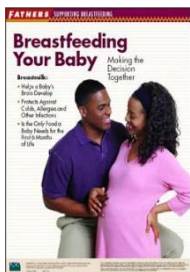


## Προγεννητική εκπαίδευση

Έρευνα σχετικά με την επάρκεια της προγεννητικής εκπαίδευσης των εγκύων και των λεχωίδων όσον αφορά τον θηλασμό έδειξε ότι μόνο στο 16% γυναικών που τις παρακολουθούσαν επαγγελματίες υγείας, αναφέρθηκε ή συζητήθηκε το θέμα του θηλασμού κατά την προγεννητική περίοδο.<sup>1</sup>

Ωστόσο, η στάση των επαγγελματιών υγείας στα θέματα του θηλασμού έχει μεγάλη σημασία. Διαπιστώθηκε ότι γυναίκες που προγεννητικά ενθαρρύνθηκαν ή συζήτησαν περισσότερο από 4 φορές θέματα σχετικά με το μητρικό θηλασμό, ήταν πιο πιθανό να θηλάσουν από άλλες που δεν ενθαρρύνθηκαν. Γενικά, έχει βρεθεί ότι η συνεχιζόμενη εκπαίδευση και υποστήριξη βελτιώνουν τα ποσοστά θηλασμού μιας κοινότητας.<sup>2</sup> Δυστυχώς, η έλλειψη υποστήριξης από επαγγελματίες υγείας αναφέρεται σε πολλές χώρες.



UNICEF: Promotional and educational programs on breastfeeding

Οι συστάσεις από την Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) προς τους επαγγελματίες και τους φορείς υγείας όσον αφορά την προγεννητική εκπαίδευση των μητέρων και των οικογενειών τους είναι:

- **Δημιουργία γραφείου/ιατρείου φιλικό στο θηλασμό**

Το προσωπικό θα πρέπει να εκπαιδεύεται συνεχώς και να έχει δεσμευτεί στην προώθηση, προστασία και υποστήριξη του θηλασμού. Θα πρέπει να έχει γραπτή πολιτική θηλασμού για την καλύτερη διευκόλυνση τόσο των εργαζομένων όσο και των γυναικών. Επίσης, οδηγίες και δείγματα υποκατάστατων μητρικού γάλακτος που προέρχονται από εταιρείες δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται, γιατί η διαφήμισή τους μειώνει την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού. Επιπλέον, μέσα σε όλη την προγεννητική φροντίδα θα πρέπει να λαμβάνονται υπόψιν και οι προθέσεις των

---

<sup>1</sup> Taveras EM, Li R, Grummer-Strawn L, Richardson M, Marshall R, Rêgo VH, Miroshnik I, Lieu TR. Mothers' and Clinicians' Perspectives on Breastfeeding Counseling During Routine Preventive Visits. *Pediatrics*. 2004 May; 113 (5): 405-411.

<sup>2</sup> McInnes RJ, Chamberst JA. Supporting breastfeeding mothers: qualitative synthesis. *Journal of Advanced Nursing*. 2008 May; 62 (4): 407-427.

γυναικών για το θηλασμό.<sup>3</sup>

- **Ενσωμάτωση της εκπαίδευσης και υποστήριξης των γυναικών και των οικογενειών τους στο μητρικό θηλασμό, καθ' όλη την προγεννητική φροντίδα και παρακολούθηση.**

Είναι πολύ σημαντικό η μέλλουσα μητέρα να έχει γύρω της επαγγελματίες υγείας που την υποστηρίζουν αφού πρώτα την εκπαιδεύσουν κατάλληλα και έγκαιρα. Επίσης, θα πρέπει να τονισθεί ότι η μητέρα, αλλά και η οικογένεια, χρειάζονται υποστήριξη και εκπαίδευση σε ειδικές καταστάσεις που πολλές φορές διαγιγνώσκονται προγεννητικά.

- **Αναλυτικό ιστορικό θηλασμού σαν βασικό τμήμα του προγεννητικού ιστορικού.**

Η ABM συστήνει, κατά την παρακολούθηση μιας εγκυμοσύνης, να λαμβάνεται πλήρες ιστορικό θηλασμού, όπως προηγούμενα τέκνα, διάρκεια και αποκλειστικότητα θηλασμού αλλά και οι λόγοι απογαλακτισμού. Γυναίκες που δεν θήλασαν το προηγούμενο παιδί ερωτώνται για τα τυχόν προτερήματα ή μειονεκτήματα, που αυτές εντόπισαν, από τη χορήγηση της φόρμουλας<sup>4</sup>

- **Στην προγεννητική φροντίδα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη η κουλτούρα και το πολιτιστικό υπόβαθρο των γυναικών, των οικογενειών αλλά και των κοινοτήτων τους.**

