





Συχνές ερωτήσεις για μητέρες: Θηλασμός και άντληση κατά τη διάρκεια της νόσησης από COVID-19


Το μητρικό γάλα αποτελεί την καλύτερη πηγή διατροφής για τα μωρά και τα προστατεύει από τις ασθένειες.^{1,2} Το μητρικό γάλα των μητέρων που έχουν προσβληθεί από Covid-19 δεν περιέχει στελέχη σε ενεργή μορφή^{3,4}, αλλά περιέχει αντισώματα τα οποία προστατεύουν από πιθανή λοίμωξη.^{5,6} Τα οφέλη του θηλασμού υπερτερούν των πιθανών κινδύνων που σχετίζονται με την COVID-19.^{1,2,7,8}


 Είναι ασφαλές να θηλάζω εάν είμαι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19; **ΝΑΙ⁸**

 Είναι ασφαλές να δίνω στο μωρό μου μητρικό γάλα που έχω αντλήσει με θηλαστρο εάν είμαι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19; **ΝΑΙ⁸**

 Είναι πιο ασφαλές να δίνω στο μωρό μου βρεφικό γάλα σε σκόνη εάν είμαι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19; **ΟΧΙ⁸**

 Είναι ασφαλής η επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό μου εάν είμαι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19; **ΝΑΙ⁸**

 Είναι ασφαλής η χορήγηση παστεριωμένου γάλακτος δότριας από τράπεζα μητρικού γάλακτος στο μωρό μου μέσα στη μονάδα εντατικής νοσηλείας νεογνών (MENN); **ΝΑΙ⁴**

 Είναι ασφαλές να δίνω γάλα που έχω αντλήσει στο άρρωστο ή πρόωρο μωρό μου κατά τη διάρκεια της παραμονής του στη μονάδα εντατικής νοσηλείας νεογνών (MENN) εάν είμαι επιβεβαιωμένο ή ύποπτο κρούσμα COVID-19; **ΝΑΙ⁷**

Υποστήριξη του θηλασμού.⁸

Κατά τον τοκετό και στην κλινική

- Έναρξη του θηλασμού μέσα στην πρώτη ώρα από τον τοκετό
- Ενθάρρυνση της επαφής δέρμα με δέρμα το συντομότερο δυνατό
- Συνέχιση εφαρμογής των συνηθισμένων κατευθυντήριων οδηγιών καθαρισμού του εξοπλισμού άντλησης.

Για τα βρέφη και τα νήπια, συνέχιση του θηλασμού και εισαγωγή ασφαλών και υγιεινών συμπληρωματικών τροφών στην ηλικία των 6 μηνών⁸

Οι μητέρες και τα μωρά δεν πρέπει να χωρίζονται λόγω επιβεβαιωμένης/υποψίας νόσησης από COVID-19⁹

Πώς να παραμείνετε εσείς και το μωρό σας ασφαλείς κατά τη διάρκεια της νόσησης από COVID-19

Τα 3 απαραίτητα βήματα:¹

- **Να φοράτε** μάσκα κατά τη διάρκεια του θηλασμού
- **Να πλένετε** τα χέρια σας με σαπούνι προτού και αφού αγγίξετε το μωρό σας
- **Να σκουπίζετε** και να απολυμαίνετε τακτικά τις επιφάνειες

Συχνές ερωτήσεις για μητέρες: Χρήσιμες συμβουλές για να αποκτήσετε αυτοπεποίθηση στον θηλασμό

Στις αρχές του θηλασμού, μπορεί να νομίζετε ότι δεν παράγετε μεγάλη ποσότητα γάλακτος. Η παραγωγή μικρής μόνο ποσότητας γάλακτος είναι απολύτως φυσιολογική τις πρώτες μέρες.¹⁻⁴ Η ποσότητα του παραγόμενου γάλακτος αρχίζει να αυξάνεται με γρήγορο ρυθμό τρεις περίπου ημέρες μετά τη γέννηση του μωρού σας.^{3,4}

Γι' αυτό και τα μωρά τείνουν να χάνουν βάρος στην αρχή και το ξαναπαίρνουν όταν αρχίσουν να πίνουν περισσότερο γάλα. Το μωρό σας θα πρέπει να έχει ανακτήσει ή ξεπεράσει το βάρος που είχε κατά τον τοκετό στις 14 ημέρες μετά τη γέννησή του και να συνεχίσει να παίρνει περίπου 150 γρ. – 250 γρ. την εβδομάδα μέχρι τους 3-4 μήνες.^{3,4}



Ποια είναι η φυσιολογική συχνότητα γευμάτων του μωρού τις πρώτες τέσσερις εβδομάδες;

Μπορεί να έχετε την εντύπωση ότι το μωρό σας πεινάει συνεχώς. Τα νεογνά, ωστόσο, θηλάζουν 10 με 12 φορές το 24ωρο — αυτός είναι ο φυσικός τρόπος με τον οποίο επιτυγχάνεται η διέγερση του στήθους σας έτσι ώστε να συνεχίσει να παράγει επαρκή ποσότητα γάλακτος.^{7,8} Εάν ο ρυθμός ανάπτυξης και κενώσεων του μωρού σας είναι ο αναμενόμενος, τότε το πιθανότερο είναι ότι τα πάτε περίφημα.



