

ΔΕΙΚΤΗΣ ΡΑΤΗ

*ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ
ΘΗΛΑΣΜΟΣ*

Παυλίδου Βασιλική
Τ.Ε. Μαιών Γ.Ν.Κατερίνης



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οφέλη μητρικού θηλασμού:

1. όσον αφορά τη μητέρα:

- Όταν θηλάζει, ο οργανισμός της παράγει οξυτοκίνη, γνωστή και ως ορμόνη της αγάπης, που βοηθά να δεθεί συναισθηματικά με το μωρό της.
- Οι μαμάδες που θηλάζουν, μειώνουν τις πιθανότητες να παρουσιάσουν προ-εμμηνοπαυσιακό καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών και οστεοπόρωση.
- Το μητρικό γάλα είναι πάντα διαθέσιμο, όπου κι αν βρεθεί η μητέρα, και δεν χρειάζεται να αποστειρώνει μπιμπερό.
- Το μητρικό γάλα είναι δωρεάν και βρίσκεται πάντα ακριβώς στη σωστή θερμοκρασία και στην απαραίτητη ποσότητα

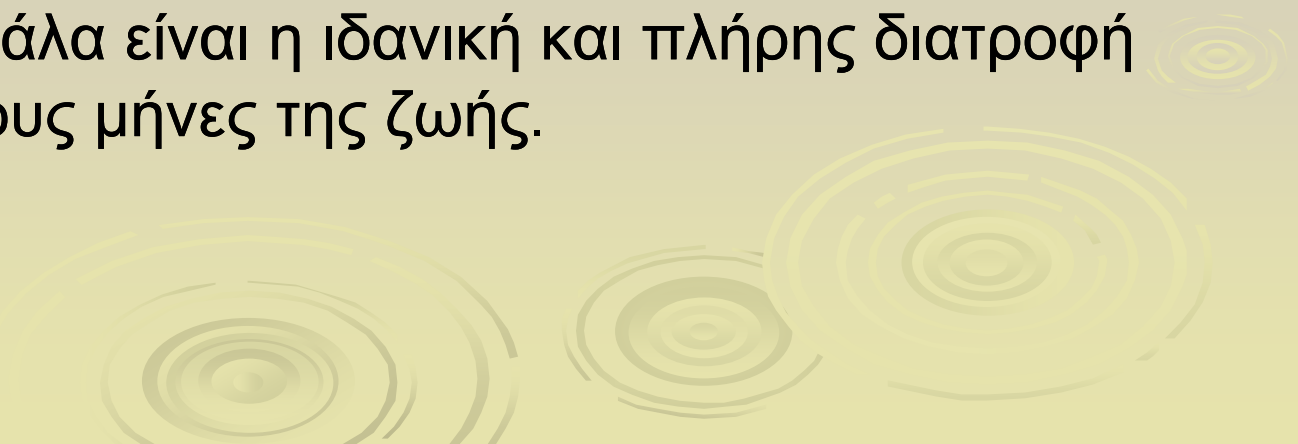
2. όσον αφορά το νεογέννητο:

- Αποτελεί φυσική διαδικασία.
- Περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά και τα αντισώματα που χρειάζεται το μωρό .
- Έρευνες δείχνουν πως μειώνει τις πιθανότητες παιδικού διαβήτη και λευχαιμίας.
- Μπορεί να συμβάλλει στην προστασία του μωρού από ωτίτιδες και λοιμώξεις του αναπνευστικού καθώς και από κάποιες αλλεργίες, όπως άσθμα και έκζεμα
- Συμβάλλει στην ψυχική υγεία και το συναισθηματικό δέσιμο μητέρας και βρέφους.

Τι σημαίνει ο όρος αποκλειστικός θηλασμός

Σημαίνει να μην παρέχεται στο παιδί κανενός άλλου είδους τροφή, σε υγρή ή στερεά μορφή, αλλά το παιδί να θηλάζει συχνά και χωρίς χρονικούς περιορισμούς, τουλάχιστον για έξι μήνες.

Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική και πλήρης διατροφή για τους πρώτους μήνες της ζωής.

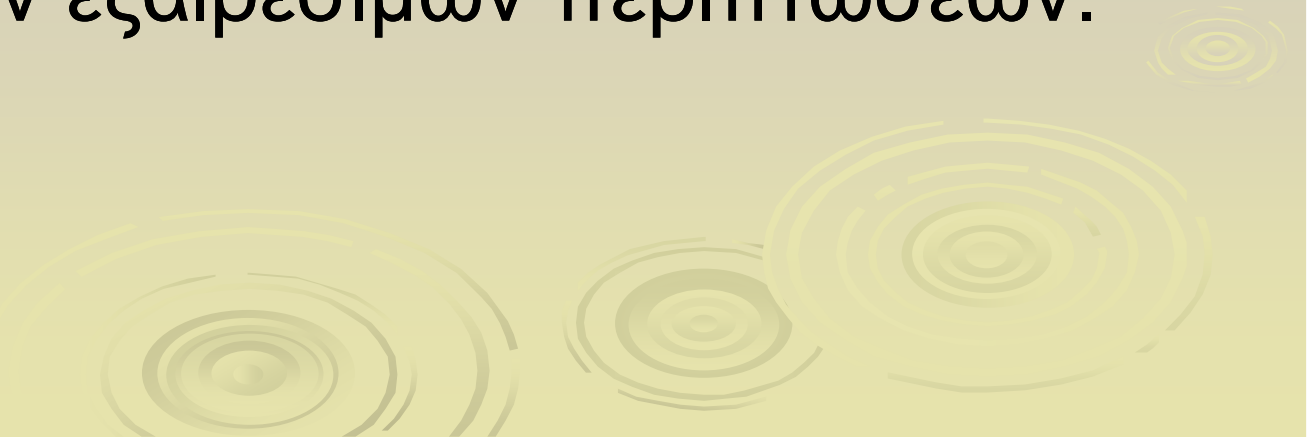


| | A/A | | | | |
|----|-----|--|--|--|--|
| 1 | | ΑΡΙΘΜΟΣ ΜΗΤΡΩΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ | | | |
| 2 | | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΤΟΚΕΤΟΥ | | | |
| 3 | | ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΗΣ | | | |
| 4 | | ΗΛΙΚΙΑ ΚΥΗΣΗΣ | | | |
| 5 | | ΒΑΡΟΣ ΚΥΗΣΗΣ | | | |
| 6 | | ΒΑΡΟΣ ΚΑΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ | | | |
| 7 | | ΦΥΛΟ | | | |
| 8 | | 5-m Apgar | | | |
| 9 | | ΤΥΠΟΣ ΤΟΚΕΤΟΥ | | | |
| 10 | | ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΚΙΝΔΥΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ | | | |
| 11 | | ΔΙΑΔΕΡΜΙΚΗ ΕΠΑΦΗ ΑΜΕΣΩΣ ΜΕΤΑ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ 1. ΝΑΙ 2. ΌΧΙ 3. ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ | | | |
| | | ΑΝ Η ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑΙ ΤΟΤΕ ΕΠΙΛΕΞΤΕ: | | | |
| 12 | | 1. ΓΙΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΑΠΌ ΜΙΑ ΩΡΑ 2. ΓΙΑ ΜΙΑ ΩΡΑ ή ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΟ 3. ΔΕΝ ΓΝΩΡΙΖΩ | | | |
| 13 | | Η ΘΕΣΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ ΑΠΌ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΜΕΧΡΙ ΤΙΣ 48 ΩΡΕΣ | | | |
| 14 | | ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΛΑ | | | |
| | | ΑΝ Η ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗ ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΕΙΝΑΙ ΝΑΙ ΤΟΤΕ ΠΩΣ ΘΗΛΑΖΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ; | | | |
| 15 | | 1. ΑΜΕΣΗ ΕΠΑΦΗ ΜΕ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ, 2. ΑΠΌ ΜΠΟΥΚΑΛΙ 3. ΚΟΥΠΑΉ ΆΛΛΟ (περιγράψτε) | | | |
| 16 | | ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΘΡΕΨΗ & ΆΛΛΑ | | | |
| 17 | | ΛΟΓΟΙ ΓΙΑ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ Ή ΤΡΟΦΗ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΗΣ | | | |
| 18 | | ΠΡΟΒΛΗΜΑ ΣΧΕΤΙΖΟΜΕΝΟ ΜΕ ΤΗ ΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΗ ΘΡΕΨΗ ΤΟΥ ΜΩΡΟΥ | | | |
| 19 | | ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΑΝΑΛΗΦΘΕΙ | | | |
| 20 | | ΘΕΣΗ ΜΩΡΟΥ ΑΠΟ ΤΗ ΓΕΝΝΗΣΗ ΕΩΣ ΤΙΣ 48 ΩΡΕΣ | | | |

