

# ΜΥΘΟΙ & ΑΛΗΘΕΙΕΣ.

Για τον μητρικό θηλασμό.

Πολλές γυναίκες δεν θηλάζουν πια διότι υπάρχει το έτοιμο γάλα και βυθίζονται σε πολλούς μύθους για τον μητρικό θηλασμό με αποτέλεσμα το μωρό να μην παίρνει τις απαραίτητες θρεπτικές ουσίες. Υπάρχουν λοιπόν πολλοί μύθοι και αλήθειες για τον μητρικό θηλασμό.. όπως το ότι πολλές γυναίκες δεν παίρνουν αρκετό γάλα αυτό είναι ένας μεγάλος μύθος.. Η συντριπτική πλειοψηφία γυναικών παράγουν παραπάνω από αρκετό γάλα. Τα περισσότερα μωρά που χάνουν βάρος, συνήθως η πρώτη αιτία δεν είναι η μειωμένη παραγωγή της μητέρας, αλλά ο όχι αρκετά συχνός θηλασμός όπου έχει ως συνέπεια την ανεπαρκή μεταφορά γάλακτος στο παιδί. Ο πιο συχνός λόγος που το μωρό δεν θηλάζει αποτελεσματικά είναι η λάθος τεχνική στον θηλασμό. Γι' αυτό είναι πολύ σημαντικό η μητέρα από την πρώτη κιόλας ημέρα να βεβαιωθεί ότι το μωρό θηλάζει σωστά για να εξοικειωθεί με τις βασικές τεχνικές του θηλασμού. Αυτή είναι μία αλήθεια σε αυτόν τον μύθο για τον μητρικό θηλασμό. Άλλος ένας μύθος είναι ότι το μητρικό γάλα μετά τους έξι μήνες δεν έχει καμία θρεπτική αξία. Λάθος το μητρικό γάλα ακόμα και μετά τους έξι μήνες εξακολουθεί να έχει πρωτεΐνες, λίπη και άλλα θρεπτικά στοιχεία τα οποία προστατεύουν το μωρό. Για την ακρίβεια, κάποιοι ανοσολογικοί παράγοντες στο μητρικό γάλα αυξάνονται όσο το παιδί μεγαλώνει και αναπτύσσεται. Εάν το μωρό αρρωστήσει το «φάρμακο» είναι το μητρικό γάλα το οποίο είναι πάντοτε χρήσιμο για το μωρό. Για τον δεύτερο χρόνο ( 12-23 μηνών), 448 ml μητρικού γάλακτος περιέχουν:

- 29% των ενεργειακών αναγκών .
- 43% των αναγκών σε πρωτεΐνη.
- 36% των αναγκών σε ασβέστιο.
- 75% των αναγκών σε βιταμίνη Α.
- 76% των αναγκών σε φυλλικό οξύ.
- 94% των αναγκών σε βιταμίνη Β12.
- 60% των αναγκών σε βιταμίνη C.

Ένας ακόμα μύθος είναι ότι μια μητέρα πρέπει να θηλάζει 4 με 6 φορές την μέρα για να διατηρήσει μία καλή παραγωγή..Η έρευνες όμως δείχνουν ότι όταν μία μητέρα θηλάζει συχνά, κατά μέσο όρο 9,9 φορές την ημέρα τις πρώτες δύο

εβδομάδες, η παραγωγή της είναι πολύ καλή, το μωρό της παίρνει περισσότερο βάρος και συνεχίζει τον θηλασμό για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Η παραγωγή του γάλακτος έχει αποδειχτεί ότι σχετίζεται με την συχνότητα και μειώνεται όταν οι θηλασμοί είναι σπάνιοι ή περιορίζονται χρονικά. Υπάρχει ένας ακόμα τελευταίος μύθος ο οποίος είναι ότι κάποιες γυναίκες λένε ότι το στήθος τους είναι πολύ μικρό.. Οι γυναίκες είτε μικρό, είτε μεγάλο στήθος παράγουν αντίστοιχες ποσότητες γάλακτος. Λέγονται πάρα πολλοί μύθοι για τον μητρικό θηλασμό από ότι διαπιστώσαμε.. Πρέπει λοιπόν οι γυναίκες να θηλάζουν τα μωράκια τους για να παίρνουν τις θρεπτικές ουσίες που χρειάζονται..Αυτοί λοιπόν ήταν οι μύθοι και οι αλήθειες για τον μητρικό θηλασμό..

Κυρίμη Κατερίνα Α3.