



Υπουργείο Υγείας

Εθνική Επιτροπή Μητρικού Θηλασμού Κύπρου



# Μητρικός Θηλασμός

Το καλύτερο ξεκίνημα για το βρέφος σας

Πώς να θηλάσετε με επιτυχία!



Εθνική Επιτροπή  
Μητρικού Θηλασμού  
Κύπρου



Η Εθνική Επιτροπή Μητρικού Θηλασμού Κύπρου νιοθετεί τη διακήρυξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για αποκλειστικό μητρικό θηλασμό τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του βρέφους και συνέχιση του θηλασμού, μετά από την εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών, τουλάχιστον για δύο χρόνια ή για όσο καιρό το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί.

## ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Αρχή μιας ζωής γεμάτης υγεία.
- Η φυσική τροφή για το βρέφος.
- Προσφέρεται σε ιδανική ποιότητα, ποσότητα και θερμοκρασία για το κάθε βρέφος, σύμφωνα με τις ανάγκες του, τη συγκεκριμένη στιγμή.
- Θέτει τα θεμέλια, ώστε το παιδί να φτάσει στο μέγιστο της σωματικής, ψυχολογικής και ανοσολογικής ανάπτυξης του.
- Δεν είναι μόνο τροφή, είναι άμυνα -το πρώτο εμβόλιο για το κάθε μωρό- είναι δεσμός με τη μητέρα και αίσθημα ασφάλειας στην αγκαλιά της.
- Η πιο οικονομική λύση.



Τα παιδιά με αποκλειστικό μητρικό θηλασμό, έχουν μικρότερη πιθανότητα να νοσήσουν από λοιμώξεις όπως γαστρεντερίτιδα, ωτίτιδα και πνευμονία. Έχουν, επίσης, μικρότερη πιθανότητα να νοσήσουν από χρόνια νοσήματα και να αναπτύξουν παχυσαρκία, διαβήτη και καρδιοπάθειες στο μέλλον. Οι μητέρες που θήλασαν έχουν μικρότερη πιθανότητα να αναπτύξουν καρκίνο του μαστού και διαβήτη.



## ΠΩΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Οι ορμόνες που παράγονται κατά την εγκυμοσύνη προετοιμάζουν τον μαστό για να παραχθεί γάλα.
- Κατά τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης οι μαστοί μπορεί να είναι λίγο διογκωμένοι ή ευαίσθητοι.
- Πολλές μητέρες δεν αντιλαμβάνονται αλλαγές στον μαστό και αυτό είναι φυσιολογικό, ενώ άλλες συνειδητοποιούν την έκκριση μικρής ποσότητας από πρωτόγαλα (πύαρ) μετά από τον πέμπτο μήνα.
- Αμέσως μετά τον τοκετό, ιδανικά το μωρό θηλάζει μέσα στο 1ο ημίωρο ζωής. Έτσι, με τη διέγερση της θηλής παράγονται οι ορμόνες που προάγουν την παραγωγή γάλακτος.
- Τις πρώτες μέρες το βρέφος χρειάζεται μόνο πρωτόγαλα, το οποίο παράχεται σε μικρή ποσότητα από τον μαστό και εκκρίνεται σταγόνα-σταγόνα. Αυτό σημαίνει ότι το βρέφος θηλάζει συχνά και για πολλή ώρα, όποτε το ζητήσει (on demand). Αυτό προκαλεί διέγερση στη θηλή που διαβιβάζει μήνυμα στον εγκέφαλο για να αυξήσει περισσότερο τις ορμόνες που ρυθμίζουν την ποσότητα του γάλακτος που θα παραχθεί.



## Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΛΕΙΤΟΥΡΓΕΙ ΜΕ ΤΙΣ ΑΡΧΕΣ ΤΗΣ ΖΗΤΗΣΗΣ ΚΑΙ ΤΗΣ ΠΡΟΣΦΟΡΑΣ

Όσο περισσότερο θηλάζει το βρέφος και όσο περισσότερο γάλα αφαιρεί από τον μαστό, τόσο περισσότερο γάλα παράγει η μητέρα.

