

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΗ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΣΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ ΑΠΟ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ

Κ.ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ
ΜΑΙΑ-IBCLC
ΙΠΠΟΚΡΑΤΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"



ΕΙΣΑΓΩΓΗ

- ▣ Καθημερινά καλούμαστε οι επαγγελματίες υγείας να συμβουλευόμαστε τους γονείς κατά την εγκυμοσύνη, μετά τον τοκετό, στη λοχεία και τον θηλασμό.
- ▣ Τα διάφορα προβλήματα του θηλασμού που θα συναντήσουμε στη διαδρομή, θα πρέπει να εξετασθούν και να αναλυθούν προσεκτικά, αντιμετωπίζοντας την κάθε γυναίκα σαν μία διαφορετική περίπτωση.



ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΙΚΟΒΑ
2017"

Τόσο στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, όσο και στη λοχεία και τη γαλουχία η μητέρα είναι κάτω από την ορμονική επίδραση της ωκυτοκίνης και άλλων ορμονών που έχουν σαν συνέπεια ,τη λειτουργία του δεξιού εγκεφάλου και όχι του αριστερού.



ΑΡΙΣΤΕΡΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- Λογικός
- Διαδοχικός
- Λογικός
- Αναλυτικός
- Υποκειμενικός
- Βλέπει τα κομμάτια
- Προφορική γλώσσα

ΔΕΞΙΟΣ ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ

- Διαισθητικός
- Ολιστικός
- Συναισθηματικός
- Συνθετικός
- Αντικειμενικός
- Βλέπει τα σύνολα
- Γλώσσα του σώματος

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΒΡΕΦΟΥΣ

ΒΡΕΦΗ

- ▣ Δεν έχουν σχεδόν καθόλου ταυτόχρονη δραστηριότητα του εγκεφάλου μέχρι την ηλικία των 3 ετών και ο δεξιός εγκέφαλος κυριαρχεί.

ΜΗΤΕΡΕΣ

- ▣ Πολύπλοκες και συγχυσμένες ,έχουν χαρακτηριστική έλλειψη του αριστερού εγκεφάλου ενώ κυριαρχεί ο δεξιός.



ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ

2017"

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

- Η ωκυτοκίνη έχει ταυτόχρονες επιδράσεις στην μητέρα και το βρέφος ,οι οποίες βοηθούν την αμοιβαία επικοινωνία τους.
- Υποστηρίξτε την μητέρα υποδεικνύοντας ένα μοντέλο πώς να βοηθήσει το βρέφος να οργανωθεί για μάθηση και να προσαρμοστεί στο εναλλασσόμενο περιβάλλον του.



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

- ▣ Οι ενστικτώδεις αλληλεπιδράσεις της μητέρας με το βρέφος της το βοηθούν να προσαρμοστεί στο περιβάλλον με βραχυπρόθεσμες και μακροπρόθεσμες συνέπειες



ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ



- ▣ Η ωκυτοκίνη και άλλοι νευροβιολογικοί παράγοντες, επηρεάζουν τον τρόπο που η συγχυσμένη μητέρα, επεξεργάζεται τις πληροφορίες.
- ▣ Αυτό έχει σημαντικές συνέπειες στο πώς οι επαγγελματίες υγείας επικοινωνούν με τις μητέρες.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

- ▣ Βοηθείστε με οδηγίες του αριστερού εγκεφάλου, κάποιες μητέρες μπορεί να τις χρειάζονται
- ▣ Ενισχύστε με το άγγιγμα, τον τόνο της φωνής την γλώσσα του σώματος



- ▣ Μιλήστε στο νεογνό και δείξτε ευχαρίστηση και στους δύο.
- ▣ Βοηθείστε την μητέρα και το βρέφος να νιώσουν ήρεμα και χαλαρά.
- ▣ Ενισχύστε τις ενστικτώδεις συμπεριφορές.



ΜΗΤΕΡΑ

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ

- ▣ ΘΕΛΕΙ ΝΑ ΝΟΙΩΣΕΙ ΑΝΕΤΑ
- ▣ ΖΗΤΑ ΕΠΙΒΕΒΑΙΩΣΗ
- ▣ ΖΗΤΑ ΕΜΠΙΣΤΟΣΥΝΗ
- ▣ ΖΗΤΑ ΑΠΛΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ



- ▣ ΑΚΟΥΕΙ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ
- ▣ ΥΠΟΒΑΛΛΕΙ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ
- ▣ ΒΟΗΘΑ ΣΤΗ ΔΙΕΥΚΡΙΝΗΣΗ ΤΩΝ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ
- ▣ ΕΣΤΙΑΖΕΙ ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ ΓΙΑΥΤΗΝ
- ▣ ΔΙΝΕΙ ΣΩΣΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ
- ▣ ΚΑΝΕΙ ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ
- ▣ ΣΥΖΗΤΑ ΤΙΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ

- ▣ Η αναδιαμόρφωση του τι έχει πει η μητέρα, προσδιορίζοντας τα συναισθήματα.
- ▣ Η απάντηση χωρίς κρίση, είναι όλες οι πτυχές του ενεργού ακούσματος.
- ▣ Το ενεργό άκουσμα είναι μία ικανότητα επικοινωνίας που μαθαίνεται, μία τέχνη.



