



Ξέρεις ότι έχει σημασία αν θα θηλάσεις το μωρό σου;

Ο θηλασμός προσφέρει μια απaráμιλλη αρχή στα παιδιά μας.

Το μητρικό γάλα είναι η τέλεια τροφή για το μωρό. Προσφέρει τον καλύτερο δυνατό συνδυασμό θρεπτικών συστατικών και αντισωμάτων για να αναπτυχθεί κάθε παιδί στο μέγιστο των δυνατοτήτων του. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι τα παιδιά που θηλάζουν προσβάλλονται από λιγότερες και λιγότερο σοβαρές ασθένειες και αλλεργίες, από τα παιδιά που δεν έχουν πάρει ποτέ τους μητρικό γάλα. Για παράδειγμα, έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από το Σύνδρομο του Αιφνήδιου Θανάτου, από διάφορες μορφές καρκίνου της παιδικής ηλικίας και από διαβήτη. Έρευνες επίσης έχουν δείξει ότι τα μωρά που θηλάζουν έχουν υψηλότερο δείκτη νοημοσύνης, καθώς και καλύτερη ανάπτυξη του εγκεφάλου και του νευρικού συστήματος.

Βιβλιογραφία:

Cunningham, A. et al. *J Pediatr* 1991;118(5): 659-66.

Lucas, A. et al. *Lancet* 1991; 33:261-62.

Οι μητέρες που θηλάζουν τα μωρά τους είναι πιο υγιείς.

Πρόσφατες έρευνες έχουν δείξει ότι οι γυναίκες που θηλάζουν έχουν λιγότερες πιθανότητες να προσβληθούν από καρκίνο του στήθους και των ωοθηκών, από αναιμία και οστεοπόρωση. Επίσης, η ικανότητά τους να θρέψουν αποκλειστικά το μωρό τους τις ενδυναμώνει, αυξάνοντας την αυτοπεποίθησή τους. Μητέρα και μωρό οφελούνται από τα συναισθηματικά πλεονεκτήματα που τους προσφέρει αυτός ο τόσο εξαιρετικός και ισχυρός δεσμός που δημιουργείται μεταξύ τους μέσα από το θηλασμό.

Βιβλιογραφία:

Enger et al. *Br J Cancer* 1997; 76(1): 118-23

Οι οικογένειες των παιδιών που θηλάζουν εξοικονομούν χρήματα.

Εκτός του ό,τι το μητρικό γάλα είναι δωρεάν, ο θηλασμός εξοικονομεί χρήματα από ιατροφαρμακευτικά έξοδα και άδεια από τη δουλειά που χρειάζεται να πάρουν οι γονείς προκειμένου να φροντίσουν το μωρό τους όταν αρρωστήσει. Επειδή ο θηλασμός δεν ασκεί οικονομική πίεση στην οικογένεια, οι γονείς είναι πολύ περήφανοι που μπορούν να προσφέρουν το καλύτερο στο μωρό τους.

Βιβλιογραφία:

Tuttle, C.R. et al. *J Am Diet Assoc* 1996; 96(9): 885-9

Η κοινωνία ωφελείται όταν τα μωρά θηλάζουν.

Έρευνες έχουν δείξει ότι οι γονείς παιδιών που θηλάζουν παίρνουν λιγότερη άδεια, λόγω της καλύτερης υγείας του μωρού. Οικονομικές δαπάνες που προορίζονται για την βοήθεια οικογενειών χαμηλού εισοδήματος ξοδεύονται πιο αποτελεσματικά όταν οι μητέρες διαλέξουν να προσφέρουν στο μωρό τους το δώρο του δικού τους γάλακτος, αντί για τα ακριβά τεχνητά υποκατάστατα. Επομένως, λιγότεροι φορολογικοί πόροι απαιτούνται προκειμένου να εξασφαλιστεί η επαρκής διατροφή αυτών των παιδιών. Όταν τα παιδιά θηλάζουν, τότε μητέρα και μωρό είναι πιο υγιή σε όλη τη διάρκεια της ζωής τους. Αυτό μεταφράζεται σε χαμηλότερα ιατροφαρμακευτικά έξοδα, κάτι που μειώνει την οικονομική επιβάρυνση στην οικογένεια, στις ασφαλιστικές εταιρείες και γενικότερα στα κυβερνητικά ιατρικά προγράμματα.

Βιβλιογραφία:

Montgomery et al. *J Am Diet Assoc* 1997, 97(4): 379-85

Το περιβάλλον ωφελείται όταν τα μωρά θηλάζουν.

Παρόλο που ζούμε σε ένα μολυσμένο περιβάλλον, οι επιστήμονες συμφωνούν ότι το μητρικό γάλα παραμένει η καλύτερη δυνατή τροφή για τα μωρά και πιστεύουν ότι μπορεί ακόμα και να τα προφυλάσσει από ορισμένες από τις συνέπειες αυτής της μόλυνσης. Ο θηλασμός δεν επιβαρύνει το περιβάλλον γιατί δεν χρησιμοποιεί κονσέρβες, χαρτί ή πλαστικά και ούτε καταναλώνει την ενέργεια που απαιτείται για την παρασκευή, συσκευασία και μεταφορά του βρεφικού τεχνητού γάλακτος. Επομένως, επειδή ο θηλασμός δεν δημιουργεί υπολείμματα, κάθε μωρό που θηλάζει συμβάλλει στη μείωση της μόλυνσης και των προβλημάτων διάθεσης των σκουπιδιών. Ακόμα, έρευνες έχουν δείξει ότι ο αποκλειστικός θηλασμός αραιώνει με φυσικό τρόπο τις εγκυμοσύνες μεταξύ τους.

Βιβλιογραφία:

Rogan, W.J. and Gladen, B.C. *Early Hum Dev* 1991; 31:181-93

Ο θηλασμός είναι σημαντικός για όλους!

Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής (ΑΑΠ) δημοσίευσε πρόσφατα μια δήλωση με την οποία διακηρύσσει ότι το μητρικό γάλα είναι η καλύτερη τροφή για όλα τα νεογέννητα. Συντελεί στη βελτίωση της υγείας του μωρού καθώς και της σωματικής και διανοητικής ανάπτυξης του. Η ΑΑΠ συιστά τον αποκλειστικό θηλασμό, χωρίς συμπληρώματα, για τους πρώτους 6 μήνες και συμβουλεύει τη συνέχιση του για τουλάχιστον έναν χρόνο ή και για περισσότερο, αν αυτό είναι από κοινού επιθυμητό.

Βιβλιογραφία:

AAP Workgroup on Breastfeeding, *Pediatrics* 1997, 100(6)