Έτσι, οι μητέρες με δίδυμα μπορούν να παράξουν αρκετό γάλα και για τα δύο βρέφη αν θηλάζουν και τα δύο.



Το συμπλήρωμα με ξένο γάλα (φόρμουλα) παρεμβαίνει σε αυτό τον φυσιολογικό μηχανισμό της παραγωγής γάλακτος, με αποτέλεσμα μειωμένη παραγωγή.



## ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΘΗΛΑΣΜΟ

Η γνώση δίνει δύναμη και είναι σημαντικό κάθε έγκυος να γνωρίζει για τον θηλασμό και τι να αναμένει πριν ακόμη γεννήσει.

Ο θηλασμός είναι η πιο φυσική και φυσιολογική επιλογή. Δυστυχώς, η έλλειψη προτύπων μητρικού θηλασμού και οι αντιλήψεις της σημερινής κοινωνίας δεν υποστηρίζουν τη σύγχρονη μητέρα. Είναι καιρός να ξεφύγουμε από την κουλτούρα του μπιμπερό και να επαναφέρουμε στη ζωή μας τον θηλασμό.

Ο θηλασμός γίνεται εύκολος και επιτυχής εάν ξεκινήσει νωρίς και εγκαθιδρυθεί σωστά. Είναι μια δέσμευση απαιτητική για τη νέα μητέρα, ταυτόχρονα, όμως αποτελεί υπέριστη έκφραση αγάπης και στοργής για το βρέφος της. Οι πρώτες ημέρες του θηλασμού μπορεί να είναι δύσκολες και κουραστικές για τη μητέρα. Με την κατάλληλη προετοιμασία και στήριξη από τους ειδικούς, την οικογένεια και το ευρύτερο κοινωνικό περιβάλλον, ιδιαίτερα μετά την έξοδο από την κλινική, διασφαλίζεται περισσότερο η επιτυχία του.

Εάν μια μητέρα έχει εισέχουσες, πολύ ευαίσθητες ή επίπεδες θηλές ίσως χρειαστεί προετοιμασία πριν από τον τοκετό. Ακόμη και μετά από χειρουργικές επεμβάσεις στον μαστό, πολλές μητέρες μπορούν να θηλάσουν με επιτυχία (ανάλογα με τη φύση της επέμβασης και κατόπιν συνεννόησης με τον γιατρό).



## Η ΠΡΩΤΗ ΩΡΑ - ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ ΚΑΙ ΠΡΩΤΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Η επαφή δέρμα με δέρμα του βρέφους με τη μητέρα (skin-to-skin), αμέσως μετά τον τοκετό και για όσο χρόνο χρειαστεί μέχρι να ολοκληρωθεί ο πρώτος θηλασμός, βοηθά τη μητέρα και το βρέφος με πολλούς τρόπους. Εδραιώνει, πρώτα από όλα, τον πρώιμο δεσμό μητέρας και νεογέννητου που διαρκεί μια ζωή. Η πρακτική αυτή μπορεί να επαναλαμβάνεται και από τον πατέρα όποτε είναι επιθυμητό.



Με τον τρόπο αυτό,

### το βρέφος:

- Νιώθει ασφάλεια ακούγοντας τους γνώριμους κτύπους της καρδιάς της μητέρας του.
- Ο αναπνευστικός ρυθμός του σταθεροποιείται.
- Η θερμοκρασία σταθεροποιείται.
- Κλαίει λιγότερο.
- Διατηρεί σταθερό το σάκχαρό του.
- Είναι σε εγρήγορση και θηλάζει πιο γρήγορα και αποτελεσματικά.
- Έχει περισσότερες πιθανότητες να θηλάσει για περισσότερο χρόνο με επιτυχία.



### η μητέρα:

- Παράγει περισσότερο γάλα, πιο γρήγορα.
- Δένεται πιο πολύ με το βρέφος.
- Εξελίσσεται η ενστικτώδης επικοινωνία της με το βρέφος και αναγνωρίζει πιο εύκολα τα σημάδια πείνας και κορεσμού του.

