



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΕΙΝΑΙ ΚΑΘΑΡΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΟ ΘΕΜΑ

Επιμέλεια: Δρ **Θέμις Ζάχου**, Παιδιάτρος.

Κατερίνα Δαλιάνη, Μαία του Π.Γ.Ν-Μαιευτηρίου "ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ".

Είναι δικαίωμα κάθε γυναίκας να αποφασίζει αυτή για τη διατροφή του παιδιού της. Αλλά έχει τη δυνατότητα να ασκήσει αυτό το δικαίωμα; Συνήθως όχι, και αυτό γιατί υπάρχει:

- έλλειψη πληροφόρησης,
- εφαρμογή λανθασμένων πρακτικών διατροφής στα μαιευτήρια,
- κοινωνικά εμπόδια,
- έλλειψη κατάλληλων συνθηκών για την εργαζόμενη μητέρα που θηλάζει,
- άνιση μεταχείριση των δύο φύλων,

- πιέσεις εμπορικού κέρδους.

Οι περισσότερες γυναίκες δεν γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού, τόσο για τη δική τους υγεία όσο και για την υγεία και την πνευματική ανάπτυξη των παιδιών τους.

Δεν γνωρίζουν, ότι από τη φύση τους όλες οι γυναίκες είναι ικανές να θηλάσουν τα παιδιά τους. Δεν γνωρίζουν, ότι κανένα ξένο γάλα δεν μπορεί να συγκριθεί με το δικό τους. Για να κάνεις μία σωστή επιλογή πρέπει να γνωρίζεις!!!

Ακόμη, οι πρακτικές που εφαρμόζονται στα μαιευτήρια για τη διατροφή των νεογέννητων είναι πολλές φορές λανθασμένες, με αποτέλεσμα την παραπληροφόρηση των μητέρων για το μητρικό θηλασμό και την προώθηση της τεχνητής διατροφής.

Σε κοινωνίες, που ο μαστός θεωρείται κυρίως όργανο του σεξ, οι γυναίκες αισθάνονται αμηχανία και δυσκολία να θηλάσουν. Θέση που υποτιμά το μητρικό θηλασμό και αποκαρδιώνει τις γυναίκες στο να θηλάσουν. Η θέση αυτή ενισχύεται από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης και ατυχώς, πολλές φορές, από συμβουλές συγγενών και φίλων.

Οι συνθήκες εργασίας περιορίζουν το δικαίωμα της μητέρας να εργασθεί και το δικαίωμα της εργαζόμενης να γίνει μητέρα. Λίγες μητέρες παίρνουν άδεια μητρότητας με πλήρεις αποδοχές, ή έχουν ένα άνετο χώρο και χρόνο – μέσα στη δου-



λειά τους— για να θηλάζουν ή να βγάλουν το γάλα τους.

Ανεπαρκής αριθμός παιδικών σταθμών και έλλειψη ειδικών προδιαγραφών για τα παιδιά που θηλάζουν, εμποδίζει το δικαίωμα επιλογής της μητέρας για μητρικό θηλασμό.

Σε όλες σχεδόν τις κοινωνίες παρατηρείται ανισότητα μεταξύ των δύο φύλων, σε ό,τι αφορά την εργασία μέσα και έξω από το σπίτι. Ο ελεύθερος χρόνος της εργαζόμενης γυναίκας είναι ανύπαρκτος, γιατί σ' αυτήν πέφτει το μεγαλύτερο φορτίο των υποχρεώσεων του σπιτιού, με αποτέλεσμα αυτό να την αποθαρρύνει στο να διαλέξει το μητρικό θηλασμό.

Σε μερικές κοινωνίες αυτό το φορτίο είναι ακόμη πιο βαρύ, γιατί οι γυναίκες είναι αυτές, που σε όλη τους τη ζωή τρέφονταν τελευταίες και λιγότερο από όλους.

Η διαφήμιση της τεχνητής διατροφής αποπροσανατολίζει τις μητέρες και τις κάνει να σκέφτονται, πως ανάμεσα στο μητρικό γάλα και στο ξένο υπάρχει μικρή διαφορά για την υγεία των παιδιών τους.

Ακόμη, η διαφήμιση της τεχνητής διατροφής έντεχνα υποδηλώνει πως οι μητέρες μπορεί να μην είναι ικανές να παράγουν αρκετό γάλα, με αποτέλεσμα να χάνουν την πίστη στον εαυτό τους, που είναι απαραίτητη προϋπόθεση για την επιλογή του μητρικού θηλασμού.

Με το μητρικό θηλασμό η γυναίκα αισθάνεται εμπιστοσύνη στην ικανότητα να παρέχει την καλύτερη τροφή και να ασκεί μία προληπτική φροντίδα υγείας γι' αυτήν και το παιδί της. Ελαττώνει την εξάρτησή της από τις ιατρικές φροντίδες και τα εμπορικά σκευάσματα.

Η υποστήριξη του μητρικού θηλασμού συνεπάγεται κοινωνικές και δομικές αλλαγές, για την ανάπτυξη και τη βελτίωση της θέσης και των συνθηκών ζωής των

γυναικών. Η επιλογή του μητρικού θηλασμού είναι δικαίωμα κάθε γυναίκας. Η στήριξη αυτού του δικαιώματος είναι υποχρέωση κάθε κοινωνίας και κάθε πολιτείας.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

• "Women have a right to choose breastfeed-

- ding". Published in 1995 by:
- Wellstart International.
Expanded Promotion of Breastfeeding Program.
 - Nurture.
Center to Prevent Childhood Malnutrition.
 - World Alliance for Breastfeeding Action (WABA).

✓ **Μητρικός θηλασμός, αποκλειστικά για 6 μήνες, προσφέρει πολλά οφέλη στη μητέρα και το παιδί. Μητέρες, που πριν από τους 6 μήνες δίνουν στα παιδιά τους νερό, χυμούς, ξένο γάλα ή στερεές τροφές, δεν συνειδητοποιούν ότι αυτή η πρακτική αυξάνει τον κίνδυνο της αρρώστιας και της αλλεργίας και ελαττώνει την προστασία από τα μητρικά αντισώματα.**

✓ **ΔΙΚΑΙΩΜΑ** της μητέρας να εργασθεί.

✓ **ΔΙΚΑΙΩΜΑ** της εργαζόμενης να γίνει μητέρα.

Στοιχεία ενός φιλικού προς τη μητέρα χώρου εργασίας είναι τα εξής:

✓ ΧΡΟΝΟΣ

- Άδεια μητρότητας με αποδοχές.
- Ελαστικά ωράρια εργασίας για τη μητέρα.
- Ημιαπασχόληση.
- Διαλείμματα για μητρικό θηλασμό.

✓ ΧΩΡΟΣ

- Άνετος ιδιωτικός χώρος για θηλασμό ή για συλλογή μητρικού γάλακτος.
- Παιδικό σταθμό στο χώρο εργασίας ή κοντά σ' αυτόν.

✓ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ

- Εκπαίδευση για το μητρικό θηλασμό.
- Καθαρό και ασφαλές εργασιακό περιβάλλον.