



Υπουργείο Υγείας

Εθνική Επιτροπή Μητρικού Θηλασμού Κύπρου



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

για τα Νεογνά της Μονάδας
Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (MENN)





ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΛΑ: ΔΙΚΑΙΩΜΑ
ΚΑΙ ΑΝΑΓΚΗ ΓΙΑ ΤΑ ΝΕΟΓΝΑ
ΤΗΣ ΜΕΝΝ, ΠΡΟΩΡΑ ΚΑΙ
ΤΕΛΕΙΟΜΗΝΑ



ΟΦΕΛΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΩΩΡΑ ΒΡΕΦΗ

Στο ξεκίνημα ενός δύσκολου ταξιδιού, το μητρικό γάλα, ο θηλασμός, η παρουσία και η αγκαλιά της μητέρας, αποτελούν τις πιο ισχυρές ασπίδες προστασίας για τα πρόωρα και τα τελειόμηνα νεογνά που νοσηλεύονται στη Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών (MENN).

Οι προκλήσεις είναι πολλές. Με πληροφόρηση, γνώση, θέληση και επιμονή, τίποτα δεν είναι ακατόρθωτο.

Ας μην ξεχνούμε ότι «ο θηλασμός είναι δεξιότητα που μαθαίνεται».

- Το γάλα σας είναι το ιδανικό σε σύσταση γάλα για τις εξατομικευμένες ανάγκες του βρέφους σας.
- Έχει καλύτερη απορρόφηση και πέψη από το ανώριμο πεπτικό του σύστημα.
- Παρεμποδίζει την ανάπτυξη επικίνδυνων βακτηριδίων και μειώνει τα ποσοστά της Νεκρωτικής Εντεροκολίτιδας.
- Προστατεύει από λοιμώξεις και μειώνει την πιθανότητα επανεισαγωγής στο νοσοκομείο, επειδή ενισχύει την ανώριμη και μειονεκτική άμυνα του νεογνού.
- Βοηθά το βρέφος να αναπτύξει καλύτερες μαθησιακές ικανότητες, βελτιώνει την ψυχοκινητική του εξέλιξη και τον δείκτη νοημοσύνης του.
- Μειώνει τα οφθαλμολογικά προβλήματα της προωρότητας.
- Μειώνει τα ποσοστά αιφνίδιου θανάτου.
- Μειώνει τα ποσοστά μεταβολικού συνδρόμου, παχυσαρκίας, υπέρτασης, χοληστερίνης, διαβήτη και καρδιαγγειακών προβλημάτων, κατά την ενηλικίωση.
- Βελτιώνει την ψυχολογία της μητέρας μέσω της ιδιαίτερης αυτής προσφοράς και συμμετοχής της στη φροντίδα του νεογνού και, κυρίως, ενδυναμώνει τον δεσμό τους.





ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗ ΤΗΣ ΓΑΛΟΥΧΙΑΣ ΣΤΑ ΝΕΟΓΝΑ ΤΗΣ ΜΕΝΝ



Ο αποχωρισμός της μητέρας από το νεογνό και η νοσηλεία του στη ΜΕΝΝ, λόγω προωρότητας ή άλλων προβλημάτων, είναι σίγουρα μια τραυματική εμπειρία. Μπορεί να αναμένεται ή και να προκύψει αναπάντεχα. **Το μωρό και οι γονείς χρειάζονται ο ένας τον άλλον!**

Το μητρικό γάλα δεν πρέπει να διακοπεί αλλά να διατηρηθεί, αφού είναι πολύτιμος σύμμαχος της παρεχόμενης θεραπείας στη Μονάδα. Για τον σκοπό αυτό συστήνεται:

- **Ενημέρωση** της μητέρας από κατάλληλα εκπαιδευμένο προσωπικό, πριν ή το συντομότερο δυνατόν μετά από τον τοκετό, για τα πλεονεκτήματα και τον τρόπο διατήρησης της γαλουχίας.
- Η σωματική επαφή δέρμα με δέρμα (**μέθοδος Kangaroo Care**), όταν το επιτρέπει η κατάσταση μητέρας και βρέφους, βοηθά στη γρήγορη εγκατάσταση σιτιστικής συμπεριφοράς, προάγει τη γαλουχία, σταθεροποιεί τα ζωτικά σημεία του νεογνού, βελτιώνει την ψυχολογία της μητέρας και του νεογνού.