Βασικές αρχές θηλασμού:

- Η μητέρα πρέπει να κάθεται ή να ξαπλώνει άνετα.
- Το σώμα και το κεφάλι του βρέφους πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία.
- Το σώμα του βρέφους πρέπει να είναι κοντά στο σώμα της μητέρας και η μητέρα να στηρίζει την πλάτη και τον αυχένα του. Το βρέφος μπορεί έτσι να κουνήσει το κεφάλι προς τα πίσω χωρίς να χρειάζεται να τεντωθεί για να φτάσει τον μαστό.
- Φέρνουμε το βρέφος στο μαστό και όχι τον μαστό στο βρέφος. Η μύτη του βρέφους να είναι στο ύψος της θηλής.





- Το βρέφος να μην θηλάζει μόνο από τη θηλή αλλά να έχει στο στόμα όσο περισσότερο γίνεται από τη θηλή και τη θηλαία άλω
- Το πηγούνι να αγγίζει το στήθος
- Τα χείλη να είναι χυρισμένα προς τα έξω και τα μάγουλα να είναι φουσκωμένα
- Η μητέρα δεν πρέπει να πονά, όμως είναι πιθανόν να αισθάνεται πιο έντονα τις πρώτες θηλαστικές κινήσεις.



Τα βρέφη θηλάζουν ελεύθερα και απεριόριστα, **όποτε θέλουν και για όση ώρα θέλουν.** Έτσι, από μόνα τους ρυθμίζουν την ποσότητα που θα πάρουν ανάλογα με τις ανάγκες τους. Ρυθμίζουν, ακόμη, την παραγωγή γάλακτος από τον μαστό της μητέρας.

Οι μητέρες πρέπει να αναγνωρίζουν τα πρώιμα σημάδια πείνας όταν το βρέφος ανοίγει το στόμα, βγάζει έξω τη γλώσσα και ψάχνει να θηλάσει, ακόμη και αν τα μάτια του είναι κλειστά. Το κλάμα είναι το τελευταίο σημάδι πείνας και σημαίνει ότι το βρέφος πείνασε εδώ και ώρα αλλά επειδή δεν του έδωσε κανείς σημασία άρχισε να κλαίει. Ένα βρέφος που κλαίει παίρνει με δυσκολία τον μαστό για να θηλάσει, άρα πρέπει να το ηρεμήσουμε και μετά να προσπαθήσουμε να το θηλάσουμε.

Υπάρχουν πολλές στάσεις θηλασμού και η κάθε μητέρα θα βρει αυτή που την βολεύει ανάλογα με το μέγεθος του μαστού, τον τρόπο τοκετού κτλ.





## ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

**Ο θηλασμός είναι τέχνη την οποία πρέπει να μάθει και η μητέρα και το βρέφος.** Πολύ πιθανόν, αρχικά, να χρειαστούν βοήθεια.

Το βρέφος που θηλάζει αποκλειστικά δεν έχει ανάγκη για καμιά άλλη τροφή ούτε για υγρά, για τους πρώτους έξι μήνες.

Το βρέφος μπορεί να θηλάζει 8-14 φορές την ημέρα. Θηλάζει ρυθμικά και καταπίνει, όμως είναι φυσιολογικό να κάνει και παύσεις για να ξεκουραστεί ενώ θηλάζει. Ο θηλασμός τελειώνει όταν το βρέφος αποκοιμηθεί και αφήσει από μόνο του τη θηλή.



Το βρέφος που θηλάζει αποκλειστικά, είναι καλύτερα κατά τη διάρκεια της παραμονής στο Μαιευτήριο, **να βρίσκεται συνέχεια στο δωμάτιο με τη μητέρα του (rooming-in).** Έτσι, θα μπορέσει να μάθει η μητέρα να αναγνωρίζει τα πρώιμα σημάδια πείνας.