Η δομή μιας οικογένειας, οι πεποιθήσεις και η κουλτούρα αυτής είναι σημαντικό να λαμβάνονται υπόψιν τόσο για την εκπαίδευση των γυναικών όσο και για τους πιθανούς τρόπους υποστήριξής της.<sup>5,6</sup>

- **Εξέταση του μαστού κατά την προγεννητική παρακολούθηση.**

Οι τυχόν χειρουργικές επεμβάσεις στο μαστό αλλά και η ανώμαλη ανάπτυξή του, θα παίξουν καθοριστικό ρόλο στην επιτυχή εγκατάσταση του θηλασμού. Επιπλέον, οι φυσιολογικές αλλαγές στο μαστό κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης και η εκροή πρωτογάλατος είναι πρωτογενείς ενδείξεις για την επιτυχία του.<sup>7</sup>

- **Συζήτηση για το μητρικό θηλασμό σε κάθε προγεννητική εξέταση.**

Στην προγεννητική συζήτηση θα περιλαμβάνεται θεωρητική εκπαίδευση σε θέματα γαλουχίας και διατροφής του βρέφους, βιωματική εκπαίδευση και τέλος πρακτική

---

<sup>3</sup> Academy of Breastfeeding Medicine. Breastfeeding Promotion in the Prenatal Setting. 2004; 4(1). Διαθέσιμο σε: <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%2019%20-%20Breastfeeding%20Promotion%20in%20the%20Prenatal%20Setting.pdf>

<sup>4</sup> Andrew N, Harvey K. Infant feeding choices: experience, self-identity and lifestyle. Maternal & Child Nutrition. 2011 Jan; 7(1): 48-60.

<sup>5</sup> Issler H, Senna DM, Rodrigues MB. Knowledge of newborn healthcare among pregnant women: Basis for promotional and educational programs on breastfeeding. Sao Paulo Med J. 2001 Jan; 119 (1):7-9

<sup>6</sup> Susin LR. Inclusion of Fathers in an Intervention to Promote Breastfeeding: Impact on Breastfeeding Rates. J Hum Lact 2008 Nov; 24( 4) 386-392.

<sup>7</sup> Li CM, Li R, Ashley CG, Smiley JM, Cohen JH, Dee DL. Associations of Hospital Staff Training and Policies with Early Breastfeeding Practices. J Hum Lact. 2014 Feb;30(1):88-96. doi: 10.1177/0890334413484551. Epub 2013 Apr 19.

άσκηση.

Η συζήτηση και η συμβουλευτική στρατηγική από επαγγελματίες υγείας ή από άλλους ειδικούς, ενθαρρύνει τον ανοιχτό διάλογο και δίνει την ευκαιρία στη μητέρα και στον σύντροφό της για καλύτερη εκπαίδευση.<sup>8</sup> Αξίζει να σημειωθεί ότι, όπως φαίνεται και στον Πίνακα 1, η συζήτηση για το θηλασμό δεν πρέπει σε κάθε τρίμηνο της εγκυμοσύνης να είναι η ίδια.

Στο 1ο τρίμηνο, η συζήτηση θα πρέπει να περιλαμβάνει τις ανησυχίες της μητέρας αλλά και της οικογένειας πάνω σε θέματα όπως η έλλειψη αυτοπεποίθησης, οι κοινωνικοί περιορισμοί, η υγεία, η διάρκεια θηλασμού, η επιστροφή στη δουλειά, οι προσωπικοί φόβοι κ.α. Είναι απαραίτητο να δοθεί στη μητέρα, στο διάστημα αυτό, μια γενική παρουσίαση του μητρικού θηλασμού και των πλεονεκτημάτων του και να δοθεί η ευκαιρία σε αυτήν και την οικογένεια να εκφράσει τις ανησυχίες της.

Κατά τη διάρκεια του 2ου τριμήνου, η συμμετοχή σε ομότιμες ομάδες και η παρακολούθηση μαθημάτων θηλασμού σχετικά με τις βασικές αρχές του, όπως τη σπουδαιότητα του αποκλειστικού θηλασμού, τη συχνότητα των ταϊσμάτων, τις ενδείξεις πείνας του βρέφους κ.α., αποτελούν τα επόμενα βήματα της εκπαίδευσης της εγκυμονούσας μητέρας. Οι πληροφορίες αυτές δίνονται σε μία πρώιμη φάση της εγκυμοσύνης με σκοπό τη δυνατότητα επεξεργασίας τους και κατανόησής τους.