- **Υποστήριξη και ενθάρρυνση** της θηλάζουσας μητέρας από το ιατρικό και το νοσηλευτικό προσωπικό, από την οικογένεια και το περιβάλλον.
- **Εκπαίδευση της μητέρας**, με τη βοήθεια ειδικών, για διατήρηση της γαλουχίας μέχρι το μωρό της να είναι ικανό να τοποθετηθεί στο στήθος.
- **Έναρξη άντλησης γάλακτος**, προτιμότερο με διπλό ηλεκτρικό θήλαστρο, το συντομότερο δυνατόν, εντός των πρώτων 6 ωρών, τουλάχιστον 8 φορές το 24ωρο.
- Διατήρηση Ημερολογίου/Ιστορικού άντλησης γάλακτος.
- **Το πρωτόγαλα (colostrum)**, συλλέγεται **με το χέρι** και χορηγείται **φρέσκο** στο νεογνό.
- Σωστή τοποθέτηση/πίεση της θηλής, παρακολούθηση για ραγάδες, υπερφόρτωση των μαστών, πιθανή παροδική χρήση τεχνητής θηλής, εκτίμηση επαρκούς παροχής/μεταφοράς γάλακτος στο νεογνό όταν αυτό τοποθετείται στο στήθος.



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΩΡΟΤΗΤΑ



- Ακόμα και τα πολύ χαμηλού βάρους γέννησης πρόωρα μπορούν να θηλάσουν.
- Το μητρικό γάλα χορηγείται από εξειδικευμένο νοσηλευτικό προσωπικό, είτε με ρινογαστρικό καθετήρα απευθείας στο στομάχι του νεογνού είτε με σύριγγα σταδιακά στο στόμα του ή με ειδικό ποτηράκι.
- Το μητρικό γάλα δίνεται αρχικά σε πολύ μικρές ποσότητες που σταδιακά αυξάνονται μέχρι να «ξυπνήσει» το πεπτικό σύστημα του μωρού. Όταν η κατάστασή του το επιτρέπει και είναι έτοιμο, το νεογνό θα σιτιστεί αρχικά με μπιμπερό και τελικά στο στήθος.
- Με επίβλεψη και βοήθεια από το προσωπικό υγείας, το νεογνό τοποθετείται στο στήθος ενώ, ταυτόχρονα, του χορηγείται με καθετήρα μητρικό γάλα από άντληση.

- Για επιτυχή θηλασμό είναι απαραίτητη η ανάπτυξη επαρκών στοματικών δεξιοτήτων και η ωρίμανση του μηχανισμού αναπνοής-θηλασμού-κατάποσης. Η ηλικία ωρίμανσης αυτών των μηχανισμών είναι αβέβαιη, συνήθως, όμως, ολοκληρώνεται στις 32-36 εβδομάδες.
- Η ικανότητα εντόπισης και σύλληψης της θηλής αποτελεί σημείο ετοιμότητας. Ακολουθούμε το «σινιάλο» του μωρού. Οι αρχικές προσπάθειες είναι σταδιακές, δεν αναμένεται άμεσα πλήρης σίτιση.
- Συνεχής θηλασμός και κατάποση για 5 λεπτά είναι δείκτης ετοιμότητας μετάβασης από τον ρινογαστρικό καθετήρα στο στήθος.
- Η σίτιση από το στόμα, το συντομότερο δυνατόν, επιταχύνει την ανάπτυξη στοματικών δεξιοτήτων.
- Συνήθως η ικανότητα πλήρους σίτισης στο στήθος επιτυγχάνεται με την ηλικία της ωριμότητας (38-40 εβδομάδων).





ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΗΣ ΓΑΛΟΥΧΙΑΣ ΣΤΗ ΜΕΝΝ



- **Κάθε σταγόνα είναι πολύτιμη!** Μπορεί στις πρώτες προσπάθειες άντλησης μητρικού γάλακτος η ποσότητα να είναι πολύ μικρή. Μην απογοητεύεσαι και συνέχισε. Σκέψου ότι τόσο χρειάζεται το μωρό σου αρχικά. Η παραγωγή υπακούει στον νόμο της ζήτησης και προσφοράς.
- **Μην διακόπτεις από μόνη σου τον θηλασμό** επειδή σου δόθηκε κάποιο φάρμακο. Τα περισσότερα συνήθη φάρμακα επιτρέπονται. Ζήτησε ιατρική συμβουλή.
- Κάθε μητέρα έχει τη δική της αντλία η οποία δεν δανειζεται σε άλλη μητέρα.
- Αποφυγή χρησιμοποίησης αρώματος/ισχυρού αποσμητικού, επειδή για αυτό τον λόγο το μωράκι σας μπορεί να αρνείται το στήθος, αφού τα προϊόντα αυτά αλλάζουν τη «γνώριμη» μυρωδιά της μητέρας.



- **Όταν το επιτρέπει η κατάσταση μητέρας και βρέφους:**
 - * Δερματική επαφή (kangaroo care), αύξηση του χρόνου με το μωρό.
 - * Χρήση πιπίλας στη διάρκεια σίτισης με ρινογαστρικό καθετήρα.
 - * Τακτικός ερεθισμός των θηλών του στήθους.
 - * Το στήθος προτιμάται από το μπιμπερό, όταν είναι εφικτό.
 - * Σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, σωστή σύλληψη της θηλής.
 - * Στο τέλος του θηλασμού αφαιρείται το γάλα που τυχόν έχει παραμείνει στον μαστό και συνεχίζεται η άντληση για ακόμα 5 λεπτά. Έτσι, αυξάνεται η παραγωγή.
- **Εκπαίδευση/Καθοδήγηση για κατάλληλη και ασφαλή άντληση και σήμανση** του μητρικού γάλακτος.
- **Έμπρακτη στήριξη** της μητέρας και προσπάθεια για καθυσυγχασμό της και **μείωσης του άγχους** της.
- **Υποστήριξη** της θηλάζουσας μητέρας και **μετά από την έξοδο** του νεογνού από τη ΜΕΝΝ.





ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



Ο μητρικός θηλασμός υπακούει στον νόμο της ζήτησης και της προσφοράς. Οι μητέρες με δίδυμα ή τρίδυμα μπορούν να παράγουν αρκετό γάλα για τα μωρά τους αρκεί να το διαχειριστούν σωστά:

- Οι παράγοντες κινδύνου για αποτυχία του μητρικού θηλασμού, πρέπει να ανιχνεύονται και να αντιμετωπίζονται από το εξειδικευμένο προσωπικό της ΜΕΝΝ.
- Συχνό άδειασμα του στήθους 6-8 φορές το 24ωρο, μία φορά τουλάχιστον να γίνεται κατά τη διάρκεια της νύκτας και όταν είναι δυνατόν δίπλα στο νεογνό.
- Τακτικός ερεθισμός θηλών (non-nutritive suckling).
- Δερματική επαφή (kangaroo care).
- Ανενόχλητος ύπνος του νεογνού για 5-6 ώρες, όταν οι συνθήκες το επιτρέπουν.
- Επιβεβαίωση της σωστής χρήσης/μεγέθους αντλίας.
- Πιθανή χρήση γαλακτοφόρων ουσιών, μετά από συνεννόηση με το προσωπικό υγείας.
- Μείωση του μητρικού άγχους, σωστό/υποστηρικτικό περιβάλλον.
- Σωστή διατροφή, αποφυγή καπνίσματος και κατανάλωσης αλκοόλ.



