

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Ο θηλασμός είναι στη φύση μας... Μπορείς και εσύ!!!

Είναι η φυσιολογική συνέχεια της ζωής του παιδιού μετά τη γέννα.

Μια σχέση δυνατή, ένας ιδιαίτερος δεσμός, ένα υπέροχο ταξίδι.

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Η Εθελοντική Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας Έβρου ανήκει στο Πανελλήνιο Δίκτυο Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας, που δημιουργήθηκε με στόχο την “από μητέρα προς μητέρα” προώθηση, υποστήριξη, ενημέρωση, ενθάρρυνση και ανταλλαγή πληροφοριών, σχετικά με το μητρικό θηλασμό και την μητρότητα. Το Πανελλήνιο Δίκτυο Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας αποτελείται από 45 ομάδες, οι οποίες λειτουργούν μέσω του ιστότοπου κοινωνικής δικτύωσης FACEBOOK. Η προσφορά των μελών είναι εθελοντική και οι απόψεις προσωπικές.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Η Εθελοντική Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας Έβρου, δημιουργήθηκε τον Οκτώβριο του 2012 στην Ορεστιάδα. Έξι μητέρες συγκεντρωθήκαμε ώστε να γιορτάσουμε την Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού.





Στην ομάδα μας συμμετέχουν 1.334 μέλη. Τα μέλη μας έχουν την δυνατότητα να διαβάσουν το άφθονο ενημερωτικό υλικό που υπάρχει στα αρχεία μας και να παραλάβουν έντυπο ενημερωτικό υλικό, το οποίο τυπώσαμε με την βοήθεια της Περιφερειακής Ενότητας Έβρου. Επίσης μπορούν να συμμετέχουν δωρεάν στις εθελοντικές δράσεις που διοργανώνουμε με καταρτισμένους ομιλητές και στις τοπικές συναντήσεις που πραγματοποιούμε.

Κατά την περίοδο της εγκυμοσύνης και της λοχείας πολλές μητέρες αντιμετωπίζουμε διάφορα προβλήματα. Ένας μεγάλος αριθμός μητέρων δεν καταφέρνουν να ξεπεράσουν τα προβλήματα που αντιμετωπίζουν ώστε να μπορέσουν να θηλάσουν τα μωρά τους. Πολλές από αυτές δεν έχουν την απαραίτητη στήριξη από το περιβάλλον, η κούραση, η απογοήτευση και πολλές φορές ο σωματικός πόνος τις οδηγούν στον αποθηλασμό. Στο ταξίδι μας ως μητέρες ανακαλύψαμε πόσο σημαντικό είναι να υπάρχει στήριξη και ενθάρρυνση στα προβλήματα που βιώνουμε καθημερινώς. Πόσο πολύτιμη είναι συμβουλή μιας άλλης μητέρας που έχει περάσει την ίδια κατάσταση με εσένα και γνωρίζει τα συναισθήματα σου.



Οι Δράσεις της Ομάδας μας

Πέντε Συμμετοχές στη δράση του Πανελλήνιου Δικτύου «Πανελλήνιος Ταυτόχρονος Δημόσιος Θηλασμός» στα πλαίσια του εορτασμού της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού. Οι εκδηλώσεις μας πραγματοποιήθηκαν στην Ορεστιάδα και στην Αλεξανδρούπολη.

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2012



Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2013



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2013



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2014



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2014



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2014



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2015



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2015



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2015



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικοί
Θηλασμοί και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2015



Photo gkidika



Photo gkidika

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2015



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2015



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2016



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2016



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Ορεστιάδα - 2016



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Π.Τ.Δ.Θ. Αλεξανδρούπολη - 2016





Διημερίδα Ενημέρωσης για τον Μητρικό Θηλασμό και την Μητρότητα στην Ορεστιάδα και στην Αλεξανδρούπολη. Πραγματοποιήθηκε με την υποστήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Έβρου.

Ομιλητές στην διημερίδα μας υπήρξαν :

Ο **Δρ. Δημήτρης Αδαμίδης**, Παιδίατρος, Διδάκτωρ Παν/μίου Αθηνών, Πρόεδρος IBFAN Ελλάδας, Διοικητής Παν/κού Γενικού Νοσοκομείου Έβρου.

Η κυρία **Κωνσταντίνα Γραμματικού**, Μαία, Υπεύθυνη Θηλασμού Ιπποκράτειου Ν. Θεσσαλονίκης - Διεθνώς Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας IBCLC.

Η κυρία **Αντιγόνη Συμεωνίδου**, Ψυχολόγος Μ.Α. Pgd, Προγεννητική Ψυχολόγος υπό Πιστοποίηση, Ψυχοθεραπεύτρια.

Η κυρία **Χρυσούλα Χρηστούδη**, Λογοθεραπεύτρια, Ειδική Παιδαγωγός του ΚΕΦΙΑΠ Έβρου.

Η κυρία **Κατερίνα Ψαθά**, Νοσηλεύτρια Γ.Ν. Ξάνθης, Τρίτεκνη Μητέρα.

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Στην Διημερίδα μας παρεβρέθησαν συνολικά 140 άτομα, τα οποία παρακολούθησαν τις ομιλίες που τους ενδιέφεραν.

