

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

Νικόλαος Φωτιάδης, Παιδίατρος – IBCLC

“ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017”, Αλεξανδρούπολη
ΦΩΤΙΑΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΑΠΟ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

Στην σημερινή παρουσίαση θα αναφερθούμε
στους ΚΙΝΔΥΝΟΥΣ που προκύπτουν
για την υγεία της μητέρας ΑΝ ΔΕΝ ΘΗΛΑΣΕΙ

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΑΠΟ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

ΘΗΛΑΣΜΟΣ:

Αποτελεί τον φυσιολογικό τρόπο σίτισης,
ούτε τον «καλύτερο», ούτε τον «άριστο»,
ούτε τον «προτεινόμενο»

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΑΠΟ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

- Όταν μιλάμε για καλύτερο/προτιμώμενο κτλ, ΕΜΜΕΣΑ αποδεχόμαστε ότι κάτι άλλο (ΜΠΟΥΚΑΛΙ/ΕΕΝΟ ΓΑΛΑ) είναι ο σπάνταρ τρόπος!
- Έτσι απενοχοποιούμε τη χρήση ξένου γάλακτος, και αποδεχόμαστε τις βλαπτικές επιδράσεις αυτού στην υγεία του παιδιού και της μητέρας!

ΚΙΝΔΥΝΟΙ ΓΙΑ ΥΓΕΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ ΑΠΟ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟ

ΠΟΙΑ ΕΙΝΑΙ Η ΔΙΑΦΟΡΑ;

Δεν είναι ουσιαστικά ο θηλασμός που προστατεύει από κάποιες ασθένειες

Είναι ο ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ που ΑΥΞΑΝΕΙ τις πιθανότητες να νοσήσουν οι μητέρες από αυτές!

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Επίδραση θηλασμού στο σώμα της μητέρας
- Επίδραση θηλασμού στη ψυχολογία της μητέρας
- Επίδραση θηλασμού σε πληθώρα παθήσεων

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

- Ωκυτοκίνη
- Προλακτίνη
- Απώλεια βάρους

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΩΚΥΤΟΚΙΝΗ

- Αίσθημα ικανοποίησης/ευφορίας
- Συσπάσεις μήτρας :
 1. Ταχύτερη επαναφορά μήτρας στο «αρχικό» της μέγεθος
 2. Ελάττωση αιμορραγίας
 3. Ταχύτερη απομάκρυνση λοχειών
- Μητέρες που δεν θηλάζουν, στερούνται αυτών των ευεργετικών επιδράσεων

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΟΦΕΛΗ ΑΠΟ ΠΡΟΛΑΚΤΙΝΗ

- ΑΜΗΝΟΡΡΟΙΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ:
 - ✓ 98 % προστασία από ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
 - ✓ Αυξάνει μεσοδιαστήματα μεταξύ τοκετών
 - ✓ Μειωμένες απώλειες αίματος λόγω απουσίας εμμήνου ρύσεως
- Μη θηλασμός: Στέρηση αυτών των ευεργετικών επιδράσεων

ΕΠΙΔΡΑΣΕΙΣ ΣΤΟ ΣΩΜΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

ΑΠΩΛΕΙΑ ΒΑΡΟΥΣ

- Μελέτες δείχνουν απώλεια βάρους κατά μέσο όρο 0,6 – 0,8 κιλών/μήνα σε θηλάζουσες μητέρες, για τους πρώτους 4-6 μήνες, και μετά συνεχίζεται η απώλεια, αλλά με μικρότερους ρυθμούς
- Ειδικά στους 3-6 μήνες η απώλεια είναι μεγαλύτερη στις θηλάζουσες σε σχέση με τις μη θηλάζουσες
- Συμπερασματικά, μητέρες που δεν θηλάζουν έχουν περισσότερες πιθανότητες να διατηρήσουν τα κιλά της εγκυμοσύνης

ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΜΗΤΕΡΑΣ

- Ενίσχυση δεσμού μητέρας – παιδιού
- Αίσθημα ικανοποίησης, ενίσχυση αυτοπεποίθησης, αυτοσεβασμού
- Αίσθημα ολοκλήρωσης ως Μητέρα και Γυναίκα
- Λιγότερες πιθανότητες για Άγχος, Επιλόχειο κατάθλιψη
- Σε Μη Θηλασμό: Αίσθημα αποτυχίας, Μη ολοκλήρωσης, αυξημένες πιθανότητες για ψυχικές παθήσεις

ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΥΞΑΝΟΝΤΑΙ ΣΕ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Γυναικολογικοί καρκίνοι (Στήθος, Ωοθηκών, Ενδομητρίου)
- Οστεοπόρωση και κατάγματα ισχίων
- Σακχαρώδης Διαβήτης
- Μεταβολικό σύνδρομο και Παχυσαρκία
- Καρδιαγγειακές Παθήσεις

ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΙΚΟΙ ΚΑΡΚΙΝΟΙ

- ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΜΑΣΤΟΥ: Συχνότερος γυναικολογικός καρκίνος στον Δυτικό κόσμο.
 - ✓ 1 στις 9 γυναίκες. Αυξημένη επαγρύπνηση, βελτίωση θεραπείας!
- ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΩΟΘΗΚΩΝ: 12,5 κρούσματα/100000 γυναίκες, ΜΟ 55 χρ.
 - ✓ Αυξάνονται οι πιθανότητες όσο αυξάνεται ο αριθμός των ωορρηξιών
- ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟΥ: 1-2/100 γυναίκες.
 - ✓ Μεγαλύτερης ηλικίας, ειδικά μετά την εμμηνόπαυση

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- **Cancer incidence in five continents, IARC Scientific Publication**
 - ✓ 146000 γυναίκες, 30 χώρες, 47 επιδημιολογικές μελέτες
 - ✓ 4,3% ελάττωση για κάθε 12 μήνες θηλασμού και 3,4% για κάθε παιδί που θήλασε!
 - ✓ Παράγοντας κινδύνου ο μη θηλασμός ή η μικρότερη διάρκεια αυτού

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- **Association Between Breastfeeding and Breast Cancer Risk: Evidence from a Meta-analysis**
 - ✓ Μετα-ανάλυση: 44 άρθρα, 27 μελέτες, 13907 περιπτώσεις καρκίνου μαστού
 - ✓ Οποιοσδήποτε θηλασμός και αυξημένη διάρκεια αυτού, ελαττώνει σημαντικά τις πιθανότητες για καρκίνο μαστού
- **Breastfeeding Associated with Reduced Mortality in Women with Breast Cancer**
 - ✓ Θηλασμός < 6 μήνες, Λιγότερες εγκυμοσύνες: Αυξημένη θνητότητα

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΣΤΗΘΟΥΣ ΚΑΙ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Προστατευτική επίδραση θηλασμού:
 - ✓ Ελαττωμένα επίπεδα οιστρογόνων – προγεστερόνης, καθυστέρησης ωορρηξίας
 - ✓ Φυσιικές αλλαγές που συμβαίνουν στο στήθος κατά την παραγωγή του γάλακτος
 - ✓ Μειωμένη συγκέντρωση τοξικών οργανοχλωρίων, ιδιαίτερα σε παρατεταμένο θηλασμό
 - ✓ Έγκριση ορμόνης TGF-β, που δεν επιτρέπει την ανάπτυξη των καρκινικών κυττάρων
 - ✓ Απόπτωση καρκινικών κυττάρων με το θηλασμό