- ▣ Με το ενεργό άκουσμα ο επαγγελματίας ακούει την μητέρα και την ενθαρρύνει να συνεχίσει να μιλά και να μοιράζεται μαζί του αυτά που έχει στο μυαλό της.



ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

- ▣ Δεν είναι απαραίτητο να **συμφωνήσουμε** με την μητέρα ή να **εγκρίνουμε** τις επιλογές της προκειμένου να την υποστηρίξουμε.
- ▣ Το ενεργό άκουσμα μπορεί να χρησιμοποιηθεί ακόμα και αν δεν συμφωνούμε με την μητέρα.
- ▣ Είναι σημαντικό η κάθε μητέρα να αισθάνεται **ελεύθερη** να πει τι σκέφτεται **χωρίς φόβο** ότι θα της γίνει κριτική.



New Evidence on Breastfeeding and Postpartum Depression: The Importance of Understanding Women's Intentions

Cristina Borra · Maria Iacovou · Almudena Sevilla

© The Author(s) 2014. This article is published with open access at Springerlink.com

Abstract This study aimed to identify the causal effect of breastfeeding on postpartum depression (PPD), using data on mothers from a British survey, the Avon Longitudinal Study of Parents and Children. Multivariate linear and logistic regressions were performed to investigate the effects of breastfeeding on mothers' mental health measured

underline the importance of providing expert breastfeeding support to women who want to breastfeed; but also providing compassionate support for women who intended to breastfeed, but who find themselves unable to do so.

Keywords Breastfeeding · Mental health · Edinburgh postnatal depression scale · Child development ·

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▣ ΜΗΤΕΡΑ: Φοβάμαι μήπως το μωρό μου αρνηθεί να θηλάσει και θα κλαίει διαρκώς
- ▣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ: Ακούγεστε και φαίνεστε ότι ανησυχείτε πολύ για το μωρό σας ;
- ▣ ΜΗΤΕΡΑ: Ναι, ανησυχώ !
- ▣ Οι φράσεις, ακούγεστε-φαίνεστε απεικονίζουν τα συναισθήματα της μητέρας.
- ▣ Με την τοποθέτηση των συναισθημάτων μιας μητέρας στις λέξεις, μπορούμε να βοηθήσουμε μία μητέρα να προσδιορίσει τα συναισθήματά της.

- ▣ Χρησιμοποιώντας «τι;» ή «πώς;» αρχίζοντας μία ερώτηση θα αποσπάσουμε περισσότερες πληροφορίες.

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▣ **ΌΧΙ:** Το μωρό θηλάζει καλά;
- ▣ **ΑΝΤΙ ΑΥΤΟΥ:** Πώς αντιλαμβάνεστε ότι θηλάζει το μωρό σας; Πώς το αισθάνεστε;



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▣ **ΜΗΤΕΡΑ:** Μήπως δεν θα έχω γάλα;
- ▣ **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ:**Τι σας κάνει να το πιστεύετε;
- ▣ **ΜΗΤΕΡΑ:**Και οι φίλες μου δεν είχαν... Θα τα καταφέρω;

- ▣ **ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ:**Πείτε μου με λεπτομέρειες πώς θήλασαν;
Πότε πρωτοβάλανε το μωρό στο στήθος;
Και πόσο συχνά;

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ ΕΙΝΑΙ ΝΑ...

- ▣ Ακούτε προσεκτικά
- ▣ Κάνετε πολλές ερωτήσεις
- ▣ Κρατάτε σημειώσεις
- ▣ Έχετε έναν θερμό ειλικρινή τρόπο
- ▣ Δώσετε τόνο στη φωνή σας
- ▣ Χρησιμοποιείτε χιούμορ όταν χρειάζεται
- ▣ Ανακαλύψτε τι η μητέρα θεωρεί πρόβλημα
- ▣ Τονίστε τα πλεονεκτήματα του θηλασμού
- ▣ Εγκωμιάστε την μητέρα
- ▣ Μην μεταφέρετε ενοχές

- ▣ Με την παροχή πληροφοριών μπορεί να γίνει διατύπωση προτάσεων διακριτικά και η επικοινωνία να γίνει ευκολότερη.
- ▣ Ενώ η παροχή συμβουλών ,λέει στη μητέρα τι να κάνει.





