



**ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ**  
ΚΛΕΙΔΙ ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΩΣΙΜΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ

## Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού 2016 1 – 7 Νοεμβρίου

Ο Μητρικός Θηλασμός είναι το  
κλειδί για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη

Η Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού εορτάζεται κάθε χρόνο από 1 έως 7 Νοεμβρίου επισημαίνοντας την κρίσιμη σημασία της προώθησης του μητρικού θηλασμού σε παγκόσμιο, εθνικό και τοπικό επίπεδο.

Η φετινή Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού επικεντρώνεται στη στενή σχέση της προώθησης του μητρικού θηλασμού με την επίτευξη των Στόχων για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.

**Οι κύριοι στόχοι της ενημερωτικής εκστρατείας της UNICEF Ελλάδος για τη φετινή Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού είναι:**

- Να τονίσει τη σημασία του μητρικού θηλασμού ως ένα κρίσιμο πρώτο βήμα στη ζωή ενός παιδιού για ένα υγιές μέλλον, που είναι στο επίκεντρο των Στόχων για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.
- Να ενθαρρύνει τους ιθύνοντες να συμπεριλάβουν το μητρικό θηλασμό ως ένα κρίσιμο τμήμα των εθνικών και παγκόσμιων προσπαθειών για την υγεία και τη διατροφή.
- Να ανανεώσει το ενδιαφέρον κυρίως των νέων ανθρώπων και των δύο φύλων ώστε να ενημερωθούν για τα πολύτιμα οφέλη του μητρικού θηλασμού στη σημερινή εποχή.

### Για τα μωρά και τις Μητέρες

Η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας και η UNICEF συνιστούν:

- Έναρξη του μητρικού θηλασμού μέσα στην πρώτη ώρα μετά τον τοκετό.
- Διατροφή του παιδιού αποκλειστικά μέσω μητρικού θηλασμού για τους πρώτους 6 μήνες.
- Συνέχιση του θηλασμού για 2 χρόνια ή και περισσότερο σε συνδυασμό με επαρκή συμπληρωματική τροφή από τους 6 μήνες.

Η τήρηση των παραπάνω κατευθυντήριων γραμμών μπορεί να επηρεάσει την επιβίωση και την υγεία των παιδιών και των μητέρων. Ο μητρικός θηλασμός για παράδειγμα, σχετίζεται με χαμηλότερα ποσοστά ασθενειών και θανάτων. Η αύξηση των ποσοστών μητρικού θηλασμού θα μπορούσε **να σώσει τη ζωή πάνω από 800.000 παιδιών** κάτω των 5 ετών σε όλο τον κόσμο.

Παρά τα οφέλη του μητρικού θηλασμού, πάνω από τα μισά νεογνά - **77 εκατομμύρια βρέφη** σε όλο τον κόσμο δεν θηλάζουν κατά την πρώτη ώρα της ζωής τους, μειώνοντας την πιθανότητα ότι θα θηλάζουν αργότερα και στερώνοντας τους την καλύτερη διατροφή για την αρχή της ζωής τους.

Η καθυστέρηση του μητρικού θηλασμού αυξάνει τον κίνδυνο θανάτου των νεογέννητων μέχρι και 80%. Σε χώρες χαμηλού και μεσαίου εισοδήματος, μόνο το 43% των παιδιών κάτω των 6 μηνών

θηλάζουν αποκλειστικά. Με λίγες εξαιρέσεις, ο μητρικός θηλασμός είναι μικρότερης διάρκειας σε χώρες υψηλού εισοδήματος από ότι σε φτωχές σε πόρους χώρες.

**Για τα παιδιά**, οι μεγαλύτερες περιόδους μητρικού θηλασμού συνδέονται με τη μείωση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας. Ο μητρικός θηλασμός μπορεί επίσης να οδηγήσει σε αύξηση του δείκτη νοημοσύνης (IQ) τριών έως τεσσάρων μονάδων.

**Για τις μητέρες**, τα οφέλη του θηλασμού μπορεί να περιλαμβάνουν:

- Μείωση των θανάτων από καρκίνο του μαστού.
- Βελτίωση του χρονικού διαστήματος μεταξύ τοκετών.
- Μείωση του κινδύνου από διαβήτη.