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΩΟΘΗΚΩΝ ΚΑΙ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- **Breastfeeding and ovarian cancer risk: a meta-analysis of epidemiologic studies:**
 - ✓ Οποιοσδήποτε θηλασμός και αυξημένη διάρκεια, προστατεύει από καρκίνο ωοθηκών
 - ✓ 8 % ελάττωση για κάθε 5 μήνες θηλασμού
- **Ovarian cancer risk is reduced by prolonged lactation: a case-control study in southern China**
 - ✓ 91% ελάττωση όταν > 31 μήνες θηλασμού συνολικά, σε σχέση με < 10 μήνες
 - ✓ Όσα περισσότερα παιδιά και όσο μεγαλύτερη χρονική διάρκεια θηλασμού, μικρότερες πιθανότητες για καρκίνο ωοθηκών

ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΕΝΔΟΜΗΤΡΙΟΥ ΚΑΙ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- **Association between Breastfeeding and Endometrial Cancer Risk: Evidence from a Systematic Review and Meta-Analysis**
 - ✓ 706.496 γυναίκες, 5158 περιστατικά καρκίνου ενδομητρίου
 - ✓ Σημαντική ελάττωση με θηλασμό, 2% για κάθε μήνα θηλασμού
 - ✓ Ελαττωμένα επίπεδα οιστρογόνων, αμηνόρροια θηλασμού, απόπτωση κυττάρων με πιθανές βλάβες

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ ΛΟΓΩ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Τυπου I ή Ινσουλινοεξαρτώμενος: 5-10%
- Τύπου II ή Μη Ινσουλινοεξαρτώμενος: 90%
- ΣΔ Κυησης: 2-5 %
- ✓ 6542 θάνατοι στην Ελλάδα το 2010
- ✓ 95-97% των παραγόντων κινδύνου: Τροποποιήσιμοι!!!

ΣΑΚΧΑΡΩΔΗΣ ΔΙΑΒΗΤΗΣ

- Μελέτες δείχνουν ότι η Ένταση και η Διάρκεια το Θηλασμού ελαττώνει την πιθανότητα για Σακχαρώδη Διαβήτη, ειδικά σε μητέρες που παρουσίασαν Σακχαρώδη Διαβήτη Κύησης
- Κάθε χρόνος Μη Θηλασμού αυξάνει τις πιθανότητες για ΣΔ κατά 15%
- Αν μια μητέρα ΔΕΝ ΘΗΛΑΣΕΙ και είχε παρουσιάσει ΣΔ Κύησης, έχει διπλάσιες πιθανότητες στο μέλλον να παρουσιάσει ΣΔ

ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΓΜΑΤΑ ΙΣΧΙΩΝ

- Η οστεοπόρωση είναι η συχνότερη πάθηση των οστών και χαρακτηρίζεται από χαμηλή οστική μάζα (λιγότερη ποσότητα οστού) και από διαταραχή της μικροαρχιτεκτονικής δομής των οστών με αποτέλεσμα τη μείωση της αντοχής τους και τον αυξημένο κίνδυνο κατάγματος
- 30% περίπου των γυναικών > 50 χρονών (το 75% δεν το γνωρίζουν!)
- Κίνδυνος οστεοπορωτικού κατάγματος, σε ηλικία > 50 χρονών:
- ✓ Γυναίκες: 30-50%, Άνδρες 15-20%

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΟΣΤΕΟΠΟΡΩΣΗ ΛΟΓΩ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Ο θηλασμός επηρεάζει τον μεταβολισμό του Ασβεστίου και του Φωσφόρου
- Υπάρχει απώλεια 3-5% οστικής μάζας, που επανέρχεται με τον αποθηλασμό
- Όσα περισσότερα μωρά θηλάσει μια μητέρα και για όσο περισσότερο χρονικό διάστημα, τόσο πιο προστατευμένη είναι από Οστεοπόρωση
- Ο Μη Θηλασμός στερεί από τη μητέρα αυτόν τον προστατευτικό μηχανισμό!

