

# Φιλικές Κοινότητες για την Προαγωγή του Μητρικού Θηλασμού



Το μωρό  
ήρθε....

Και θέλω  
να θηλάσω...

Θα τα  
καταφέρω;



Χρειάζεσαι  
χρόνο για να  
προσαρμοστείς

Τα συναισθήματα  
είναι αντιφατικά



Η φροντίδα  
του μωρού  
είναι γεμάτη  
προκλήσεις

## ...κάθε αρχή και δύσκολη...

**ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ**  
με προγεννητικά  
μαθήματα στη διάρκεια  
της κύησης

**ΣΥΖΗΤΗΣΕ**  
τις ανησυχίες σου  
με τους επαγγελματίες  
υγείας

**ΕΠΙΛΕΞΕ**  
συνδιαμονή με το μωρό  
στο δωμάτιο του  
μαιευτηρίου

**ΑΝΑΖΗΤΗΣΕ**  
υποστήριξη  
μετά την επιστροφή σου  
στο σπίτι

**ΖΗΤΗΣΕ**  
βοήθεια από  
τους δικούς σου  
ανθρώπους


**ΒΡΕΣ**  
στήριξη σε ομάδες  
μητέρων ή/και ειδικό  
ψυχικής υγείας

**ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕ**  
να βρεις χρόνο  
για πράγματα που  
σε ευχαριστούν

**ΦΡΟΝΤΙΣΕ**  
τον εαυτό σου με  
σωστή διατροφή  
και επαρκή ξεκούραση

Ο επιτυχής θηλασμός  
είναι μια δεξιότητα που  
μαθαίνεται  
**με εξάσκηση,  
υπομονή  
και επιμονή!**

**Μπορείς να  
καταφέρεις να  
θηλάσεις**

 Θυμήσου πως ακόμα  
και μία σταγόνα  
μητρικού γάλακτος  
είναι πολύτιμη για το  
μωρό σου.

