

**ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ  
ΑΘΗΝΩΝ  
ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΟ ΤΜΗΜΑ ΔΗΜΟΤΙΚΗΣ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ**

**«Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΩΣ ΠΑΡΑΓΩΝ  
ΨΥΧΟΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ  
ΚΑΙ ΜΕΣΟΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ»**



**Του Πασχάλη (π. Απόστολου) Καβαλιώτη**

ΚΑΒΑΛΙΩΤΗΣ "ΜΙΛΕΝΑ ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Το μητρικό γάλα επιδρά ποικιλοτρόπως στη  
γνωστική, ψυχολογική και σωματική υγεία  
του ανθρώπου, όπως συμπεραίνουν  
εκατοντάδες σχετικές μελέτες



## **Τυποποιημένα γάλακτα:**

**Περιέχουν πολύ περισσότερο αλουμίνιο, μαγνήσιο, κάδμιο και σίδηρο σε σχέση με το μητρικό γάλα, αλλά και σημαντικά περισσότερη πρωτεΐνη.**

**Δεν προσαρμόζονται στις ιδιαίτερες ανάγκες κάθε μωρού.**



Τα πλεονεκτήματα του εξαμήνου τουλάχιστον αποκλειστικού θηλασμού:

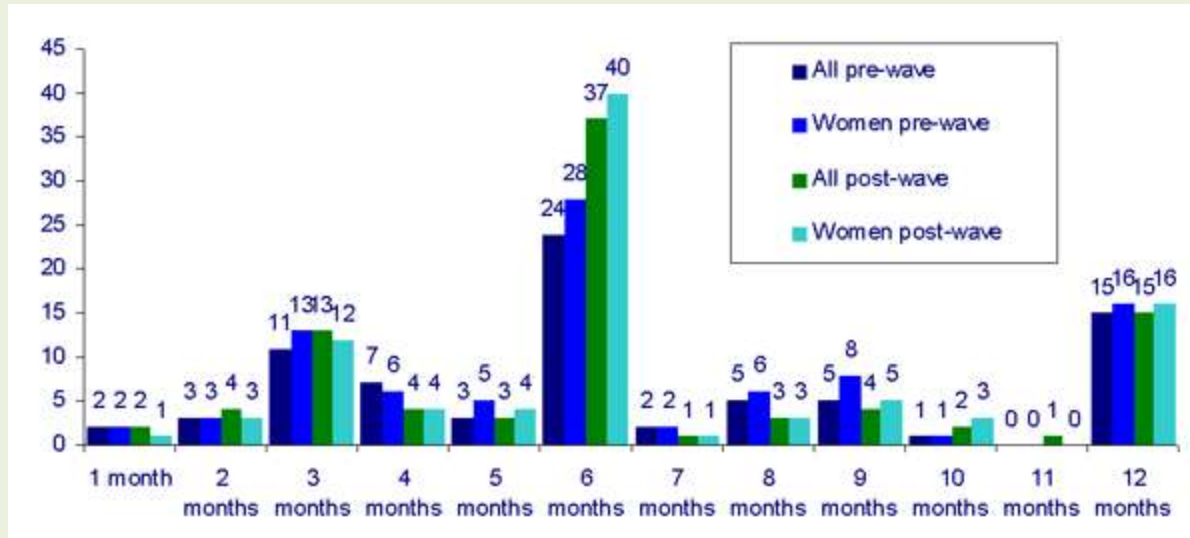


α) ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες της ζωής του μωρού, προστατεύει ακόμα περισσότερο το παιδί, από χρόνια σωματικά και ψυχικά νοσήματα

β) ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες, προσφέρει άμεση συναισθηματική κάλυψη στο μικρό παιδί που ανοίγεται στον άγνωστο κόσμο

γ) ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες, δίνει περαιτέρω ώθηση στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού

δ) ο μακροχρόνιος θηλασμός δημιουργεί παιδιά πιο ασφαλή και ανεξάρτητα σε βάθος χρόνου.



Γιατί ορισμένες έρευνες επιχειρούν να συρρικνώσουν τα καθιερωμένα διαστήματα αποκλειστικού θηλασμού;

Πόσο οι μελέτες συνηγορούν υπέρ της διάρκειας του θηλασμού για έξι τουλάχιστον μήνες;

Θα επανέλθει η συνιστώμενη διάρκεια του αποκλειστικού θηλασμού στους τέσσερις μήνες ή θα παραμείνει στους έξι;

Πόσο ύποπτη είναι η σύσταση για επιστροφή στους τέσσερις μήνες και ποια συμφέροντα εξυπηρετεί;

# **ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**

## **ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**

**Διαπιστώνεται σημαντική θετική συσχέτιση, μεταξύ της διάρκειας του θηλασμού και του δείκτη ευφυΐας με την ευρύτερη έννοια, καθώς, όπως φαίνεται, ο θηλασμός, εμπεριέχει ξεκάθαρα οφέλη για τον εγκέφαλο των παιδιών.**



## ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

## ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΕΞΕΛΙΞΗ

Ο θηλασμός έχει σχετιστεί και με την ψυχολογική και συμπεριφορική εξέλιξη, χωρίς να μπορούμε ωστόσο να μιλούμε με αριθμούς.