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΛΟΓΩ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Μελέτες δείχνουν ότι οι περισσότερες μητέρες δεν γνωρίζουν τα οφέλη που προκύπτουν όσον αφορά το καρδιαγγειακό τους σύστημα, από το θηλασμό
- ΕΥΡΩΠΑΙΚΗ ΜΕΛΕΤΗ: 13 χρόνια – 14383 θάνατοι. Αυξημένος κίνδυνος για θάνατο από καρδιαγγειακή πάθηση στις γυναίκες που δεν θηλάσανε!
- ΜΕΛΕΤΗ ΜΕ 2787 ΓΥΝΑΙΚΕΣ, 20 ΧΡΟΝΙΑ: Μειωμένη διάρκεια θηλασμού αυξάνει το κίνδυνο για αθηρωματική νόσο, ανεξαρτήτως άλλων παραγόντων κινδύνου

ΚΙΝΔΥΝΟΣ ΓΙΑ ΚΑΡΔΙΑΓΓΕΙΑΚΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ ΛΟΓΩ ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Μελέτη που έδειξε ότι θηλασμός για λιγότερους από 12 μήνες αυξάνει το κίνδυνο για Υπερλιπιδαιμία, Σακχαρώδη Διαβήτη, Υπέρταση και άλλες καρδιαγγειακές παθήσεις
- Μελέτη που δείχνει ότι μητέρες που δεν θήλασαν και δεν είχαν πρόθεση να θηλάσουν, έχουν αυξημένες πιθανότητες για Παχυσαρκία

ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

- Κεντρική παχυσαρκία
- Υπερτριγλυκεριδαιμία
- Χαμηλή «καλή» χοληστερίνη
- Υπέρταση
- Υπεργλυκαιμία

ΜΕΤΑΒΟΛΙΚΟ ΣΥΝΔΡΟΜΟ

- 39-56% ελάττωση σε γυναίκες χωρίς Διαβήτη Κύησης
- 44-86% (ανάλογα με διάρκεια θηλασμού) για γυναίκες με ΔΚ

ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ:

- 1,6 – 2,3 φορές μεγαλύτερος κίνδυνος σε μητέρες χωρίς ΔΚ
- 1,8 – 7 φορές μεγαλύτερος κίνδυνος σε μητέρες με ΔΚ

ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- Αυξημένες απώλειες αίματος από λοχεία, έμμηνο ρύση
- Αυξημένη πιθανότητα για ανεπιθύμητη εγκυμοσύνη
- Αυξημένη πιθανότητα για επιλόχειο κατάθλιψη, άλλα ψυχολογικά προβλήματα, χαμηλή αυτοπεποίθηση
- Αυξημένη πιθανότητα για Παχυσαρκία, Σακχαρώδη Διαβήτη, Καρδιαγγειακές Παθήσεις, Μεταβολικό Σύνδρομο και Οστεοπόρωση

ΜΗ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΥΓΚΕΝΤΡΩΤΙΚΟΙ ΚΙΝΔΥΝΟΙ

- 4-7 % αυξημένος κίνδυνος για Καρκίνο Μαστού για κάθε χρόνο Μη Θηλασμού
- Μέχρι και 31% αυξημένος κίνδυνος για Καρκίνο Ενδομήτριου για κάθε χρόνο Μη Θηλασμού
- Μέχρι και 11 φορές μεγαλύτερος κίνδυνος για Καρκίνο Ωοθηκών

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

- Η προστατευτική επίδραση του θηλασμού σε πληθώρα παθήσεων και καταστάσεων θεωρείται πλέον δεδομένη
- Είναι απαραίτητη και επιτακτική η ανάγκη να αλλάξουν μεθοδολογία οι μελέτες που αφορούν τη χρήση ξένου γάλακτος, ώστε για γίνουν πιο εμφανείς οι επιπτώσεις του Μη Θηλασμού στην υγεία της μητέρας
- Η μητέρα που αποφασίσει να μην θηλάσει πρέπει να έχει πλήρη γνώση των κινδύνων που ελλοχεύουν για την υγεία της!



ΦΩΤΙΑΔΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!