| Αριθμ. Μητρώου | Ημερ. τοκετού | Ηλικία κύησης | Βάρος κύησης | Βάρος γέννησης | Φύλο | 5-min Apgar | Τύπος τοκετού | Συνθήκες κινδύνου κατά τον τοκετό | Διαδερμική επαφή αμέσως μετά τη γέννηση | Αν ναι, τότε επιλέχτε | Ηθέρση του μωρού από τη γέννηση έως τις 48 ώρες | Μητρικό Γάλα | Αν ναι, επιλέξτε | Επιθεώρηση |
|----------------|---------------|---------------|--------------|----------------|-------|-------------|---------------|-----------------------------------|---|-----------------------|---|--------------|------------------|------------|
| 296 | 1/10/2013 | 38 | | 2786 | θηλυ | 6 | 2 | προεκλαμψια | 2 | | 4 | 2 | | δια |
| 297 | 3/10/2013 | 39 | 90,4 | 3332 | θηλυ | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 298 | 3/12/2013 | 40 | | 3624 | θηλυ | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 299 | 3/10/2013 | 38 | | 3216 | αρρεν | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 300 | 4/10/2013 | 40 | | 2856 | θηλυ | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 301 | 4/10/2013 | 39 | 74,5 | 3128 | αρρεν | 8 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 302 | 4/10/2013 | 38 | 79,8 | 3260 | αρρεν | 10 | 2 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 303 | 4/10/2013 | 39 | 96,25 | 3566 | θηλυ | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 304 | 4/10/2013 | 39 | 84,85 | 4221 | αρρεν | 8 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 305 | 5/10/2013 | 38 | | 2814 | αρρεν | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 306 | 7/10/2013 | 38 | 74,5 | 3660 | αρρεν | 9 | 3 | αυχενική (ερ | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 307 | 9/10/2013 | 38 | 73,45 | 3272 | αρρεν | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 308 | 9/10/2013 | 38 | | 3270 | θηλυ | | 1 | τοκετος καθ' | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 309 | 10/10/2013 | 39 | 95,5 | 2764 | θηλυ | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 310 | 10/10/2013 | 40 | 62,4 | 3900 | αρρεν | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 311 | 11/10/2013 | 38 | 70 | 3244 | θηλυ | 10 | 3 | αλλοιωσεις | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 312 | 12/10/2013 | 40 | | 4276 | αρρεν | 10 | 2 | επτονωσ κεχε | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 313 | 12/10/2013 | 40 | 83,5 | 2776 | αρρεν | 9 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 314 | 14/10/2013 | 38 | 84 | 2976 | αρρεν | 10 | 2 | αλλοιωσεις | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 315 | 18/10/2013 | 36 | | 2970 | αρρεν | 9 | 3 | ισχιακη προλ | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 316 | 21/10/2013 | 38 | 100 | 3023 | θηλυ | 10 | 2 | αλλοιωσεις | 2 | | 1 | 2 | | |
| 317 | 21/10/2013 | 38 | 67 | 2770 | θηλυ | 10 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 2 | | |
| 318 | 22/10/2013 | 40 | 81 | 2884 | θηλυ | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 319 | 23/10/2013 | 38 | 81 | 3258 | αρρεν | 10 | 3 | 1 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | |
| 320 | 25/10/2013 | 39 | 70 | 3618 | θηλυ | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 321 | 26/10/2013 | 39 | | 3790 | θηλυ | 10 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 322 | 28/10/2013 | 40 | 70 | 3726 | θηλυ | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 323 | 29/10/2013 | 40 | 64 | 2888 | θηλυ | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 324 | 30/10/2013 | 38 | 94 | 2438 | θηλυ | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 325 | 30/10/2013 | 38 | 87,5 | 2760 | θηλυ | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 326 | 30/10/2013 | 36 | 65 | 2226 | αρρεν | 9 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 327 | 31/10/2013 | 40 | 82 | 3038 | θηλυ | 10 | 2 | αλλοιωσεις | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 328 | 1/11/2013 | 38 | 84 | 3866 | αρρεν | 9 | 3 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 329 | 2/11/2013 | 39 | 59,7 | 2826 | θηλυ | 10 | 1 | 1 | 2 | | 1 | 1 | 1 | |
| 330 | 4/11/2013 | 38 | | 2755 | θηλυ | | | | 2 | | 1 | 1 | 1 | |