Αρκεί μόνο του το μητρικό γάλα για να εκπληρωθεί η θετική διαδικασία, ή απαιτείται και κάτι περισσότερο;

Πόσο συμβάλλει η σχέση της μητέρας με το παιδί της;

## ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

### ΣΩΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΝΑΠΗΡΙΑ



Επιτυγχάνεται η πρόληψη της σωματικής αναπηρίας, κυρίως της προκαλούμενης από ασθένειες της φυσικής κατάστασης όπως η παχυσαρκία, ή διανοητικές οπισθοδρομήσεις όπως ο αυτισμός, ο παιδικός καρκίνος και ο διαβήτης, μέσω του θηλασμού;



## ΚΥΡΙΑΡΧΑ ΕΡΩΤΗΜΑΤΑ

**A) Σε ποιους τομείς μπορεί ο θηλασμός να ενισχύσει την ανάπτυξη του ανθρώπου; Είναι η ανάπτυξη αυτή πολύπλευρη;**

**B) Οι προτάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας για εξάμηνο αποκλειστικό θηλασμό πρέπει να παραμείνουν ενεργές, ή θα χρειαστεί να αναθεωρηθούν οι τρέχουσες απόψεις προς χάρη μικρότερων διαστημάτων;**

**Γ) Ο θηλασμός μπορεί να ενισχύσει σημαντικές προσπάθειες, όπως αυτές της Ειδικής Αγωγής, που έχουν άμεσο αντίκτυπο στη διανοητική εξέλιξη των ανθρώπων με πρόσθετες ανάγκες στήριξης;**

**Δ) Τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού αποτελούν υπόθεση της βρεφικής ηλικίας, ή το πολύ της παιδικής, ή μπορούν να επεκταθούν ακόμη μακρύτερα, καλύπτοντας τουλάχιστον ένα σημαντικό χρονικό διάστημα της ενηλικίωσης;**

Το κριτήριο για την επιλογή των 78 μελετών και την εξαίρεση άλλων 322 που σχετίζονταν με την πολύπλευρη ανάπτυξη του παιδιού, είναι ότι οι πρώτες είχαν ως ερευνητική τους παράμετρο τον θηλασμό ενώ οι δεύτερες όχι. Εκείνες που επελέγησαν τελικά ανταποκρίνονταν στα κριτήρια της εργασίας αυτής, που ήταν η διερεύνηση της πνευματικής και ψυχολογικής επίδρασης του θηλασμού στα βρέφη και τα παιδιά, καθώς και της συμβολής του στην πρόληψη σοβαρών μακροχρόνιων ασθενειών, μόνο όμως εφόσον οι επιδράσεις αυτές αποδίδονταν στη συνήθεια του θηλασμού, ανεξάρτητα από τους παράγοντες που τις προωθούν τις επιβραδύνουν.

## 78 ΜΕΛΕΤΕΣ ΨΥΧΟΔΙΑΝΟΗΤΙΚΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΚΑΙ ΜΕΣΟΝ ΠΡΟΛΗΨΗΣ ΤΗΣ ΑΝΑΠΗΡΙΑΣ



Μελέτες διανοητικού  
και κινητικού –  
ψυχοκινητικού  
ενδιαφέροντος



Επιδράσεις του  
θηλασμού στη  
συμπεριφορική και  
ψυχολογική ανάπτυξη  
και εξέλιξη των παιδιών



Μελέτες που άπτονται  
κύριων θεμάτων της  
πρόληψης και  
καταπολέμησης των  
ασθενειών και της  
«αναπηρίας»



**Μια από τις δυσκολίες της συζήτησης των μελετών ήταν η αδυναμία ή θετική απροθυμία των ερευνητών να διαχωρίσουν τα αντικείμενα της έρευνάς τους.**

**Για παράδειγμα, μελέτες για την κινητική ανάπτυξη των παιδιών, για την οποία χρησιμοποιείται ο αγγλικός όρος motor development, εμπλέκουν παραμέτρους ψυχοκινητικής ανάπτυξης, που περιγράφεται με τον όρο psychomotor development.**

**Αποτελεί αυτό μία απόδειξη για το ότι δεν είναι πάντοτε δυνατή η αυστηρή διάκριση των σχετικών μελετών σε κατηγορίες ανάλογα με το περιεχόμενο και τα ενδιαφέροντά τους.**

Διευκρίνιση για τις ασθένειες και την «αναπηρία»

## ΑΝΑΠΗΡΙΑ

Οποιαδήποτε μειονεξία δεν επιτρέπει στον άνθρωπο να συνεχίσει τη ζωή του με τον καλύτερο δυνατό τρόπο.



