



1

Ύπαρξη γραπτής πολιτικής για τον θηλασμό και τακτική σχετική ενημέρωση του προσωπικού υγείας στα Μαιευτήρια.

2

Εκπαίδευση όλου του προσωπικού υγείας στις απαραίτητες δεξιότητες για την εφαρμογή αυτής της πολιτικής.

3

Πληροφόρηση όλων των εγκύων για τα οφέλη και για την πρακτική του θηλασμού.

4

Ενθάρρυνση επαφής δέρμα με δέρμα (skin to skin) αμέσως μετά τον τοκετό για τουλάχιστον μια ώρα ή μέχρι τον πρώτο θηλασμό.

5

Επίδειξη στις μητέρες για το πώς να θηλάζουν και πώς να διατηρηθεί η γαλουχία ακόμα και στην περίπτωση που πρέπει να αποχωριστούν το βρέφος τους.

6

Να μη δίνεται στα νεογέννητα καμιά άλλη τροφή ή υγρό παρά μόνο μητρικό γάλα, εκτός εάν υπάρχει ιατρική ένδειξη.

7

Διευκόλυνση της πρακτικής συνδιαμονής της μητέρας και του νεογνού 24 ώρες την ημέρα (rooming-in).

8

Ενθάρρυνση του θηλασμού κατά απαίτηση του βρέφους (όποτε θέλει και όσο θέλει).

9

Όχι πιπίλες ή άλλα αντικείμενα για το στόμα σε θηλάζοντα βρέφη τις πρώτες μέρες ζωής.

10

Ενδυνάμωση και δημιουργία ομάδων υποστήριξης του θηλασμού στις οποίες θα απευθύνονται οι μητέρες όταν φεύγουν από το νοσοκομείο ή την κλινική.

# 10

## Βήματα

## Μητρικού

## Θηλασμού

### Επέκταση των Δέκα Βημάτων στη Μοράδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών

Expert Group, Uppsala 2011

1.

Εξατομικευμένη προσέγγιση/υποστήριξη στην κάθε μητέρα σύμφωνα με την περίπτωση της.

2.

Υποστηρικτικό περιβάλλον με επίκεντρο την οικογένεια.

3.

Προ-, περί- και μεταγεννητική καθώς και μετά την έξοδο φροντίδα εξασφαλισμένη από το Σύστημα Υγείας.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) και το Ταμείο των Ηνωμένων Εθνών για τα Παιδιά (UNICEF) προτρέπουν κάθε Κέντρο Υγείας για εγκύους, νέες μητέρες και νεογνά, να εφαρμόσουν τα "Δέκα Βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό" τα οποία ψήφισαν για πρώτη φορά το 1989.