Ο μητρικός θηλασμός **έχει οικονομική ανταποδοτικότητα**, γιατί βοηθά τα παιδιά και τις οικογένειές τους να επιβιώσουν και να αναπτυχθούν βραχυπρόθεσμα, μεσοπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα.

Ο μητρικός θηλασμός **είναι ένα από τα πρώτα δικαιώματα του νεογέννητου** και προσφέρει στο μωρό την πιο υγιεινή και θρεπτική τροφή. Το μητρικό γάλα είναι διαθέσιμο για όλα τα μωρά ανεξαρτήτως εισοδήματος, γεωγραφικής θέσης, φυλής και θρησκείας.

## Μητρικός Θηλασμός και Στόχοι για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη

Ο μητρικός θηλασμός είναι ένα κρίσιμο πρώτο βήμα στην πορεία ενός παιδιού προς ένα υγιές μέλλον. Αλλά ως θεμέλιο για την υγεία και την ευημερία του παιδιού, ο μητρικός θηλασμός είναι επίσης ένα ζωτικό μέρος των παγκόσμιων αναπτυξιακών προσπαθειών για τη δημιουργία ενός πιο υγιούς, ευημερούντος και βιώσιμου πλανήτη.

Το θέμα της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού 2016 «Μητρικός Θηλασμός: Κλειδί για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη» προσφέρει την ευκαιρία να αναδειχθεί η στενή σχέση μεταξύ του μητρικού θηλασμού και της Ατζέντας 2030 για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη. Ως πρώτο πρακτικό βήμα προς την προστασία της επιβίωσης και της υγείας των βρεφών και των μητέρων, ο μητρικός θηλασμός αποτελεί κεντρικό μέρος του παγκόσμιου σχεδίου δράσης και συνδέεται με 17 Στόχους της ατζέντας για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη.

Η UNICEF ως κορυφαίος συνήγορος για τα δικαιώματα, την υγεία και τη διατροφή των παιδιών, διαμορφώνει συνεργασίες ώστε να επιστήσει την προσοχή στο ρόλο που μπορεί να διαδραματίσει ο μητρικός θηλασμός στις προσπάθειες για την επίτευξη των Αναπτυξιακών Στόχων.

Για παράδειγμα:

- **Οι Στόχοι 1, 8 και 10** εστιάζουν στην εξάλειψη της φτώχειας, την προώθηση της οικονομικής ανάπτυξης και τη μείωση των ανισοτήτων. Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με την προσθήκη \$302 δισεκατομμυρίων ετησίως σε επιπλέον έσοδα για την παγκόσμια οικονομία.
- **Οι στόχοι 2 και 3** ασχολούνται με την πείνα, την υγεία και την ευεξία. Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί μια ζωτική πηγή διατροφής που μπορεί να σώσει τη ζωή των παιδιών και να συμβάλει στη βελτίωση της υγείας των παιδιών και των μητέρων.
- **Ο Στόχος 4** είναι για την εκπαίδευση. Η σχέση μεταξύ του μητρικού θηλασμού και υψηλότερου δείκτη νοημοσύνης μπορεί να συμβάλει στις προσπάθειες για την επίτευξη των παγκόσμιων στόχων μάθησης.
- **Ο Στόχος 5** επικεντρώνεται στην ισότητα των φύλων. Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με κρίσιμα ζητήματα ισότητας, συμπεριλαμβανομένων του χρονικού διαστήματος μεταξύ τοκετών, τις ανεπιθύμητες εγκυμοσύνες και τα εργασιακά δικαιώματα.
- **Ο Στόχος 12** αφορά τη βιώσιμη κατανάλωση. Το μητρικό γάλα δεν απαιτεί βιομηχανία για την παραγωγή του, δημιουργείται και καταναλώνεται με ελάχιστο οικολογικό αποτύπωμα.