### ΑΣΘΕΝΕΙΕΣ

Ασθένειες όπως ο διαβήτης, η παχυσαρκία, η λευχαιμία και ο καρκίνος είτε μειώνουν το προσδόκιμο ηλικίας είτε καθιστούν ιδιαίτερα δυσχερείς τις συνθήκες καθημερινής διαβίωσης.



Απαραίτητη η συνέχιση της βιβλιογραφικής ανασκόπησης, μετά την παράθεση των μελετών και την εξαγωγή συμπερασμάτων από αυτές



Σκοπός η συζήτηση ώστε να συμπληρωθούν οι πτυχές του ζητήματος με πρακτικά στοιχεία αλλά και να καταδειχθεί ότι γενικότερα οι απόψεις των ερευνητών συνάδουν με τα πορίσματα των ερευνών για κάθε ιδιαίτερο τομέα.



## ΟΡΙΣΜΕΝΟΙ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟΙ ΣΥΓΧΥΤΙΚΟΙ ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ

1. Οι τεχνικές του θηλασμού
2. Ο χρονισμός του θηλασμού - Η συχνότητα των θηλασμών και το φαινόμενο των συχνών θηλασμών
3. Η μητέρα και η παραγωγή γάλακτος
4. Η μητέρα και τα συχνότερα εμπόδια στο θηλασμό
5. Η μητέρα και η απαγόρευση του θηλασμού
6. Ο θηλασμός και οι λοιπές καταχρήσεις της μητέρας
7. Ο θηλασμός και οι διατροφικές συνήθειες της μητέρας
8. Το βρέφος και τα συχνότερα εμπόδια στο θηλασμό
9. Το μωρό στη ρουτίνα του θηλασμού

## **ΕΞΕΛΙΞΕΙΣ ΑΠΟ ΤΗ ΔΕΚΑΕΤΙΑ ΤΟΥ 1960:**

- Υποκατάστατα του παιδικού γάλακτος και παιδικές τροφές

- Γυναικεία εργασία

- Εμπορικές στρατηγικές των εταιρειών

**Διαμορφώθηκε μια νέα πραγματικότητα, που συμπαρέσυρε και τις κοινωνικές επιστήμες: έσπευσαν να δώσουν ποσοτικά δεδομένα για τον βαθμό διατήρησης ή μη του μητρικού θηλασμού, την ηλικία του απογαλακτισμού και την παιδική διατροφή εν γένει.**



**Απαγορεύεται η διαφήμιση όλων των υποκατάστατων του μητρικού γάλακτος, των μπουκαλιών θηλασμού και των θηλών.**

Απαγορεύονται τα δωρεάν δείγματα ή η δωρεάν ή με χαμηλή τιμή τροφοδοσία.

**Απαγορεύεται η προώθηση προϊόντων στις υγειονομικές υπηρεσίες ή μέσω αυτών.**

Απαγορεύεται η επαφή του προσωπικού προώθησης των προϊόντων με τις μητέρες (συμπεριλαμβανομένου του υγειονομικού προσωπικού που πληρώνεται από την εταιρία για να συμβουλευσει ή να διδάξει).

**Απαγορεύονται τα δώρα ή τα προσωπικά δείγματα σε εργαζόμενους υγείας ή στις οικογένειές τους.**

Οι ετικέτες πρέπει να είναι γραμμένες στην κατάλληλη γλώσσα και να μην έχουν λέξεις ή εικόνες που εξιδανικεύουν τον τεχνητό θηλασμό.

**Μόνο επιστημονική και τεκμηριωμένη πληροφόρηση να δίνεται στους εργαζόμενους υγείας.**

**Οι κυβερνήσεις οφείλουν να διασφαλίσουν ότι παρέχεται αντικειμενική και συνεπής πληροφόρηση σε θέματα βρεφικής και νηπιακής διατροφής.**

Κάθε πληροφορία σχετική με την τεχνητή βρεφική διατροφή πρέπει να εξηγεί με σαφήνεια τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού, να προειδοποιεί για τις επιβαρύνσεις και τους κινδύνους που σχετίζονται με τον τεχνητό θηλασμό.

