



αμάθεια  
ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ | ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ  
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ  
ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ  
ΘΗΛΑΣΜΟΥ (ΦΚΜΘ)  
ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ/ΘΗΛΑΖΟΥΣΑ

*Το καινούριο μωρό ήρθε στο σπίτι!  
Και τώρα τι; Θέλω να θηλάσω; Θα τα καταφέρω;*

---

Χρήσιμα βήματα για μια καλή αρχή και διάρκεια  
στο ταξίδι του μητρικού θηλασμού

## Φρόντισε εσένα:

- **Διατροφή.** Ο θηλασμός απαιτεί ενέργεια. Φρόντισε να τρέφεσαι σωστά και να παίρνεις όλα τα θρεπτικά συστατικά. Μην ξεχνάς να πίνεις πολύ νερό. Αν χρειαστεί να ακολουθήσεις μια ειδική διαίτα, αναζήτησε έγκυρες οδηγίες (<https://ich.gr/wp-content/uploads/2022/11/diatro-fi-thilazousas.pdf>)
- **Ξεκούραση, φροντίδα εαυτού.** Είναι σημαντικό να ξεκουράζεσαι όταν κοιμάται το μωρό. Αποδέξου ότι αλλάζουν οι προτεραιότητες στην καθημερινότητά σου. Βρες χρόνο για να κάνεις πράγματα που σε ευχαριστούν
- **Ζήτησε υποστήριξη και βοήθεια.** Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχουν κοντά σου άνθρωποι που σε υποστηρίζουν και σε βοηθούν με τις οποιοσδήποτε προκλήσεις. Σύντροφος, ευρύτερη οικογένεια και φίλοι μπορούν να είναι εκεί για εσένα



## Θυμήσου ότι αν το επιθυμείς:

- Μπορείς να κάνεις έναν περίπατο ακόμη και λίγες μέρες μετά τον τοκετό
- Μπορείς να βάψεις τα μαλλιά σου
- Μπορείς να βάψεις τα νύχια σου

*Όσο καλύτερα νιώθεις  
εσύ τόσο πιο ήρεμο  
και χαρούμενο θα  
είναι το μωρό σου.*

## Γνωρίζεις ότι...

Όταν το μωρό σου γεννηθεί, να περιμένεις πολλές αλλαγές:

Η ενασχόληση με τη φροντίδα του νεογέννητου είναι 24ωρη.

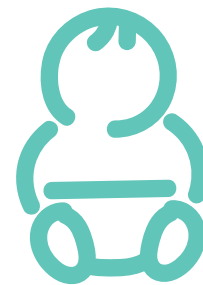
Χρειάζεσαι χρόνο για να προσαρμοστείς στην καινούρια κατάσταση. Κάθε μέρα θα νιώθεις διαφορετικά.

Τα συναισθήματα που βιώνεις μπορεί να είναι δυνατά και αντικρουόμενα, από τη χαρά και την ευτυχία στην ανησυχία και την αγωνία.

Είναι πολύ συνηθισμένο:

- να αισθάνεσαι εξαντλημένη
- να αμφισβητείς τον εαυτό σου
- να έχεις ερωτήματα και απορίες
- να αναρωτιέσαι πώς θα αντιμετωπίσεις τις καινούριες ευθύνες και την κόπωση

Ο θηλασμός τις πρώτες μέρες μπορεί να δυσκολέψει τα πράγματα.



## Νομίζω πως μπορώ και μάλλον θα τα καταφέρω να θηλάσω το μωρό μου!

Αν έχεις αποφασίσει να θηλάσεις, να ξέρεις ότι αυτή η επιλογή είναι πολύ σημαντική για το μωρό σου και για εσένα!

Το μητρικό γάλα είναι ό,τι καλύτερο μπορείς να προσφέρεις, μαζί με την αγκαλιά σου!

Η φροντίδα του μωρού είναι γεμάτη προκλήσεις. Ακόμη και οι πιο έμπειροι γονείς, μπορεί να δυσκολευτούν τον πρώτο καιρό, αφού το κάθε μωρό είναι διαφορετικό. Όταν πρόκειται μάλιστα για το πρώτο μωρό της οικογένειας, οι ερωτήσεις και οι απορίες μπορεί να είναι καταιγιστικές.

## Κι όμως...

- Είναι σημαντικό να ενημερωθείς και να προετοιμαστείς πριν από τη γέννηση. Αναζήτησε πληροφορίες και μάθε για τα σημαντικά οφέλη του μητρικού θηλασμού για εσένα και το μωρό σου
- Συζήτησε με τους επαγγελματίες υγείας που σε πλαισιώνουν για τις συνθήκες στο μαιευτήριο και τις ανάγκες των πρώτων ημερών, ώστε να διευκολυνθείς στην έναρξη του μητρικού θηλασμού
- Είναι προτιμότερο να έχεις το μωρό σου στο ίδιο δωμάτιο. Αυτό θα σας βοηθήσει να γνωριστείτε καλύτερα

Να δηλώσεις ρητά  
ότι επιθυμείς  
αποκλειστικό θηλασμό.



## Κάθε αρχή και δύσκολη...

- Η πραγματικότητα του θηλασμού τις πρώτες μέρες μετά τη γέννηση του μωρού μπορεί να διαφέρει αρκετά από αυτήν που είχες φανταστεί
- Μπορεί να υπάρχει πόνος, ανησυχία για την ποσότητα γάλακτος, ξενύχτια, μεγάλη κούραση, απομόνωση και αισθήματα αμηχανίας ή άρνησης
- Το ταξίδι του θηλασμού δεν ξεκινά εύκολα
- Χρειάζεται υπομονή, ανοχή και λίγο παραπάνω χρόνος. Σταδιακά θα μάθεις να αναγνωρίζεις τις ανάγκες του μωρού σου και όλα θα γίνουν ευκολότερα



## Ζήτησε βοήθεια

- Η συζήτηση με έναν επαγγελματία υγείας θα σε ανακουφίσει απαντώντας στα ερωτήματά σου
- Αναζήτησε ομάδες μητέρων. Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης ή σε μαθήματα για νέους γονείς σε ενδυναμώνει και σου δίνει την ευκαιρία να ανταλλάξεις εμπειρίες
- Αν πάλι νιώθεις ότι παλεύεις πολύ και συνεχώς με τα συναισθήματά σου, αναζήτησε ψυχολογική υποστήριξη

*Οι φιλικές κοινότητες προωθούν  
και υποστηρίζουν ΕΝΕΡΓΑ  
τον μητρικό θηλασμό*

Ο επιτυχημένος θηλασμός είναι μια δεξιότητα που μαθαίνεται. Χρειάζεται εξάσκηση, υπομονή και επιμονή.

Ο μητρικός θηλασμός λειτουργεί σύμφωνα με την αρχή της προσφοράς και της ζήτησης. Όσο περισσότερο θηλάζεις στην αρχή, τόσο περισσότερο γάλα θα έχεις.

Μπορείς να τα καταφέρεις να θηλάσεις, θυμήσου όμως, ότι ο τρόπος σίτισης του μωρού σου δεν καθορίζει τον ρόλο σου ως γονέα.



φιλικές κοινότητες  
μητρικός θηλασμός



ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ

ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ



ΑΛΚΥΟΝΗ

αμάλθεια

ΦΙΛΙΚΕΣ ΚΟΙΝΟΤΗΤΕΣ | ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ  
filikoistonhilasmo.gr