## Κύρια Μηνύματα

- Οι Στόχοι για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη υιοθετήθηκαν για να παρακινήσουν δράσεις τα επόμενα 15 χρόνια για "τους ανθρώπους, τον πλανήτη και την ευημερία." Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί κλειδί για την επίτευξη αυτών των στόχων.
- Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να βοηθήσει στην επίτευξη πολλών εκ των 17 Στόχων για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη, συμπεριλαμβανομένων των στόχων σχετικά με τη φτώχεια, την πείνα, την υγεία, την εκπαίδευση, την ισότητα των φύλων και τη βιώσιμη κατανάλωση.
- Η αύξηση των ποσοστών μητρικού θηλασμού συνδέεται με επιπλέον έσοδα \$302 δισεκατομμυρίων ετησίως - σχεδόν το 0,5% του παγκόσμιου ακαθάριστου εθνικού εισοδήματος.
- Ο μητρικός θηλασμός είναι δυνητικά μια από τις κορυφαίες διατροφικές παρεμβάσεις για τη μείωση της κάτω των πέντε ετών θνησιμότητας.
- Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με ζητήματα κρίσιμα ισότητας των φύλων καθώς και τα δικαιώματα στο χώρο εργασίας.
- Το μητρικό γάλα δεν απαιτεί βιομηχανία για την παραγωγή του, δημιουργείται και καταναλώνεται με ελάχιστο οικολογικό αποτύπωμα, σε αντίθεση με τα υποκατάστατα μητρικού γάλακτος που χρειάζονται ενέργεια για την παραγωγή, διανομή και προετοιμασία τους.
- Νερό, χαρτί, μέταλλο απαιτούνται για να συσκευάζονται τα υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος, ενώ το μητρικό γάλα είναι μια φυσική και ανανεώσιμη τροφή.
- Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με καλύτερη διατροφή, υγεία και ευημερία για τα παιδιά και τις μητέρες.
- Η αύξηση του αριθμού των παιδιών που θηλάζουν θα μπορούσε να σώσει τη ζωή σε περισσότερα από 800.000 παιδιά κάτω των 5 ετών σε όλο τον κόσμο.
- Τα παιδιά που έχουν θηλάσει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα εμφανίζουν χαμηλότερα ποσοστά μολυσματικών ασθενειών και θανάτου από τα παιδιά που έχουν θηλάσει για μικρότερο χρονικό διάστημα ή που δεν έχουν θηλάσει.
- Μεγαλύτερες περιόδους μητρικού θηλασμού συνδέονται με τη μείωση του υπερβολικού βάρους και της παχυσαρκίας στα παιδιά.
- Ο μητρικός θηλασμός θα μπορούσε επίσης να αποτρέψει το θάνατο 20.000 γυναικών το χρόνο από καρκίνο του μαστού.
- Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με μείωση του κινδύνου μιας γυναίκας από το διαβήτη και μπορεί να μειώσει τα ποσοστά του καρκίνου των ωοθηκών.
- Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με το Στόχο 5 σχετικά με την ισότητα των δύο φύλων, ιδιαίτερα για τις γυναίκες που εργάζονται που θέλουν να δώσουν στα παιδιά τους την καλύτερη διατροφή στην αρχή της ζωής.
- Μόνο το 31% σε σύνολο 159 χωρών έχουν σχετική εθνική νομοθεσία που συμμορφώνεται με τις συστάσεις της Διεθνούς Οργάνωσης Εργασίας σχετικά με την παροχή κατάλληλων συνθηκών υγιεινής για τις γυναίκες που θηλάζουν.
- Σε παγκόσμιο επίπεδο, το 40,6% των εργαζόμενων γυναικών έχουν νόμιμο δικαίωμα άδειας μητρότητας.
- Η εργασία αποτελεί ένα από τα κύρια εμπόδια για το θηλασμό και συντελεί στην απόφαση των γυναικών να σταματήσουν το θηλασμό νωρίς.
- Μια μελέτη για το μητρικό θηλασμό έδειξε ότι παρεμβάσεις όπως η άδεια μητρότητας, η υποστήριξη στο χώρο εργασίας και της εργασιακής κατάστασης των μητέρων οδήγησε σε 30% αύξηση των ποσοστών θηλασμού.
- Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να προσφέρει στις γυναίκες μεγαλύτερη αναπαραγωγική αυτονομία, διότι συνδέεται με την απόσταση μεταξύ των τοκετών.
- Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με Στόχο 4 για τη διασφάλιση της ποιότητας της εκπαίδευσης. Η μεγαλύτερη γνωστική ικανότητα μπορεί να οδηγήσει σε καλύτερα μαθησιακά αποτελέσματα.
- Ο μητρικός θηλασμός συνδέεται με την αύξηση του δείκτη νοημοσύνης κατά 3 έως 4 μονάδες.
- Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί κρίσιμο παράγοντα για την ολοκληρωμένη ανάπτυξη και φροντίδα στην πρώιμη παιδική ηλικία, συγκεκριμένο συστατικό του Στόχου 4.