Προσοχή οι συμβουλές δεν αρχίζουν με τις φράσεις όπως:

- ▣ «Πρέπει», «οφείλετε», «έχετε χρέος», «πρέπει να έχετε», «γιατί όχι;», «ποτέ».
- ▣ Αυτή η προσέγγιση είναι σχεδόν εγγυημένη ότι θα προβάλλει την αντίσταση

- ▣ Κατά την παρουσίαση των επιλογών, ενθαρρύνουμε την μητέρα να εκφράσει την γνώμη της και να σεβαστεί την αποδοχή ή την απόρριψη οποιασδήποτε πρότασής μας.
- ▣ Η εμπιστοσύνη είναι η βάση μιας επιτυχούς παροχής συμβουλών



Με τον τρόπο:

- ▣ «Μην κάνετε αυτό, επειδή αν το κάνετε κάτι φοβερό θα συμβεί»
- ▣ Ο φόβος δεν είναι το καλύτερο εργαλείο εκμάθησης.
- ▣ Είναι καλύτερα να παρουσιαστεί ένα γεγονός **θετικά** και να δοθεί έμφαση στο αγαθό που θα οδηγήσει

ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

- ▣ **ΌΧΙ:** εάν δώσετε στο μωρό στερεές τροφές πριν τους έξι μήνες, έχει πιθανότητα να αναπτύξει αλλεργίες
- ▣ **Αντί αυτού :** μωρά που θηλάζουν μέχρι τους έξι μήνες ή και το πρώτο έτος έχουν πιθανότητες να αναπτύξουν λιγότερες αλλεργίες.



Είναι προτιμότερες φράσεις όπως:

- ▣ «σκέφτεστε ότι αυτές οι εναλλακτικές λύσεις ταιριάζουν σε σας;»
- ▣ «θα μπορούσε μία από αυτές τις επιλογές να τροποποιηθεί και να γίνει αποδεκτή από την οικογένειά σας;»

Η θετική ενίσχυση μπορεί να χτίσει την αυτοπεποίθηση μιας μητέρας

- ▣ Το κυρίως μήνυμα που πρέπει να δίνεται από τους επαγγελματίες είναι πόσο σημαντική είναι κάθε μητέρα για το παιδί της, και πώς ο θηλασμός αποτελεί ένα σημαντικό στοιχείο της σχέσης αυτής.
- ▣ Εάν κάποιος επαγγελματίας διαφωνεί με τη μητέρα ριζικά, τότε σωστό είναι να παραπέμψει την μητέρα σε άλλο συνάδελφο.

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ



ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"

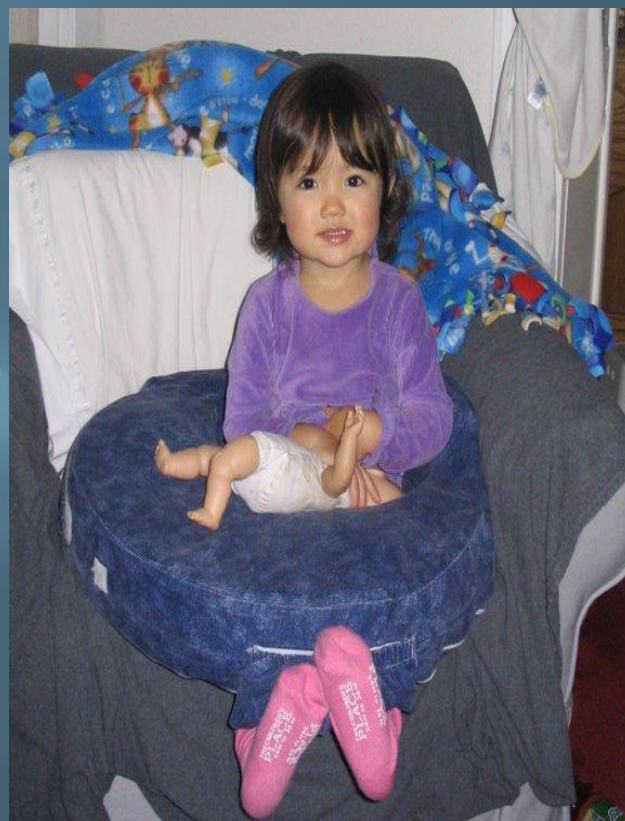
ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΕΣ ΔΙΑΦΟΡΕΣ

- ▣ Οι μητέρες που ζητούν συμβουλές, μπορεί να προέρχονται από ποικίλες φυλετικές, πολιτιστικές, θρησκευτικές και διαφορετικού οικονομικού επιπέδου ομάδες.