**Ακατάλληλα προϊόντα, όπως το συμπυκνωμένο ζαχαρούχο γάλα, δεν επιτρέπεται να διαφημίζονται για βρέφη.**

Όλα τα προϊόντα πρέπει να είναι άριστης ποιότητας και να λαμβάνονται υπ' όψη οι κλιματολογικές και αποθηκευτικές συνθήκες στη χώρα όπου προορίζονται να χρησιμοποιηθούν.

**Κατασκευαστές και διανομείς οφείλουν να συμμορφώνονται με τον Κώδικα, ανεξάρτητα από τις κυβερνητικές ενέργειες για την εφαρμογή του.**

**Το μητρικό γάλα είναι τροφή υψηλής ποιότητας**

**Μωρά που συνεχίζουν να θηλάζουν δεν πεινούν ποτέ**

**Το μητρικό γάλα περιέχει προστατευτικούς παράγοντες**

**Ο μητρικός θηλασμός βοηθά στην ανάρρωση**

**Ο Ιδιαίτερος δεσμός μητέρας-παιδιού συνεχίζεται**

## Σύσταση Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας σε παγκόσμιο επίπεδο:

Να θηλάζουν οι μητέρες αποκλειστικά τα βρέφη τους για τους πρώτους έξι μήνες ώστε να επιτευχθεί η βέλτιστη ανάπτυξη, εξέλιξη και υγεία τους. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δοθούν συμπληρωματικά θρεπτικές τροφές αλλά ο θηλασμός να εξακολουθήσει έως την ηλικία των δύο ή περισσότερων χρόνων.



**Kramer και Kakuma 2009:**

**πορίσματα έρευνας σχετικά με τον εξάμηνο αποκλειστικό θηλασμό:**

- Χαμηλότερος κίνδυνος γαστρεντερικής λοίμωξης για το μωρό
- Πιο γρήγορη απώλεια βάρους της μητέρας μετά τον τοκετό
- Καθυστερημένη επιστροφή της εμμήνου ρύσεως
- Δεν έχει αποδειχθεί ότι υφίσταται μειωμένος κίνδυνος άλλων λοιμώξεων ή αλλεργικών.
- Δεν έχουν στοιχειοθετηθεί αρνητικές επιπτώσεις στην ανάπτυξη όταν εφαρμόζεται αποκλειστικός θηλασμός για έξι μήνες.
- Ωστόσο, κάποια μείωση του επιπέδου του σιδήρου έχει παρατηρηθεί σε ορισμένα περιβάλλοντα αναπτυσσόμενων χωρών.

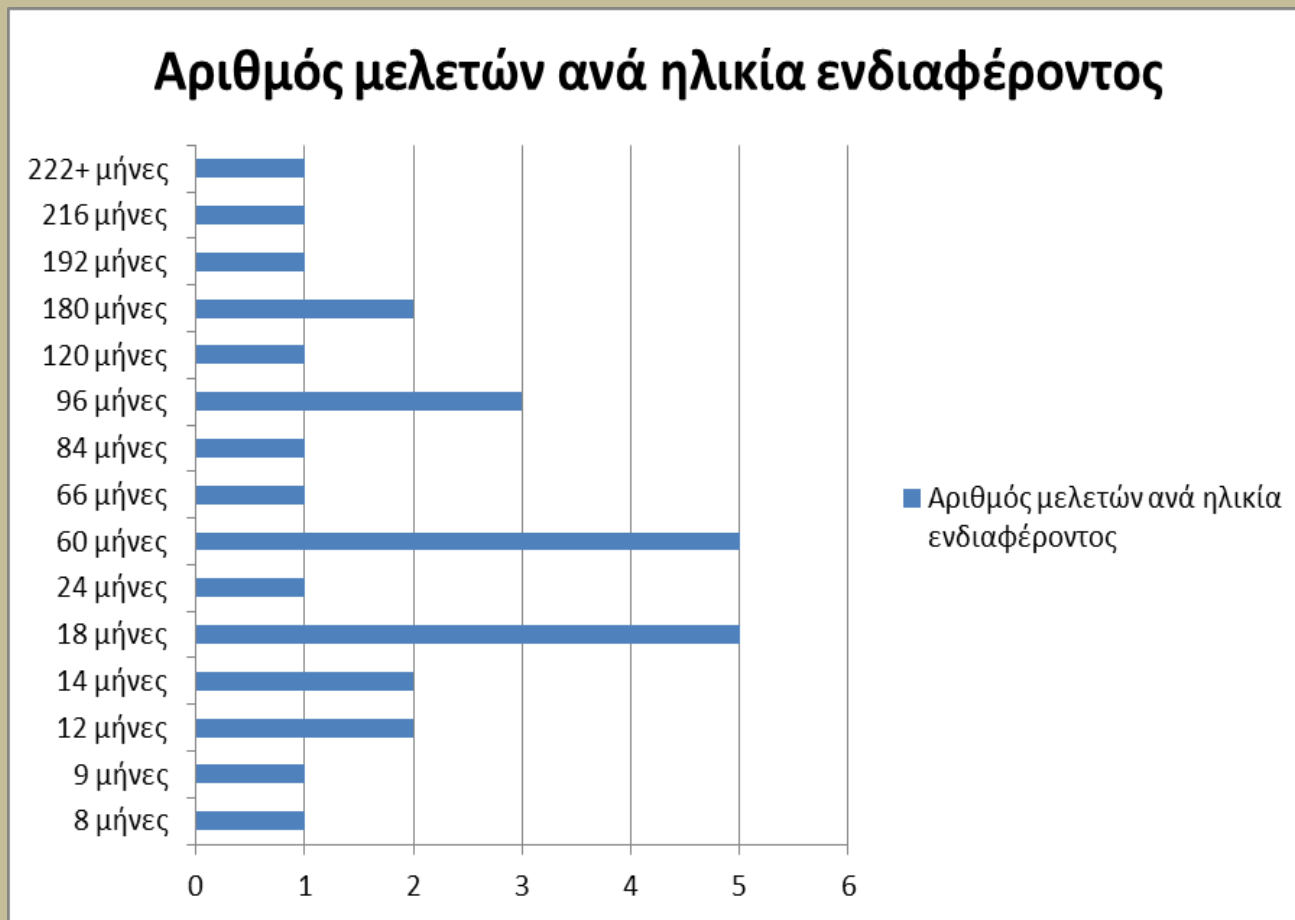
**Λαμβάνονται υπόψη και θέσεις που δεν συμφωνούν πάντοτε με την εφαρμογή του θηλασμού ως αποκλειστικής μεθόδου βρεφικής σίτισης έως τον 6<sup>ο</sup> τουλάχιστον μήνα.**