## ΤΑ ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

**Μ**ειωμένη πιθανότητα καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου.

**Η** θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται από την οστεοπόρωση.

**Τ**ο υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή, η βιομηχανική επεξεργασία καταστρέφει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του.

**Ρ**ωμαλέα παιδιά και έφηβοι για το μελλοντικό κόσμο μας.

**Ι**διαίτερα εύπεπτο, το μητρικό γάλα χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες.

**Κ**αρκίνος – ελάττωση συχνότητάς του στα παιδιά που έχουν θηλάσει.

**Ο** θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρά.

**Σ**ημαντικά λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές.

**Θ**ερμοκρασία τροφής πάντα σωστή και σταθερή.

**Η** καλύτερη αρχή για τη ζωή ενός παιδιού και αναφαίρετο δικαίωμα.

**Λ**ιγότερες πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

**Α**ντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώδεις νόσους.

**Σ**υναισθηματικό δέσιμο Μητέρας – Παιδιού.

**Μ**ειώνει τις πιθανότητες αλλεργιών όπως άσθμα και έκζεμα.

**Ο**ικονομικό, δεν κοστίζει στην οικογένεια και στο κράτος.

**Σ**ημαντική αύξηση του δείκτη νοημοσύνης του παιδιού.

## Τα Δέκα Βήματα για το Μητρικό Θηλασμό

Τα «Δέκα Βήματα», τα οποία ψηφίστηκαν για πρώτη φορά το 1989 από την Π.Ο.Υ. και τη UNICEF, προτρέπουν κάθε κέντρο υγείας για εγκύους, νέες μητέρες και νεογνά για:

- 1.** Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για το θηλασμό και τακτική ενημέρωση του προσωπικού υγείας.
- 2.** Εκπαίδευση όλου του προσωπικού υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής.
- 3.** Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και το χειρισμό του θηλασμού.
- 4.** Παροχή βοήθειας προς τις μητέρες για να ξεκινήσουν το θηλασμό μισή ώρα μετά τη γέννηση.
- 5.** Επίδειξη στις μητέρες για το πώς να θηλάζουν και πώς να διατηρηθεί η διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα ακόμη κι αν θα έπρεπε να αποχωρισθούν τη μητέρα τους.
- 6.** Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός κι αν επιβάλλεται να γίνει διαφορετικά για ιατρικούς λόγους.
- 7.** Διευκόλυνση της πρακτικής "rooming in", δηλαδή να επιτρέπεται να παραμένει η μητέρα μαζί με το μωρό της 24 ώρες την ημέρα.
- 8.** Ενθάρρυνση του θηλασμού όταν το μωρό το αποζητά.
- 9.** Όχι πιπίλες ή άλλα αντικείμενα για το στόμα όταν το μωρό θηλάζει.
- 10.** Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική.

## Ενημερωθείτε

Ενώ δίδεται ιδιαίτερη έμφαση στην προώθηση του μητρικού θηλασμού κατά την πρώτη εβδομάδα του Νοεμβρίου, είναι κρίσιμης σημασίας να θέσουμε το μητρικό θηλασμό ως προτεραιότητα όλο το χρόνο, ώστε να μπορούμε να παρέχουμε στα παιδιά μια καλύτερη ευκαιρία να επιβιώσουν και να αναπτυχθούν σωστά.

*Στην ιστοσελίδα της UNICEF Ελλάδος [www.unicef.gr/bfweek](http://www.unicef.gr/bfweek) μπορείτε να βρείτε επιπλέον ενημερωτικό υλικό για την Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού.*