

Τι θεωρείται «φυσιολογικό» στο θηλασμό;



Συχνότητα και διάρκεια

Τα βρέφη που «συμμετείχαν» στη μελέτη αυτή ήταν:

- Ι Ηλικίας 1 – 6 μηνών
- Ι Απολύτως φυσιολογικά και τελειώμενα βρέφη
- Ι Βρέφη που θηλάζαν αποκλειστικά όποτε το ζητούσαν
- Ι Βρέφη των οποίων η ανάπτυξη ήταν σύμφωνη με τα διαγράμματα ανάπτυξης του Π.Ο.Υ.



4 – 13

Αριθμός περιόδων θηλασμού ημερησίως

12 – 67 λεπτά

Μέση διάρκεια μιας περιόδου θηλασμού



Ποσότητα

Τα βρέφη αδειάζουν το μαστό μια φορά ημερησίως, αλλά συνήθως πίνουν ανάλογα με το αίσθημα πείνας τους και σταματούν όταν χορτάσουν ή όταν θέλουν να θηλάσουν από τον άλλο μαστό.

- Ι Από κάθε μαστό, η μέση ποσότητα μητρικού γάλακτος που καταναλώνει ένα βρέφος είναι 75 ml (εύρος τιμών: 30 – 135 ml)
- Ι Είναι φυσιολογικό ο ένας μαστός να παράγει περισσότερο γάλα από τον άλλον



67 %

Σε έναν μέσο θηλασμό, απομακρύνεται το 67% του γάλακτος από το μαστό



54 – 234 ml

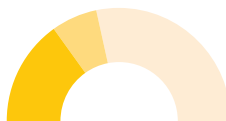
Μέση ποσότητα γάλακτος που καταναλώνεται σε μια περίοδο θηλασμού (από τον έναν μαστό ή και από τους δύο)



Από τον ένα μαστό ή και από τους δύο;

Τα βρέφη ακολουθούν ποικίλα σχήματα θηλασμού:

- Ι Ένα 30% θηλάζει πάντοτε από έναν μόνο μαστό
- Ι Το 13% θηλάζει πάντοτε και από τους δύο μαστούς και
- Ι το υπόλοιπο 57% ακολουθεί ένα συνδυασμό των ανωτέρω!



- 30% από τον ένα μαστό
- 13% και από τους δύο μαστούς
- 57% συνδυασμός των παραπάνω

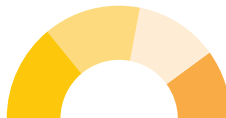


Ο θηλασμός κατά τις νυκτερινές ώρες είναι φυσιολογικός



- 64% ημέρα και νύχτα
- 36% μόνο την ημέρα

- Ι Η πλειοψηφία (64%) των βρεφών θηλάζουν τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και κατά τη διάρκεια της νύχτας
- Ι Τα βρέφη αυτά καταναλώνουν την κατανάλωση μητρικού γάλακτος ομοιόμορφα μέσα στο 24ωρο



- 28% το πρωί
- 28% το απόγευμα
- 24% το βράδυ
- 20% τη νύχτα

- Ι Μόνον ένα 36% των βρεφών δεν θηλάζει κατά τη διάρκεια της νύχτας (από 10 μ.μ. έως 4 π.μ.)
- Ι Τα βρέφη αυτά καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα μητρικού γάλακτος το πρωί



Αγόρια και κορίτσια πίνουν την ίδια ποσότητα;

Τα αγόρια πίνουν περισσότερο από τα κορίτσια! Τα άρρενα βρέφη πίνουν κατά μέσο όρο 76 ml περισσότερο από τα θήλεα. Η μέση ποσότητα μητρικού γάλακτος που καταναλώνεται σε ένα 24ωρο είναι 798 ml. Ωστόσο, αυτό κυμαίνεται από το ένα βρέφος στο άλλο μεταξύ 478 ml και 1356 ml ημερησίως.



831 ml

Μέση ημερήσια ποσότητα που καταναλώνεται από τα αγόρια



755 ml

Μέση ημερήσια ποσότητα που καταναλώνεται από τα κορίτσια

Ποιο εύρος ποσοτήτων είναι φυσιολογικό...

478 – 1356 ml

Εύρος ποσοτήτων μητρικού γάλακτος που καταναλώνεται ημερησίως από αποκλειστικούς θηλάζοντα βρέφη των οποίων η ανάπτυξη είναι σύμφωνη με τα διαγράμματα του Π.Ο.Υ.

Τα θηλάζοντα βρέφη καταναλώνουν τελικά όσο μητρικό γάλα χρειάζονται. Καθώς τα βρέφη μεγαλώνουν, η συχνότητα και η διάρκεια των θηλασμών μειώνεται ενώ ταυτόχρονα η ποσότητα γάλακτος σε κάθε θηλασμό αυξάνεται, ωστόσο η κατανάλωση μητρικού γάλακτος μέσα στο 24ωρο παραμένει σταθερή.

Ανάμεσα στις ηλικίες των 3 και 6 μηνών, τα βρέφη αναπτύσσονται πιο αργά και έχουν σχετικά χαμηλότερο ρυθμό μεταβολισμού, γι' αυτό δεν χρειάζονται περισσότερο γάλα.

1 Kent, J.C. et al. Volume and frequency of breastfeeds and fat content of breastmilk throughout the day. *Pediatrics* 117, e387–e395 (2006).
2 Kent, J.C. et al. Longitudinal changes in breastfeeding patterns from 1 to 6 months of lactation. *Breastfeed Med* 8, 401–407 (2013).