Τι είναι ο δείκτης

Είναι ένα κλάσμα που έχει ως αριθμητή τον αριθμό των βρεφών που θηλάζουν αποκλειστικά ως το εξιτήριο και παρονομαστή το συνολικό αριθμό των βρεφών, από τον οποίο έχει αφαιρεθεί ο αριθμός των εξαιρέσιμων περιπτώσεων.



Ποσοστά τριμήνων 2013

- ▶ 1^ο τρίμηνο 2013: δείκτης 38/76 ποσοστό 50%
- ▶ 2^ο τρίμηνο 2013: δείκτης 57/95 ποσοστό 59,9%
- ▶ 3^ο τρίμηνο 2013: δείκτης 53/103 ποσοστό 50%
- ▶ 4^ο τρίμηνο 2013: δείκτης 43/84 ποσοστό 51,1%

Αίτια χαμηλών ποσοστών

- Αυξημένο ποσοστό καισαρικών τομών
- Έλλειψη ενημέρωσης των οφελών και της τεχνικής του μητρικού θηλασμού
- Αρνητική επίδραση συγγενικού περιβάλλοντος
- Έλλειψη κουλτούρας θηλασμού

Προτάσεις

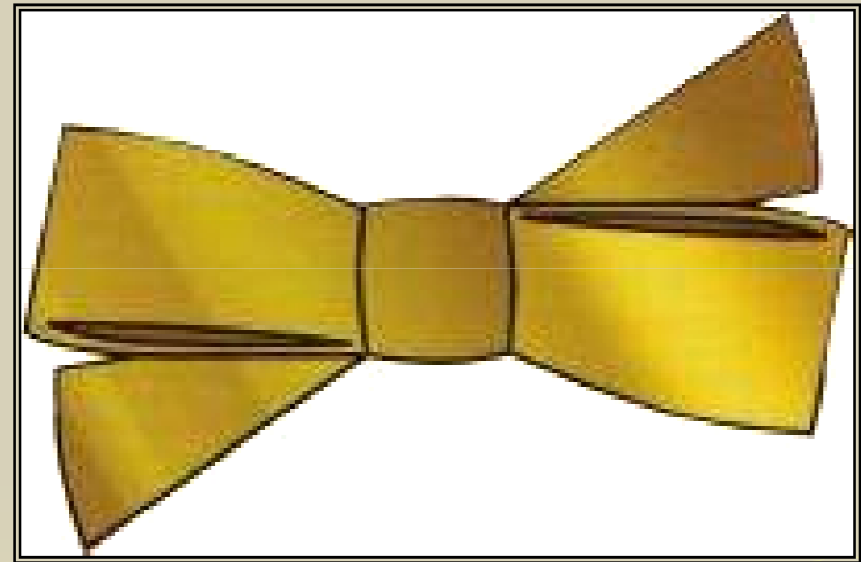
- Πρωτόκολλο Μητρικού Θηλασμού
- Συνεχής επιμόρφωση του προσωπικού
- Διοργάνωση ομιλιών
- Να προτείνονται στις έγκυες ιστοσελίδες που παρέχουν έγκυρες πληροφορίες
- Ενημέρωση κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και διανομή στις έγκυες σχετικών εντύπων