- ▣ Οι πολιτιστικές διαφορές της κάθε γυναίκας με τον τοκετό, τη λοχεία και το θηλασμό, πρέπει να γίνονται σεβαστές.





ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ "MILENA POYZKOBA
2017"

- Δεν πρέπει να θεωρηθούν οι πολιτιστικές διαφορές εμπόδιο, αντιθέτως τρόπος κοινής επικοινωνίας.
- Ο επαγγελματίας υγείας θα πρέπει να αποφεύγει να γίνεται εθνοκεντρικός θεωρώντας ότι οι επαγγελματικές επιστημονικά βασισμένες πρακτικές του είναι ανώτερες.



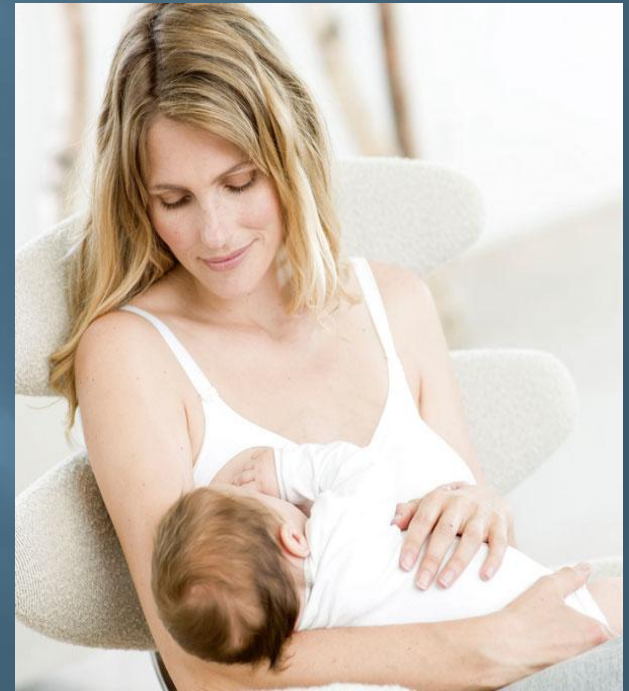
- ▣ Το αντίθετο του εθνοκεντρισμού είναι ο πολιτιστικός σχετικισμός στον οποίο ο επαγγελματίας, αναγνωρίζει και εκτιμά τις πολιτιστικές διαφορές, το ιστορικό και κοινωνικοπολιτιστικό πλαίσιο της σίτισης των νεογνών.
- ▣ Χωρίς κατανόηση των πολιτιστικών πρακτικών της μητέρας, η προσοχή και η επέμβασή μας θα μπορούσαν να κάνουν περισσότερη ζημιά από ότι όφελος.



Ο πολιτισμός είναι ένα σχεδιάγραμμα της **ανθρώπινης συμπεριφοράς** που μας βοηθά και μας οδηγεί να κατανοήσουμε σαφέστερα **μεμονωμένες συμπεριφορές**.

Είναι σημαντικό για να βοηθήσουμε να συλλέξουμε σημαντικές λεπτομέρειες του πολιτισμού της μητέρας (**ενδυμασία, ήθη, έθιμα, τελετουργικά, θρησκεία, πολιτική, συμπεριφορές, διατροφή κλπ**)

- ▣ **Ξεχωρίζοντας και αξιολογώντας ποια στοιχεία πολιτιστικά της μητέρας, είναι αβλαβή και ποια επιβλαβή για το θηλασμό, δίνουμε πληροφορίες διακριτικά στη μητέρα και την αφήνουμε να επιλέξει ελεύθερα.**



ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ

Είναι αβλαβές

Η τοποθέτηση ενός φυλακτού γύρω από το λαιμό του μωρού για να προστατεύει από το «**κακό μάτι**».

Είναι επιβλαβές

Το πρωτόγαλα θεωρείται «**βρώμικο**» σε πολλούς πολιτισμούς και το μωρό θηλάζει όταν η μητέρα παράγει το «**καθαρό**» γάλα.

Η σωστή επαγγελματική γλώσσα
«κόκαλα δεν έχει και κόκαλα τσακίζει»
κατά την ελληνική παροιμία.



Είναι στο χέρι μας με την ολοκληρωμένη εκπαίδευση στις ιδιαιτερότητες που παρουσιάζει η αναπτυσσόμενη κοινωνία μας να αυξήσουμε τον αριθμό των γυναικών που θηλάζουν στο μέλλον.



ΓΡΑΜΜΑΤΙΚΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ
2017"