**Πρόσφατη αναθεώρηση από την ομάδα της Ευρωπαϊκής Αρχής για την Ασφάλεια των Τροφίμων σχετικά με τα διαιτητικά προϊόντα, τη διατροφή και τις αλλεργίες, κατέληξε στο συμπέρασμα ότι συμπληρωματικά τρόφιμα μπορούν να εισαχθούν με ασφάλεια μεταξύ τεσσάρων και έξι μηνών, ενώ οι έξι μήνες του αποκλειστικού μητρικού θηλασμού δεν μπορούν πάντα να εξασφαλίσουν επαρκή διατροφή για τη βέλτιστη ανάπτυξη και εξέλιξη.**

**Οποιαδήποτε αναθεώρηση συστάσεων περί εξαμήνου αποκλειστικού θηλασμού δεν μπορεί να θέσει σε αμφισβήτηση την ευεργετική επίδραση του μητρικού θηλασμού που έχει συνδεθεί με μακροχρόνια αποτελέσματα, τα οποία ξεπερνούν κατά πολύ το στάδιο της βρεφικής ηλικίας, καλύπτουν ολόκληρη την παιδική και εφηβική ηλικία και για ορισμένες πτυχές της ανθρώπινης ανάπτυξης φτάνουν έως και την γεροντική περίοδο.**