Ορεστιάδα Διημερίδα



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Ορεστιάδα



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Αλεξανδρούπολη



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

**Δράση: "ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ" Ορεστιάδα
και Διδυμότειχο, σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ ΘΡΑΚΗΣ.**

Ορεστιάδα



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

**Δράση: "ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ ΣΕ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΒΡΕΦΗ" Ορεστιάδα και
Διδυμότειχο, σε συνεργασία με το ΕΚΑΒ ΘΡΑΚΗΣ.
Διδυμότειχο**





Τρεις ομιλίες με θέμα: "Παιδική Διατροφή, Παιδική Παχυσαρκία και Διατροφή μετά τη λοχεία" στην Ορεστιάδα, στο Διδυμότειχο και στην Αλεξανδρούπολη

Ομιλητές της δράσης μας υπήρξαν οι Διατροφολόγοι Διαιτολόγοι:

Στην Ορεστιάδα η κυρία Ελένη Χαρισίου.

Στο Διδυμότειχο η κυρία Θεοδώρα Μπαλαφούτη.

Στην Αλεξανδρούπολη ο κύριος Ιωάννης Φουντουκίδης.

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Ορεστιάδα





Διδυμότειχο



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Αλεξανδρούπολη



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Σε συνεργασία με την Εθελοντική Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας Καστοριάς και το Ελληνικό Δίκτυο Σεβασμού στην Γέννα πραγματοποιήθηκαν επτά δράσεις με θέμα τον τοκετό. Παράλληλα έγιναν προβολές του ντοκιμαντέρ Microbirth. Οι δράσεις πραγματοποιήθηκαν στην Ορεστιάδα, στο Διδυμότειχο και στην Αλεξανδρούπολη.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Διδυμότειχο



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Αλεξανδρούπολη



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Ορεστιάδα



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Ομιλία στην Ορεστιάδα με την MSc Λογοθεραπεύτρια – Ειδική Παιδαγωγό του Κ.Ε.Φ.Ι.ΑΠ. Έβρου Σούλα Χρηστούδη και την Μαία MSc Μαρία Καντζιάρη.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Η Ομάδα του Έβρου πραγματοποίησε επτά δράσεις συλλογής ειδών πρώτης βοήθειας όπου στάλθηκαν στους Γιατρούς του Κόσμου. Σκοπός των δράσεων μας ήταν να συγκεντρώσουμε τα απαραίτητα είδη για τους πρόσφυγες. Οι δράσεις μας πραγματοποιήθηκαν στα Λάβαρα, στην Ορεστιάδα, στο Διδυμότειχο και στην Αλεξανδρούπολη.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Εθελόντριες μητέρες της ομάδας μας συγκέντρωσαν σπαθόλαδο, κηραλοιφές, επιθέματα στήθους και σουτιέν θηλασμού, τα οποία στείλαμε στις Σύριες Θηλάζουσες Μητέρες στην Αθήνα.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Με την στήριξη της Περιφερειακής Ενότητας Έβρου η Εθελοντική Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας Έβρου τύπωσε ενημερωτικά φυλλάδια για τον μητρικό θηλασμό τα οποία διένεμε σε μητέρες, ιατρεία, φαρμακεία, εξεταστικά κέντρα καθώς και στα κέντρα υγείας και νοσοκομεία της περιοχής μας.

Η ομάδα μας διατηρεί δανειστική βιβλιοθήκη με βιβλία σχετικά με την εγκυμοσύνη, τη γεννα, τον θηλασμό, την φροντίδα και την ανατροφή των παιδιών μας, τα οποία είναι στη διάθεση των μελών.

ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Συναντήσεις και εκδηλώσεις της ομάδας μας σε Ορεστιάδα, Διδυμότειχο, Αλεξανδρούπολη και Σουφλί.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Την περίοδο των Χριστουγέννων, δημιουργήσαμε «Χώρο Μητρότητας – Στάση Θηλασμού» στο Πάρκο Χριστουγέννων στην Αλεξανδρούπολη και στο Αγγέλων Φως στην Ορεστιάδα. Στους χώρους μας υπήρχε θέρμανση και τα απαραίτητα εφόδια ώστε να φροντίσει κάθε μητέρα το παιδί της ,παράλληλα εθελόντριες μητέρες απασχολούσαν τα μεγαλύτερα παιδιά με δημιουργικές δραστηριότητες και παιχνίδια.



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Χώρος Μητρότητας – Στάση Θηλασμού



ΕΒΡΟΣ



Ομάδα Υποστήριξης Μητρικού
Θηλασμού και Μητρότητας

Εθελοντική Ομάδα Υποστήριξης
Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας
ΕΒΡΟΥ

Ο θηλασμός είναι
στη φύση μας...
Μπορείς κι εσύ!

Υποστήριξη, ενημέρωση, ενθάρρυνση
και ανταλλαγή πληροφοριών
σχετικά με τον θηλασμό
από Μητέρα προς Μητέρα

 orestiada.thilasmos@gmail.com

 www.facebook.com/groups/EVROSTHILASMOS/

Μέλος του Πανελληνίου Δικτύου Εθελοντικών Ομάδων Θηλασμού και Μητρότητας