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΑΤΟΜΙΚΗΣ ΤΡΑΠΕΖΑΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



Όταν το μωρό δεν μπορεί να σιτιστεί για ιατρικούς λόγους, ο θηλασμός μπορεί να διατηρηθεί μέχρι να υπάρξουν οι συνθήκες σίτισης. Επίσης, αν η μητέρα έχει αρκετό γάλα μπορεί να δημιουργήσει τη δική της τράπεζα γάλακτος σύμφωνα με τις ακόλουθες οδηγίες:

- **Οι οδηγίες για φύλαξη του γάλακτος είναι ΑΥΣΤΗΡΕΣ για πρόωρα και νοσηλευόμενα νεογνά στη ΜΕΝΝ επειδή ο κίνδυνος λοίμωξης σε αυτά είναι αυξημένος.**
- Έκθλιψη απευθείας στο ειδικό **γυάλινο δοχείο** φύλαξης.
- Χρήση αποστειρωμένου σετ έκθλιψης κάθε φορά.
- Χρήση αποστειρωμένου δοχείου φύλαξης που κλείνει αεροστεγώς, αυστηρή τήρηση κανόνων ασηψίας.
- Σήμανση με όνομα του μωρού, ημερομηνία/ώρα έκθλιψης.
- Το μητρικό γάλα διατηρείται:
 - * Θερμοκρασία δωματίου (16-27°C, 61-79°F), χρήση σε 3-4 ώρες.
 - * Ψυγείο - όχι στην πόρτα (1-4°C, 35-40°F) χρήση εντός 24 ωρών.
 - * Κατάψυξη - με ξεχωριστή πόρτα κατάψυξης (-18°C έως -20°C, 0-4°F), χρήση εντός 3 μηνών.



- Παρατεταμένη φύλαξη στο σπίτι ή χωρίς επιτήρηση νοσοκομειακού προσωπικού πρέπει να αποθαρρύνεται.
- Γίνεται σταδιακό ζέσταμα του μητρικού γάλακτος έως 37°C ή 98°F σε ζεστό νερό 20-30 λεπτά.
- Για το μητρικό γάλα που διατηρείται στην κατάψυξη, συστήνεται όπως ξεπαγώνει αρχικά στο ψυγείο (4°C), όπου διατηρείται μέχρι 24 ώρες. Εκτός ψυγείου διατηρείται **μόνο** μέχρι να συμπληρωθεί το συγκεκριμένο γεύμα.
- **Δεν χρησιμοποιείται ποτέ φούρνος μικροκυμάτων για το ζέσταμα του μητρικού γάλακτος.**
- Πάντοτε σημειώνουμε στο μπιμπερό την ημερομηνία / ώρα απόψυξης.
- Πριν από τον διαμοιρασμό μιας έκθλιψης, ανάμιξη σταθερή/ήπια για ισοκατανομή λίπους / θερμίδων (λίπος ψηλά) / θερμοκρασίας.
- Ποτέ δεν πρέπει να γίνεται ανάμιξη στο ίδιο δοχείο γάλακτος από διαφορετικές εκθλίψεις.
- Απόρριψη του γάλακτος που ξεπάγωσε και δεν καταναλώθηκε.
- **Η μεταφορά του μητρικού γάλακτος στη MENN γίνεται σε δοχείο με πάγο ή <<μπλε πάγο>>. Όσο πιο φρέσκο τόσο το καλύτερο!**





Γ.Τ.Π. 145/2014-3.000

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

Σχεδιασμός: Μαργαρίτα Μιτέλλα
WWW.KALEIDOSCOPIO-DESIGN.COM