Στο 3ο τρίμηνο της εγκυμοσύνης, η μητέρα και ο/η σύντροφός της προτρέπονται στο να εκπαιδεύονται με κούκλες και προπλάσματα όσον αφορά τις στάσεις θηλασμού και κρατήματος του βρέφους. Ενθαρρύνονται οι μητέρες στο να συζητήσουν και να επιδιώξουν μέθοδο τοκετού υποστηρικτική του θηλασμού. Επισημαίνεται η σημασία της έναρξης θηλασμού όσο το δυνατόν νωρίτερα, κατά προτίμηση την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό και η ανάγκη συνδιαμονής του βρέφους και της μητέρας στο δωμάτιο κατά τη διάρκεια νοσηλείας στο μαιευτήριο, προϋποθέσεις οι οποίες κρίνονται καθοριστικές για την επιτυχή εκκίνηση του θηλασμού και αντιμετώπισης τυχόν προβλημάτων. Γενικά, η εξασφάλιση συμβατών με το θηλασμό συνθηκών τοκετού και διαμονής στο μαιευτήριο κατά τις πρώτες ημέρες ζωής αποτελούν εισιτήριο επιτυχίας έναρξης και εδραίωσης του θηλασμού .

---

<sup>8</sup> Li CM, Li R, Ashley CG, Smiley JM, Cohen JH, Dee DL. Associations of Hospital Staff Training and Policies with Early Breastfeeding Practices. *J Hum Lact.* 2014 Feb;30(1):88-96. doi: 10.1177/0890334413484551. Epub 2013 Apr 19.

## Συμπερασματικός πίνακας

Κατά την διάρκεια του 1 <sup>ου</sup> τριμήνου κύησης	Κατά την διάρκεια του 2 <sup>ου</sup> τριμήνου κύησης	Κατά την διάρκεια του 3 <sup>ου</sup> τριμήνου κύησης
Συζήτηση για τα πλεονεκτήματα του θηλασμού	Παρακολούθηση μαθημάτων θηλασμού	Παρακολούθηση μαθημάτων με κούκλες για τον θηλασμό
Αντιμετώπιση κοινών προβλημάτων όπως διάρκεια θηλασμού, επιστροφή στην εργασία , πιθανοί φόβοι)	Συμμετοχή σε ομότιμες ομάδες	Εκπαίδευση σε στάσεις θηλασμού
Γενική παρουσίαση του θηλασμού	Συζήτηση για την σπουδαιότητα του αποκλειστικού θηλασμού	Συζήτηση για τοκετό υποστηρικτικό στο θηλασμό
Συζήτηση για τις ανησυχίες σχετικά με το νέο της ρόλο	Ενημέρωση για τις ενδείξεις πείνας του βρέφους, για την συχνότητα των ταισμάτων	Συζήτηση για την πρώτη ώρα θηλασμού και την συν διαμονή με το βρέφος στην κλινική /νοσοκομείο



### Η διαφήμιση του ξένου γάλακτος

Κάθε φορά που μια μητέρα βλέπει δείγματα ή φυλλάδια που διαφημίζουν ξένο γάλα πιστεύει ότι αυτό είναι τεκμηριωμένο επιστημονικά από κάποιον επαγγελματία υγείας. Έξι τυχαίοποιημένες μελέτες, στις οποίες οι γυναίκες έλαβαν τυχαία δείγματα υποκατάστατου μητρικού γάλακτος ή εκπαιδευτικό υλικό από εταιρείες γάλακτος, έδειξαν ότι τελικά χρησιμοποίησαν υποκατάστατο μητρικού γάλακτος για τη διατροφή του βρέφους. Τα αποτελέσματα των μελετών αυτών έδειξαν επίσης:

- Χαμηλό ποσοστό αποκλειστικού θηλασμού τον 1ο μήνα
- Σημαντικά μικρότερο ποσοστό θηλασμού στους 4 μήνες.

Συνεπώς, οποιοδήποτε υλικό που προωθεί τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος, θα πρέπει να αποκλείεται σε προγεννητικές ομάδες ή ιατρεία.<sup>9</sup>

## **Συμπερασματικά**

Για να αντιστραφούν τα χαμηλά ποσοστά του μητρικού θηλασμού που σημειώθηκαν τον προηγούμενο αιώνα, είναι αναγκαίο να γίνει κατανοητή η σημασία του μητρικού γάλακτος ως άριστη διατροφή για την προστασία του βρέφους και να εξασφαλιστεί η καθολική αποδοχή της αξίας του θηλασμού. Είναι σημαντικό δε η εκπαίδευση των μελλοντικών μητέρων και του οικογενειακού περιβάλλοντος σχετικά με την αναγκαιότητα του θηλασμού και των πρακτικών του να ξεκινά έγκαιρα, από την πρώιμη προγεννητική περίοδο, μέσα από κατάλληλες κοινωνικές, ιατρικές και νοσηλευτικές υποστηρικτικές δομές και επαρκώς εκπαιδευμένους επαγγελματίες υγείας<sup>5</sup>.

---

<sup>9</sup> Howard C, Howard F, Lawrence R, Andresen E, DeBlicke E, Weitzman M. Office prenatal formula advertising and its effect on breast-feeding patterns. *Obstet Gynecol.* 2000 Feb 95(2):296-303