Είναι διασκεδαστικό!





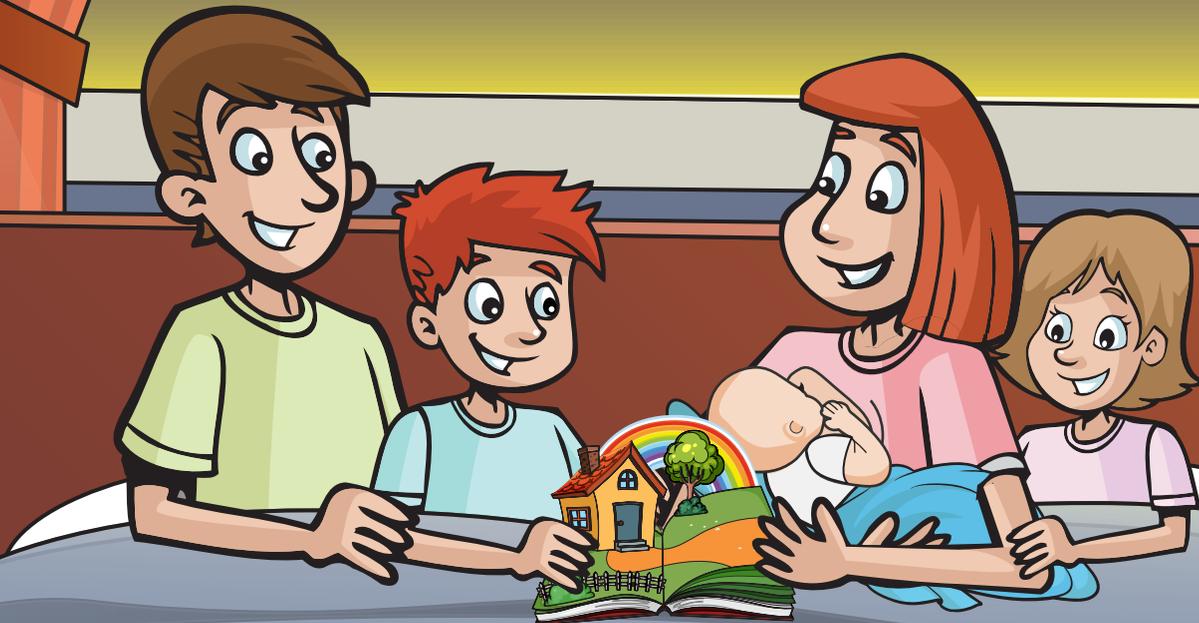
Η οικογένειά μας γίνεται
πιο δυνατή μαζί





ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Η καλύτερη ώρα της ημέρας! Αγκαλιές
και παραμύθι. Μια φορά και έναν καιρό...





Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συντονισμός-Επιμέλεια

**Βανταράκης Απόστολος,
Καθηγητής Υγιεινής, Τμήμα Ιατρικής, Παν/μιο Πατρών**

Γεννήθηκε στην Πάτρα. Ήταν Επίκ. Καθηγητής στο Τμήμα Ιατρικής του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Ελλάδα για 4 χρόνια (Ιούνιος 2004 - Μάης 2008). Ήταν τεχνικός Επιθεωρητής στον Ενιαίο Φορέα Ελέγχου Τροφίμων, Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης, Υπεύθυνος τμήματος Εργαστηριακών Ελέγχων & Μετρήσεων. Ήταν Τεχνικός Επιθεωρητής στο Κέντρο Πρόληψης Επαγγελματικών Κινδύνων/Επιθεώρηση Εργασίας Δυτικής Ελλάδος. Έλαβε το Πτυχίο Βιολογίας από το Πανεπιστήμιο Πατρών, Ελλάδα, το M.Sc. στη Γενετική Τοξικολογία από το University College του Swansea, Ουαλία, Η.Β, και το διδακτορικό στην Υγιεινή από το Πανεπιστήμιο Πατρών. Έχει επιβλέψει πάνω από 30 ευρωπαϊκά και 60 Ελληνικά ερευνητικά προγράμματα. Έχει επιβλέψει ερευνητικές εργασίες σε θέματα ευαίσθητων κοινωνικών ομάδων (π.χ μετανάστες, Ρομά, κλπ) σε θέματα επίπτωσης του περιβάλλοντος Έχει επιβλέψει 12 διδακτορικές διατριβές και πάνω από 50 διπλωματικές εργασίες (σε μεταπτυχιακό επίπεδο) και 40 διπλωματικές εργασίες (σε προπτυχιακό επίπεδο). Έχει δημοσιεύσει πάνω από 160 ερευνητικές εργασίες σε ξενόγλωσσα περιοδικά, έχει γράψει και συμμετέχει σε πάνω από 5 βιβλία . Είναι μέλος 10 επιστημονικών εταιρειών και Βοηθός εκδότη σε 5 διεθνή περιοδικά. Είναι Διευθυντής στο ΠΜΣ Δημόσια Υγεία. Είναι αντιπρόεδρος της Επιτροπής Κοινωνικής Μέριμνας, Πρόεδρος της Επιτροπής Παροχής Υπηρεσιών του Παν/μιο Πατρών, μέλος της Επιτροπής Βιοηθικής και μέλος της Συντονιστικής Επιτροπής Υγείας και Ασφάλειας του Πανεπιστημίου Πατρών. Ήταν Εκπρόσωπος των Ιατρικών σχολών στην Εθνική Επιτροπή Δημόσιας Υγείας του Υπ. Υγείας. Είναι Πρόεδρος της Πανελληνίας Ένωσης Βιοεπιστημόνων.



Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



Μαγριπλή Εμμανουέλα,
Αναπλ. Καθηγήτρια, Γεωπονικό Παν/μιο Αθηνών

Γεννήθηκε στον Καναδά. Ολοκλήρωσε τις βασικές της σπουδές στην Κλινική Διατροφή στο Πανεπιστήμιο McGill (Καναδάς), το MSc της στην Επιδημιολογία στη Σχολή Υγιεινής και Τροπικής Ιατρικής του Λονδίνου (Πανεπιστήμιο του Λονδίνου) και απέκτησε το διδακτορικό της στην Ελλάδα (Γεωπονικό Πανεπιστήμιο Αθηνών - ΓΠΑ). Είναι Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στη Διατροφική Επιδημιολογία & Δημόσια Υγεία, στο ΓΠΑ, και τα τελευταία 2 χρόνια είναι Επισκέπτρια Καθηγήτρια στο Πανεπιστήμιο Πατρών (Ιατρική Σχολή), Τμήμα Υγιεινής. Η ακαδημαϊκή της πορεία περιλαμβάνει ενεργές συνεργασίες σε Πρωτόκολλα Συστηματικής Ανασκόπησης με το Πανεπιστήμιο της Οξφόρδης (Κέντρο Στατιστικής, CSM), και σε επίπεδο διδασκαλίας και έρευνας με το Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο (Ιατρική Σχολή). Είναι πρόεδρος της Ομάδας Εργασίας Επιδημιολογία στην Ελληνική Εταιρία Αθηροσκλήρωσης, μέλος της Επιστημονικής Επιτροπής του ΕΦΕΤ και αναπληρωματική αντιπρόεδρος της Επιτροπής Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του ΓΠΑ. Συμμετέχει σε δύο ευρωπαϊκά ερευνητικά προγράμματα με επίκεντρο στην πρόληψη της παιδικής παχυσαρκίας, την προώθηση του θηλασμού και τη χαρτογράφηση της πρόσληψης ζυμωμένων τροφίμων στις 4 ευρωπαϊκές περιφέρειες για περαιτέρω διαμόρφωση διατροφικής πολιτικής. Συμμετέχει επίσης ενεργά σε περισσότερα από 10 εθνικά ερευνητικά προγράμματα, επιβλέπει 4 υποψήφιους διδάκτορες και έχει επιβλέψει πάνω από 20 μεταπτυχιακούς φοιτητές. Έχει δημοσιεύσει πάνω από 98 ερευνητικές εργασίες σε διεθνή περιοδικά, 5 συγγράμματα, 3 κεφάλαια βιβλίων. Είναι επίσης κριτής σε επιστημονικά περιοδικά και υπηρετεί σε συντακτικές θέσεις για πολλά καθιερωμένα περιοδικά διατροφής (π.χ. EJON).



Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή

**Δρ Παπαχατζή Ελένη,
Παιδιάτρος – Νεογνολόγος, ΠΓΝΠ.**

Γεννήθηκε στην Πάτρα. Αποφοίτησε από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών με βαθμό Λίαν Καλώς. Ακολούθησε Μεταπτυχιακές Σπουδές στην Υγιεινή και τη Δημόσια Υγεία, στο Εργαστήριο Υγιεινής του Πανεπιστημίου Πατρών με το οποίο συνεργάζεται έως σήμερα. Κατέχει Μεταπτυχιακό στη Δημόσια Υγεία με κατεύθυνση Λοιμώδη Νοσήματα (ΕΣΔΥ, Αθήνα) και Διδακτορικό Δίπλωμα από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Πατρών. Ειδικεύτηκε στο Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Πατρών (ΠΓΝΠ) και εξειδικεύθηκε στα νοσοκομεία University College London Hospital (UCLH) και St Mary's Hospital, Imperial College Healthcare NHS Trust στο Λονδίνο (Παιδιατρική Λοιμωξιολογία).

Εργάζεται ως Επικουρική Επιμελήτρια στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών στο ΠΓΝΠ. Έχει παρουσιάσει το ερευνητικό της έργο σε 35 συνέδρια (εθνικά, ευρωπαϊκά και παγκόσμια) ενώ έχει συμμετάσχει ως ερευνήτρια σε εθνικές πολυκεντρικές επιδημιολογικές μελέτες (EMENO, Hprolipsis).

Συμμετέχει στη διδασκαλία προπτυχιακών και μεταπτυχιακών φοιτητών στο Πανεπιστήμιο Πατρών στον τομέα της Δημόσιας Υγείας (Προαγωγή Υγείας, Κοινωνική και Προληπτική Ιατρική) καθώς και σε εθελοντικές δράσεις που αφορούν στη Δημόσια Υγεία (street action, δράσεις για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες, ευαισθητοποίηση πληθυσμού κτ).



Λίγα λόγια για τους συγγραφείς

Συγγραφή



Σοφία Γιαννέλου,
Μαία – Μ.Ρh, Γενικό Νοσοκομείο Αγ. Ανδρέας

Εργάζεται ως Μαία- Υπεύθυνη μητρικού θηλασμού στη Μαιευτική /Γυναικολογική Κλινική του ΓΝ Πατρών Α Γ. ΑΝΔΡΕΑΣ από το 2003 έως και σήμερα. Από το 2002 ασχολούμαι έως και σήμερα με την προετοιμασία των ζευγαριών για γονεϊκότητα. Το 2024-25 συμμετείχε στο ερευνητικό πρόγραμμα Health4EUkids για την παιδική παχυσαρκία έχοντας αναλάβει την εκπαίδευση των γυναικών για το μητρικό θηλασμό

Αηλασμός

