

## «Είναι τόσο σημαντικό το μητρικό γάλα;»

Δεν είναι απλώς μια διαδικασία. Ο θηλασμός είναι μια πολύτιμη μετάβαση από την ενδομήτρια ζωή στη νέα πραγματικότητα τόσο για το βρέφος όσο και για τη μητέρα.

### Η ψυχολογία του βρέφους

Από τις πρώτες κιόλας ανάσες του το βρέφος διακατέχεται από συναισθήματα ανασφάλειας και άγχους. Σύμφωνα με τους παιδοψυχολόγους, οι πρώτες σκέψεις των βρεφών αφορούν τον αγώνα επιβίωσης αναζητώντας άμεσα την τροφή τους. Ο θηλασμός αποτελεί μια ιερή διαδικασία η οποία θα πρέπει να τελείται με σεβασμό και ηρεμία, καθώς είναι το πρώτο καλωσόρισμα της μητέρας προς το έμβρυο που κυοφορούσε 9 μήνες. Η πρώτη γνωριμία μητέρας και βρέφους είναι μια σπουδαία συναισθηματική, σωματική και πνευματική εμπειρία που επισφραγίζεται με το θηλασμό. Η διαδικασία του θηλασμού στηρίζεται κατά κύριο λόγο στο συναίσθημα που αναπτύσσεται μέσω της βλεμματικής και σωματικής επαφής μητέρας



Ευχαριστούμε τον Νίκο Πετρογιάννη, MD, PhD, IVF Specialist, αν. Διευθυντή Κέντρου Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής NNA, ([www.npetrogiannis.gr](http://www.npetrogiannis.gr)) και την Χριστίνα Χριστοπούλου, μαία.

Για επιτυχή θηλασμό **κρίνεται** αφοσίωση, χρόνος, υπομονή και επιμονή.

και βρέφους. Τα συναισθήματα που εμφανίζονται είναι απαραίτητα για την ομαλή σωματική και ψυχική ανάπτυξη του βρέφους.

### Τα οφέλη του μητρικού γάλακτος

Το μητρικό γάλα είναι το πιο πολύτιμο δώρο της μητέρας προς το μωρό της, καθώς, εκτός από τα πλεονεκτήματα στην ψυχοσύνθεση του βρέφους, έχει θετική επίδραση και στη σωματική του υγεία. Τα νεογνά που θηλάζουν έχουν λιγότερες πιθανότητες για λοιμώξεις, αλλεργίες, καρκίνο, αναπνευστικά προβλήματα και ψυχολογικές διαταραχές στη βρεφική αλλά και στη μετέπειτα ζωή τους. Το γάλα που παράγεται στο στήθος της μητέρας περιέχει τις πιο σημαντικές θρεπτικές ουσίες για την ανάπτυξη του βρέφους. Το γάλα διαφέρει από μητέρα σε μητέρα, καθώς το σώμα κάθε λεχώνας λειτουργεί με ένα μοναδικό μηχανισμό, ανώτερο ακόμα και από την πιο εξελιγμένη τεχνολογικά μηχανή. Το σώμα της μητέρας που θηλάζει λαμβάνει μηνύματα από το βρέφος κατά τη σωματική επαφή και ρυθμίζει τη σύσταση και την ποιότητα του γάλακτος ώστε να είναι ιδανικό για το βρέφος που θρέφει.

### «Θα καταφέρω να θηλάσω;»

Οι νέοι γονείς και κυρίως οι μητέρες οφείλουν να συμβουλευτούν το εξειδικευμένο ιατρικό προσωπικό με σκοπό να προσφέρουν στο παιδί τους τα πολύτιμα θρεπτικά συστατικά του μητρικού γάλακτος μέσω της πιο φυσικής διαδικασίας.