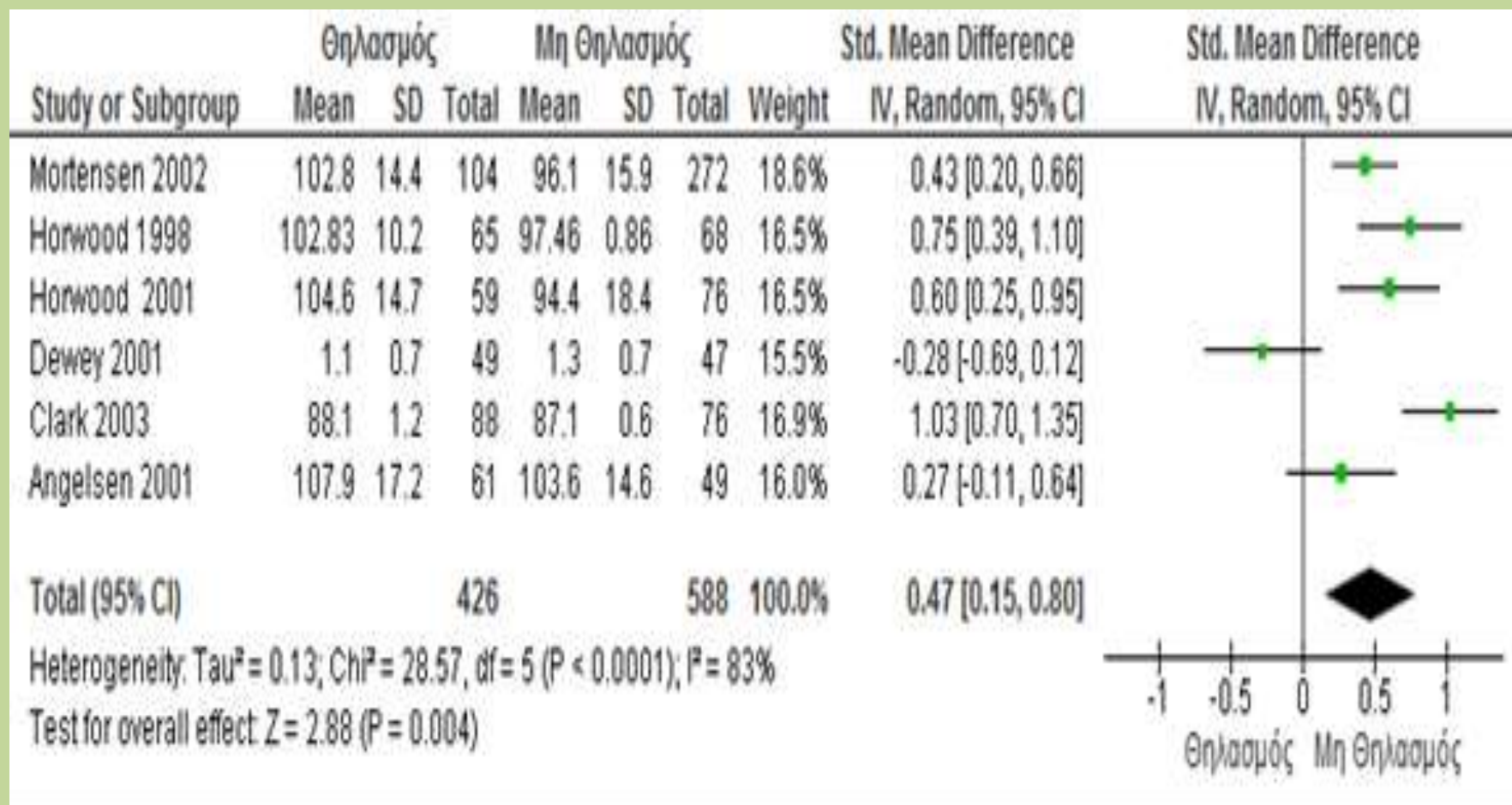
**Η διάρκεια αυτή έχει εκτιμηθεί σε πάμπολλες μελέτες που ασχολούνται με τον κάθε τομέα της ανθρώπινης ανάπτυξης και εξέλιξης ξεχωριστά.**

