



Θηλάζει το εγγόνι σας;

Αυτά είναι τα πιο πρόσφατα δεδομένα σχετικά με τον θηλασμό:

Πρόσφατη έρευνα έχει αποδείξει ότι ο θηλασμός είναι σημαντικός για την υγεία και την ανάπτυξη του μωρού, αλλά και την υγεία της μητέρας, τόσο για το παρόν όσο και για το μέλλον τους. Κάνει καλό ακόμα και στο περιβάλλον.

Έρευνες έχουν δείξει ότι ο θηλασμός εξελίσσεται καλύτερα όταν το μωρό τρέφεται σύμφωνα με τα σημάδια πείνας του και όχι σύμφωνα με κάποιο πρόγραμμα. Αυτό συνήθως σημαίνει ότι θα πρέπει να θηλάζει συχνά, ειδικά στην αρχή. Ευτυχώς, δεν κινδυνεύει να παραφάει.

Οι πονεμένες θηλές δεν είναι αναγκαίο κομμάτι του θηλασμού: αποτελούν ένδειξη ότι κάτι δεν πάει καλά. Με λίγη βοήθεια από κάποιον ειδικό, κάθε μητέρα θα καταφέρει να θηλάζει χωρίς να πονά.

Οι περισσότεροι κορυφαίοι ειδικοί σε θέματα υγείας, όπως η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, συστήνουν τον αποκλειστικό θηλασμό των βρεφών (χωρίς την προσθήκη ξένου γάλακτος ή στερεών τροφών) για τους πρώτους έξι μήνες περίπου. Από κει και πέρα, ο θηλασμός συνεχίζεται έως τη νηπιακή ηλικία (2 έτη ή περισσότερο) ενώ παράλληλα προστίθενται σταδιακά οι στερεές τροφές στο διαιτολόγιο του παιδιού.

Πολλά από τα παραπάνω μπορεί να είναι διαφορετικά από όσα είχατε μάθει όταν γεννήσατε τα δικά σας παιδιά.

Ξέρετε όμως τι δεν άλλαξε;

Οι νέες μητέρες εξακολουθούν να χρειάζονται πολλή βοήθεια, υποστήριξη και στοργικά πρόσωπα στην οικογένεια, που βοηθούν στο μαγείρεμα και στις δουλειές του σπιτιού. Χρειάζονται ανθρώπους με υπομονή και κατανόηση ώστε να βρουν τον δρόμο τους στον θηλασμό και τη μητρότητα. Και τα μωρά εξακολουθούν να χρειάζονται γιαγιάδες που τα αγαπούν. Η πρακτική σας βοήθεια και η υποστήριξή σας αποτελεί πολύτιμη επένδυση για το μέλλον του εγγονιού σας αλλά και για τη μεταξύ σας σχέση.