Αποφεύγεται η χρήση πιπίλας ή άλλης θηλής μέχρι να εγκαθιδρυθεί ο θηλασμός, για να αποφευχθεί η σύγχυση θηλών.

Όλα τα βρέφη χάνουν μέχρι και 10-15% του βάρους τους τις πρώτες μέρες. Μέχρι την πέμπτη μέρα πρέπει να σταματήσουν να χάνουν βάρος και μέσα στις πρώτες 15 μέρες να έχουν φτάσει ξανά στο βάρος γέννησης.

Όλα τα βρέφη στην αρχή έχουν μηκύνιο (μαύρες κολλώδεις κενώσεις). Μετά από την τρίτη ημέρα θα έχουν πιο υδαρείς πράσινες κενώσεις. Μετά από την τέταρτη – πέμπτη ημέρα και για τις πρώτες εβδομάδες, θα έχουν κίτρινες/πορτοκαλί χαλαρές κενώσεις, 3-13 φορές την ημέρα. Επίσης, μετά από τις πρώτες ημέρες, θα πρέπει να έχουν ημερησίως 6-8 βρεγμένες πάνες με ούρα.

**Σε κάθε γεύμα, το βρέφος πρέπει να θηλάζει από τον ένα μαστό χωρίς χρονικά όρια και χωρίς να το διακόπτουμε.**

Κατά τη διάρκεια κάθε γεύματος, κάποια βρέφη χορταίνουν θηλάζοντας μόνο από τον ένα μαστό, ενώ άλλα για να χορτάσουν χρειάζεται να θηλάσουν και από τους δύο μαστούς. Αν το μωρό σταματήσει αλλά μετά από λίγο ζητήσει να θηλάσει πάλι, τότε προσφέρουμε και τον δεύτερο μαστό. Στον επόμενο θηλασμό ξεκινάμε από τον άλλο μαστό.

Το γάλα από τον κάθε μαστό είναι πιο υδαρές και πλούσιο σε λακτόζη στην αρχή του κάθε θηλασμού, ενώ γίνεται πιο παχύρευστο και πλούσιο σε λιπαρά προς το τέλος του θηλασμού. **Για να χορτάσει το βρέφος είναι σημαντικό να αδειάσει το στήθος για να πάρει το λιπαρό γάλα.**



## ΧΡΗΣΙΜΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΠΡΟΛΗΨΗ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΜΙΚΡΩΝ ΕΜΠΟΔΙΩΝ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

### ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ

- Το βρέφος θηλάζει πολύ συχνά, αποκοιμάται και μετά πεινά και πάλι. Είναι φυσιολογικό να θηλάζει συχνά, άλλωστε μέσα στη μήτρα τρέφονταν 24 ώρες το εικοσιτετράωρο.
- Συχνά το βρέφος κουράζεται και αποκοιμάται στο στήθος χωρίς να έχει τελειώσει το γεύμα του, και επειδή νιώθει ασφάλεια στην αγκαλιά της μητέρας του.
- Μπορείτε να βοηθήσετε με μαλάξεις στον μαστό, ενώ θηλάζει το βρέφος, για να το κρατήσετε σε ερήγηση και να βοηθήσετε στην πιο γρήγορη είσιση.



### ΠΛΗΓΩΜΕΝΕΣ ΘΗΛΕΣ (ΡΑΓΑΔΕΣ ΘΗΛΩΝ)

- Η πρόληψη είναι η καλύτερη θεραπεία. Η σωστή σύλληψη του στήθους από το μωρό προλαμβάνει τις ραγάδες.
- Η υγιεινή των θηλών σημαίνει καθημερινό πλύσιμο κατά τη διάρκεια του μπάνιου, αλλά όχι πλύσιμο με νερό ή με κάτι άλλο πριν και μετά από τους θηλασμούς, ώστε να μην ερεθίζεται περισσότερο το δέρμα.