## Διανοητική, Κινητική και Ψυχοκινητική εξέλιξη





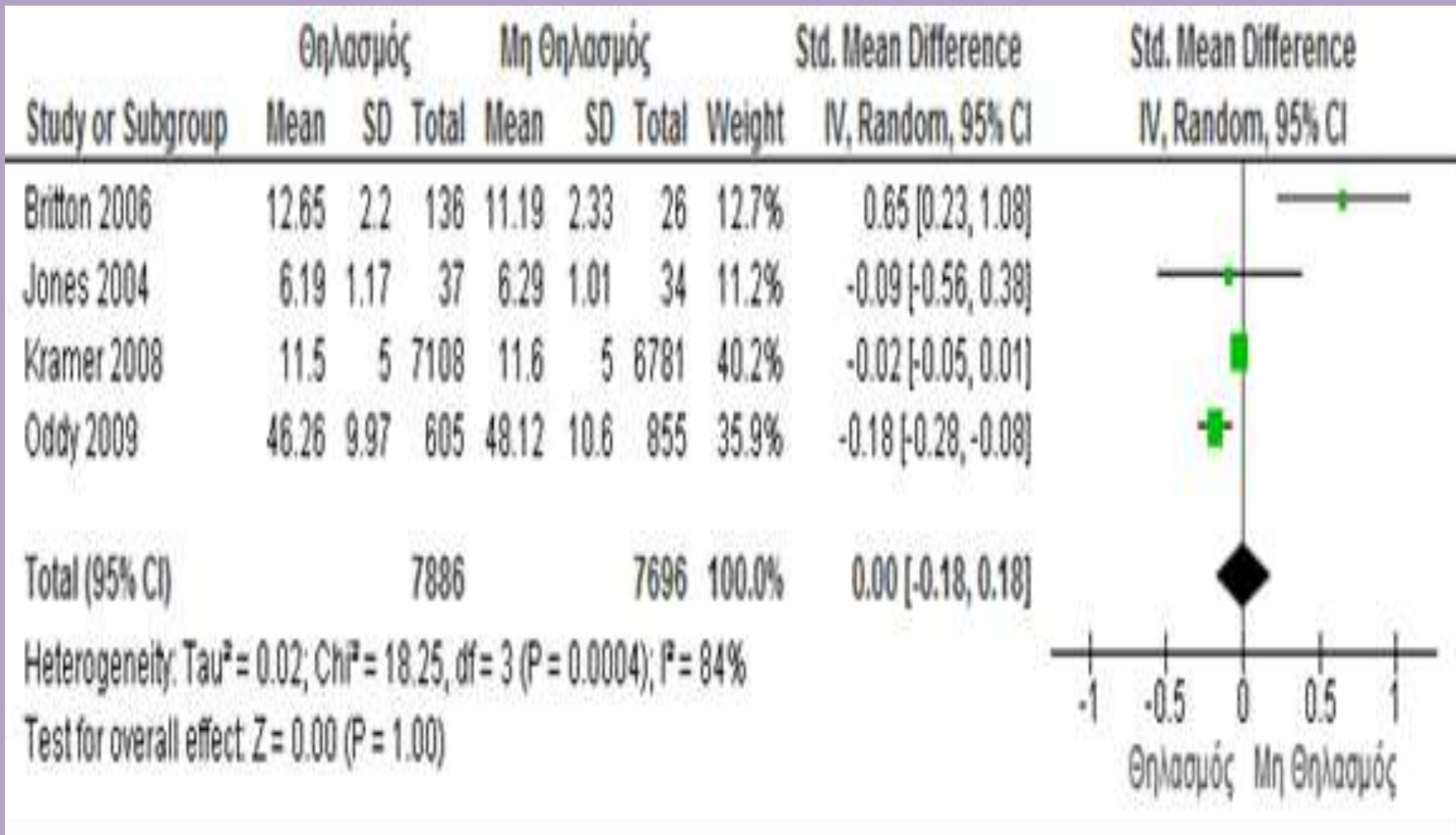
## Μετα-Ανάλυση της Επίδρασης του Θηλασμού στην Διανοητική, Κινητική & Ψυχοκινητική Εξέλιξη



## Συναισθηματική, Συμπεριφορική και Ψυχολογική εξέλιξη

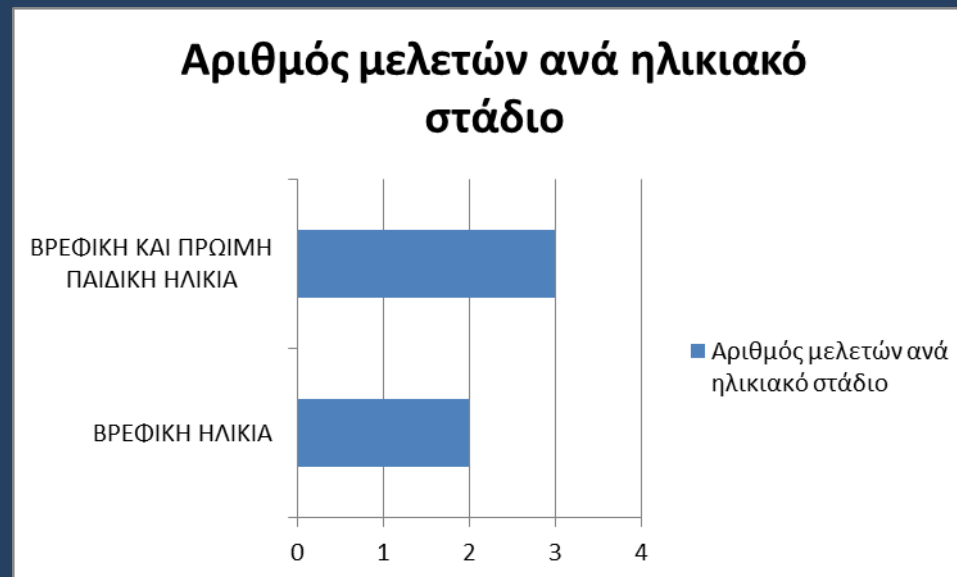


## Μετα-Ανάλυση της Επίδρασης του Θηλασμού στην Συναισθηματική, Συμπεριφορική & Ψυχολογική Εξέλιξη



## Πρόληψη ασθενειών και σωματική και πνευματική αναπηρία

**ΑΥΤΙΣΜΟΣ:** Είναι αρκετά ασαφής ο συσχετισμός του θηλασμού με το ζήτημα του αυτισμού, αν και οι σχετικές μελέτες έχουν συμπεριλάβει τόσο τη βρεφική όσο και την πρώιμη παιδική ηλικία