Ο χρυσός φιόγκος, σύμβολο του θηλασμού

Ο χρυσός φιόγκος είναι ένα ιδανικό σύμβολο του χρυσού κανόνα για τον αποκλειστικό και συνεχή μητρικό θηλασμό.

Η μια θηλιά συμβολίζει την μητέρα και η άλλη το παιδί. Ο κόμπος συμβολίζει την υποστήριξη του πατέρα, της οικογένειας, της κοινωνίας.

Η μία άκρη συμβολίζει την προσθήκη των στερεών τροφών μετά τους έξι μήνες και η άλλη τον οικογενειακό προγραμματισμό για μια νέα εγκυμοσύνη μετά τα τρία έως πέντε χρόνια.



Νοσοκομεία Φιλικά Προς Βρέφη

- 1. Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για το θηλασμό και τακτική ενημέρωση του προσωπικού υγείας
- 2. Εκπαίδευση όλου του προσωπικού υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής
- 3. Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και το χειρισμό του θηλασμού
- 4. Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν το θηλασμό την πρώτη ώρα μετά τη γέννηση
- 5. Επίδειξη στις μητέρες για το πως να θηλάζουν και πως να διατηρηθεί η διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα ακόμα και αν θα έπρεπε να αποχωριστούν τη μητέρα τους
- 6. Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός κι αν επιβάλλεται να γίνει διαφορετικά για ιατρικούς λόγους
- 7. Διευκόλυνση της πρακτικής «rooming in», δηλαδή να επιτρέπεται να παραμένει η μητέρα μαζί με το μωρό της 24 ώρες την ημέρα
- 8. Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά (χωρίς ωράριο)
- 9. Όχι πιπίλες ή άλλα αντικείμενα για το στόμα όταν το μωρό θηλάζει
- 10. Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική

Συμπέρασμα

Θα πρέπει όλες οι γυναίκες, να έχουν τη δυνατότητα να τρέφουν αποκλειστικά με το γάλα τους τα παιδιά τους από τη γέννηση ως την ηλικία των έξι μηνών.

Αυτό μπορεί να επιτευχθεί, αν δημιουργηθεί κατάλληλο περιβάλλον υποστήριξης και συνειδητότητας.

Απαιτείται ευαισθησία από όλους τους επαγγελματίες υγείας και μια στρατηγική πληροφόρησης, που θα απευθύνεται σε όλα τα κοινωνικά στρώματα.

Βιβλιογραφία

<http://www.mitrikosthilasmos.com/2011/03/blog>

<http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/perithalpsi-asfalisi/news/19059/provlimatismoi-gia-to-vrefiko-gala.html>

<http://www.unicef.gr/bf06.php>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15583764>

<http://static.diavgeia.gov.gr/>

<http://www.iatronet.gr/eidiseis-nea/perithalpsi-asfalisi/news/19059/provlimatismoi-gia-to-vrefgala.html>

<http://health.in.gr/>



ευχαριστώ