- Μετά από τον θηλασμό, κρατήστε τις θηλές στεγνές χωρίς να αγγίζουν πουθενά, βάλτε λίγες σταγόνες γάλα να στεγνώσει στις θηλές και μετά, αν χρειάζεται, βάλτε κρέμα λανολίνης.
- Οι θηλές επουλώνονται γρήγορα και δεν θα πρέπει να αποτελεί πρόβλημα μετά τις πρώτες δέκα μέρες.

### ΥΠΕΡΦΟΡΤΩΣΗ (ΣΠΑΡΓΩΜΑ) ΜΑΣΤΩΝ

- Μπορεί να συμβεί την 3η – 5η ημέρα, ιδιαίτερα αν το βρέφος δεν θηλάζει σωστά και συχνά.
- Οι μαστοί φουσκώνουν από αυξημένο γάλα, κατακράτηση υγρών και αυξημένη κυκλοφορία αίματος. Το βρέφος δυσκολεύεται να θηλάσει και η ροή μειώνεται παρόλη την αυξημένη ποσότητα γάλακτος στο μαστό.
- Η θηλή μπορεί να είναι σκληρή και να μην μπορεί να την πάρει το βρέφος. Σε αυτή την περίπτωση τοπική πίεση γύρω από τη θηλή με τα δάκτυλα θα βοηθήσει.
- Για αντιμετώπιση της υπερφόρτωσης, θηλάζετε συχνά και πριν από τον θηλασμό, κάντε ζεστές κομπρέσες ή ζεστό μπάνιο στο μαστόν αλλά όχι στη θηλή, μαλάξεις στον μαστό κατά τη διάρκεια του θηλασμού και κρύες κομπρέσες μετά από τον θηλασμό. Αν δεν είναι ικανοποιητική η πιο πάνω θεραπεία ίσως χρειαστεί να βγάλετε γάλα (έκθλιψη γάλακτος) με το χέρι ή με θήλαστρο ή να ζητήσετε ιατρική συμβουλή.
- Σε περίπτωση που γίνεται έκθλιψη γάλακτος με το θήλαστρο ή το χέρι, βγάλτε αρκετό για αποσυμφόρηση των μαστών. Όμως, τόσο ώστε να μην αδειάσουν, επειδή έτσι θα προκληθεί υπερπαραγωγή γάλακτος.

## ΜΕΙΩΜΕΝΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ

- Πολλές μητέρες θεωρούν ότι δεν έχουν γάλα ή ότι έχουν μειωμένη παραγωγή. Αυτό είναι σπάνιο αν ο θηλασμός ξεκινήσει και συντηρηθεί σωστά, δηλαδή αν το βρέφος θηλάσει αμέσως μετά από τη γέννηση και συνεχίζει να θηλάζει αποκλειστικά και ελεύθερα.
- Μετά από τις πρώτες μέρες είναι φυσικό οι μαστοί να είναι πιο μαλακοί, χωρίς να σημαίνει ότι υπάρχει μειωμένη παραγωγή γάλακτος. Πολλές φορές η παραγωγή μειώνεται αν δώσουμε στο βρέφος συμπληρωματική τροφή από ξένο γάλα ή τσάι, ή αν περιορίσουμε τη συχνότητα και τη διάρκεια του θηλασμού.
- Σε περίπτωση που υπάρχει πραγματικά μειωμένη παραγωγή μπορείτε να βοηθήσετε:
  - Θηλάστε **ελεύθερα** όποτε και για όση ώρα θέλει το **μωρό** σας.
  - Κρατήστε το βρέφος σας σε **απευθείας επαφή, δέρμα με δέρμα, με το σώμα** σας (skin-to-skin) όσο πιο συχνά γίνεται.
  - **Κάντε μαλάξεις** στο μαστό για να αυξήσετε τη ροή προς το βρέφος.
  - **Αντλήστε γάλα με το χέρι ή με θήλαστρο**, αφού θηλάσει το μωρό σας για να αυξήσετε τη διέγερση στο μαστό.
  - Επικοινωνήστε με τον/την γιατρό σας ή με σύμβουλο γαλουχίας για **βοήθεια επαναγαλακτισμού**.

## ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΕ ΔΗΜΟΣΙΟ ΧΩΡΟ

- Ο θηλασμός σε δημόσιο χώρο δεν πρέπει να θεωρείται πρόβλημα. Ο θηλασμός είναι θεμελιώδες δικαίωμα του κάθε παιδιού και η μητέρα έχει το δικαίωμα να θηλάσει το βρέφος σε δημόσιο χώρο.



## ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΘΗΛΑΖΟΥΣΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Σχεδόν όλα επιτρέπονται, όμως, με μέτρο.

Μικρογεύσεις από τη διατροφή της μητέρας περνούν στο γάλα. Αυτό είναι φυσιολογικό και αν η μητέρα έχει μια ποικίλη και ισορροπημένη διατροφή, το βρέφος θα έχει πολλές διατροφικές γευστικές εμπειρίες που θα διευκολύνουν την εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών στον έκτο μήνα.



Η μητέρα που θηλάζει αναζητά και πρέπει να πίνει πολλά υγρά.

Καφεΐνη και αλκοόλ θα πρέπει να αποφεύγονται.

Τα όσπρια, εσπεριδοειδή, κρεμμύδια, χόρτα συνήθως δεν ενοχλούν.

Ανησυχία του βρέφους μετά από την κατανάλωση συγκεκριμένης τροφής από τη μητέρα, μπορεί να είναι και τυχαία. Ίσως σημαίνει δυσανεξία αν επαναληφθεί.

Το κάπνισμα πρέπει να αποφεύγεται.

## ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ

### ΔΗΜΙΟΥΡΓΩ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΤΡΑΠΕΖΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Αποκλειστικός θηλασμός για έξι μήνες και συνέχισή του, που είναι και το ιδανικό, κατορθώνεται και από την εργαζόμενη μητέρα, με τη δημιουργία μιας προσωπικής τράπεζας γάλακτος. Η κάθε μητέρα μπορεί να αρχίσει από νωρίς να τη δημιουργεί, ώστε όταν επιστρέψει στην εργασία της, ή σε περίπτωση απουσίας της, να δίδεται μητρικό γάλα στο βρέφος.

### ΟΔΗΓΙΕΣ

- Η άντληση γάλακτος γίνεται με το χέρι ή με θήλαστρο. Τηρούνται όλοι οι κανόνες υγιεινής για να διασφαλιστεί η καλή διατήρηση του γάλακτος.
- Το γάλα συλλέγεται σε αποστειρωμένα πλαστικά ή γυάλινα δοχεία από προτυλένιο (όχι πολυαιθυλένιο), που κλείνουν αεροστεγώς, και είναι κατάλληλα για τρόφιμα, ή σε ειδικά σακουλάκια φύλαξης μητρικού γάλακτος, τα οποία μπορείτε να προμηθευτείτε από το φαρμακείο.
- Αποφεύγονται πλαστικά μπουκάλια, τα οποία όταν τοποθετηθούν στην κατάψυξη μπορεί να απελευθερώσουν τοξικές ουσίες (π.χ. Δισφαινόλη Α) στο γάλα.
- Τα ειδικά σακουλάκια φύλαξης μητρικού γάλακτος δεν πρέπει να παραχρυσίζονται. Κατά προτίμηση να τοποθετούνται σε όρθια θέση ώστε να μη σκίζονται. Πάντα να ελέγχεται η διάρκεια ζωής που προβλέπεται για το σακουλάκι στη κατάψυξη.
- Σημειώνετε με αδιάβροχο μαρκαδόρο πάνω σε ετικέτα ή στο ίδιο το δοχείο την ημερομηνία συλλογής του γάλακτος για να επιλέγετε αργότερα το παλαιότερο.
- Μην αναμιγνύετε γάλατα που έχουν διαφορετικές θερμοκρασίες, π.χ. ζεστό με κρύο γάλα που ήταν στο ψυγείο. Για να συμπληρωθεί η ποσότητα που αντλήθηκε νωρίτερα, αποθηκεύστε σε δύο διαφορετικά δοχεία και όταν αποκτήσουν την ίδια θερμοκρασία στο ψυγείο (μετά από μισή με μια ώρα) τότε μπορείτε να τα αναμίξετε.
- Μην προσθέτετε ποτέ στο κατεψυγμένο γάλα, γάλα το οποίο μόλις αντλήθηκε ή είχε φυλαχτεί στο ψυγείο, για να μην ξεπαχώσει μερικώς.
- Το γάλα που αντλήθηκε μπορεί να τοποθετηθεί κατευθείαν στην κατάψυξη.



## ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΦΥΛΑΞΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

### ΦΡΕΣΚΟ ΓΑΛΑ:

- Σε θερμοκρασία δωματίου, 16-29 °C, ιδανικός χρόνος φύλαξης είναι 3-4 ώρες.
- Στο ψυγείο, σε θερμοκρασία  $\leq 4$  °C για 3 ημέρες. (Όχι στην πόρτα του ψυγείου).
- Σε βαθιά κατάψυξη, σε  $< -17$  °C, ιδανικός χρόνος φύλαξης είναι οι 6 μήνες.
- Είναι δυνατή και η διατήρησή του σε θερμομονωτικό σάκο με παχोकύστες για 24 ώρες.
- Το φρέσκο γάλα είναι καλύτερο από το κατεψυγμένο.

### ΓΑΛΑ ΠΟΥ ΕΧΕΙ ΚΑΤΑΨΥΧΘΕΙ:

- Ξεπαχύνει κατά προτίμηση μέσα στο ψυγείο, (βγαίνει από την προηγούμενη μέρα από την κατάψυξη και τοποθετείται στο χώρο συντήρησης του ψυγείου).
- Μετά από την απόψυξη, το γάλα διατηρείται στο ψυγείο για ένα 24ωρο.
- Εκτός ψυγείου διατηρείται μέχρι να συμπληρωθεί το τρέχον γεύμα.
- Αν ζεσταθεί μια μερίδα και τελικά δεν καταναλωθεί, μπορεί να διατηρηθεί στο ψυγείο για 4-5 ώρες. **Δεν επαναψύχεται. Εάν περισσέψει γάλα, αφού το βρέφος έχει φάει, πετάξτε το.**

### ΖΕΣΤΑΜΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ:

Τοποθετήστε το αποψυγμένο γάλα στο μπιμπερό και ζεστάνετε είτε σε μπεν μαρί, μπρίκι, κατσαρόλα με ζεστό νερό, είτε σε ηλεκτρικό δοχείο στη χαμηλότερη θερμοκρασία.

Αφού ζεσταθεί ανακινήστε με απαλές κυκλικές κινήσεις. Με την ανάδευση αναμιγνύεται το λίπος με το γάλα και το νερό και ανακατανέμεται η θερμοκρασία ομοιόμορφα σε όλο το γάλα.

Η σωστή θερμοκρασία για να το πει το μωρό είναι 34-36 °C.

Το βράσιμο του αποψυγμένου μητρικού γάλακτος σε θερμοκρασία πάνω από 40°C δεν συστήνεται, επειδή καταστρέφεται η ωφέλιμη δράση των ενζύμων του.



**ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ Η ΧΡΗΣΗ ΦΟΥΡΝΟΥ  
ΜΙΚΡΟΚΥΜΑΤΩΝ ΓΙΑ ΤΟ ΖΕΣΤΑΜΑ ΤΟΥ  
ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ.**



Γ.Τ.Π. 98/2014-8.000

ISBN 978-9963-50-260-8

Εκδόθηκε από το Γραφείο Τύπου και Πληροφοριών  
Εκτύπωση: Zavallis Litho Ltd

Φωτογράφιση: Μαρία Ερωτοκρίτου

Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλα

[WWW.KALEIDOSCOPIO-DESIGN.COM](http://WWW.KALEIDOSCOPIO-DESIGN.COM)