Πώς μπορώ να ξέρω εάν δίνω αρκετό γάλα στο μωρό μου;

Οι κενώσεις του μωρού σας αποτελούν την απόδειξη ότι πίνει αρκετό γάλα. Δείτε παρακάτω πόσες υγρές και λερωμένες πάνες πρέπει να περιμένετε κάθε ημέρα:^{5,9}

	Ημέρα 1-2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5 – 6η εβδομάδα
Υγρές πάνες	1-2 	3+ 	4+ βαριές 	5+ βαριές 
Λερωμένες πάνες	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Ώψη κοπράνων	Μηκνίνο: μιάρα με κολλώδη υφή. Σταδιακά γίνονται καφέ με λιγότερο κολλώδη υφή.	Πρασινωπό-καφέ προς καφέ-κίτρινο χρώμα. Δεν έχουν πια κολλώδη υφή.	Κίτρινα. Υδαρής και ρευστή υφή, συχνά περιέχουν μικρά κομματάκια, σαν σποράκια.	Κίτρινα. Υδαρής και ρευστή υφή, συχνά περιέχουν μικρά κομματάκια, σαν σποράκια.

Από την 6η εβδομάδα, τα μωρά που τρέφονται με μητρικό γάλα συνεχίζουν να έχουν πέντε ή περισσότερες βαριές υγρές πάνες την ημέρα. Σε αυτό το στάδιο, ορισμένα βρέφη παράγουν μικρότερη ποσότητα αλλά μεγαλύτερο μέγεθος κοπράνων στη διάρκεια του 24ώρου. Η όψη και η υφή των κοπράνων θα παραμείνει ίδια μέχρι να εισαγάγετε τις στέρεες τροφές.^{5,9}



Πώς μπορώ να αυξήσω την παραγωγή γάλακτος εάν υπάρχει διαφοροποίηση στη συμπεριφορά του μωρού μου σε σχέση με τα παραπάνω;



Έλεγχος της προσκόλλησης του μωρού σας στη θηλή
Ένας ειδικός μπορεί να παρατηρήσει τη διαδικασία του θηλασμού που ακολουθείτε και να βοηθήσει με τη σωστή προσκόλληση του μωρού στο στήθος, εάν κριθεί απαραίτητο.¹⁰



Αύξηση συχνότητας θηλασμού
Οκτώ ή περισσότεροι θηλασμοί το 24ωρο²⁻⁹ – όπως είναι φυσιολογικό, κάποιος θα γίνονται και κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό
Δεν λειτουργεί απλώς ηρεμιστικά για τη μητέρα και το μωρό, αλλά παράλληλα ενεργοποιεί και την ορμόνη που βοηθάει στη ροή του γάλακτος.¹⁰



Αντληση μετά από κάθε θηλασμό
Πρόκειται για μια προσωρινή λύση που μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση της παραγωγής μητρικού γάλακτος.^{6,10}

ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ: Είναι φυσιολογικό το μωρό σας να θηλάζει συχνά και να είναι μερικές φορές ανήσυχο. Σε περίπτωση, όμως, που το μωρό σας δεν φαίνεται ποτέ χορτάτο ενώ θηλάζει συνεχώς, αξίζει να κάνετε μια επίσκεψη στον παιδίατρο.



Τι πρέπει να κάνω εάν έχω πληγωμένες θηλές;¹¹⁻¹³

- Αναζητήστε υποστήριξη από κάποιον επαγγελματία υγείας για τη γαλουχία για τον έλεγχο της προσκόλλησης του μωρού σας στη θηλή κατά τη διάρκεια του θηλασμού και για τυχόν σημάδια αγκυλογλωσσίας
- Μετά τον θηλασμό, κάντε μασάζ στις θηλές σας χρησιμοποιώντας μια ποσότητα από το γάλα που αντλήσατε
- Μετά τον θηλασμό, εφαρμόστε στις θηλές σας υψηλής καθαρότητας λαανολίνη ιατρικής ποιότητας, π.χ. Purelan
- Συζητήστε με έναν επαγγελματία υγείας για τη γαλουχία σχετικά με την πιθανότητα η χρήση ασπίδων θηλής Contact να σας φανεί χρήσιμη
- Εάν αδυνατείτε να συνεχίσετε τον θηλασμό γιατί οι θηλές σας χρειάζονται χρόνο για αποθεραπεία, βεβαιωθείτε ότι διατηρείτε την παραγωγή γάλακτος μέσω συχνής άντλησης (το λιγότερο 8 φορές το 24ωρο) μέχρι να ξεκινήσετε και πάλι τον αποκλειστικό θηλασμό του μωρού σας



Τι πρέπει να κάνω αν αισθάνομαι πολύ μεγάλη αδιαθεσία για να θηλάσω κατά τη διάρκεια της νόσησης από COVID-19;

Εάν αισθάνεστε πολύ μεγάλη αδιαθεσία και δεν μπορείτε να θηλάσετε, μπορείτε ιδανικά να αντλήσετε γάλα και κάποιον άλλο μέλος της οικογένειας να ταισίει το μωρό σας.^{14,15}