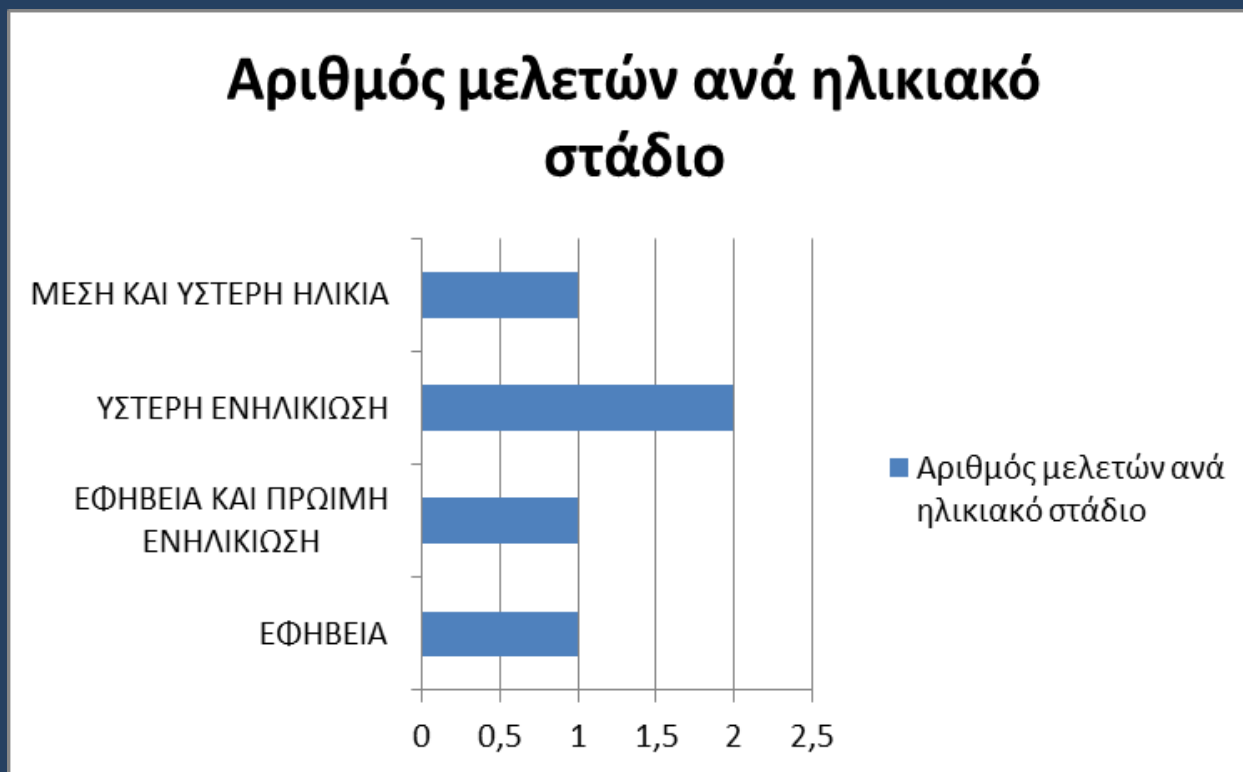
## Πρόληψη ασθενειών και σωματική και πνευματική αναπηρία

**ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ:** Φάνηκε ότι μπορεί να αντιμετωπισθεί αποτελεσματικότερα εφόσον ασκείται η πράξη του θηλασμού, με τις διάφορες έρευνες να έχουν επικεντρωθεί σε ηλικιακά στάδια που υπερβαίνουν τη βρεφική ή την πρώιμη παιδική ηλικία



## Πρόληψη ασθενειών και σωματική και πνευματική αναπηρία

**ΔΙΑΒΗΤΗΣ:** Τα αποτελέσματα του θηλασμού στην πρόληψη του διαβήτη αναζητήθηκαν έως και τη μέση και ύστερη ηλικία



## Πρόληψη ασθενειών και σωματική και πνευματική αναπηρία

**ΠΑΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΚΑΙ ΛΕΥΧΑΙΜΙΑ:** μελέτες διερεύνησαν τη σχέση του θηλασμού με τον παιδικό καρκίνο και λευχαιμία και κάλυψαν έως και το 17<sup>ο</sup> έτος ηλικίας

	14 έτη	15 έτη	16 έτη	17 έτη
McKinneeey και άλλων 1987 (69)	*			
Lancashire και Sorahan 2003 (76)	*			
Kwan και άλλων 2005 (77)	*			
Davis και άλλων 1988 (70)		*		
Mathur και άλλων 1993 (71)		*		
Altınkaynak και άλλων			*	
Shu και άλλων 1999 (75)				*

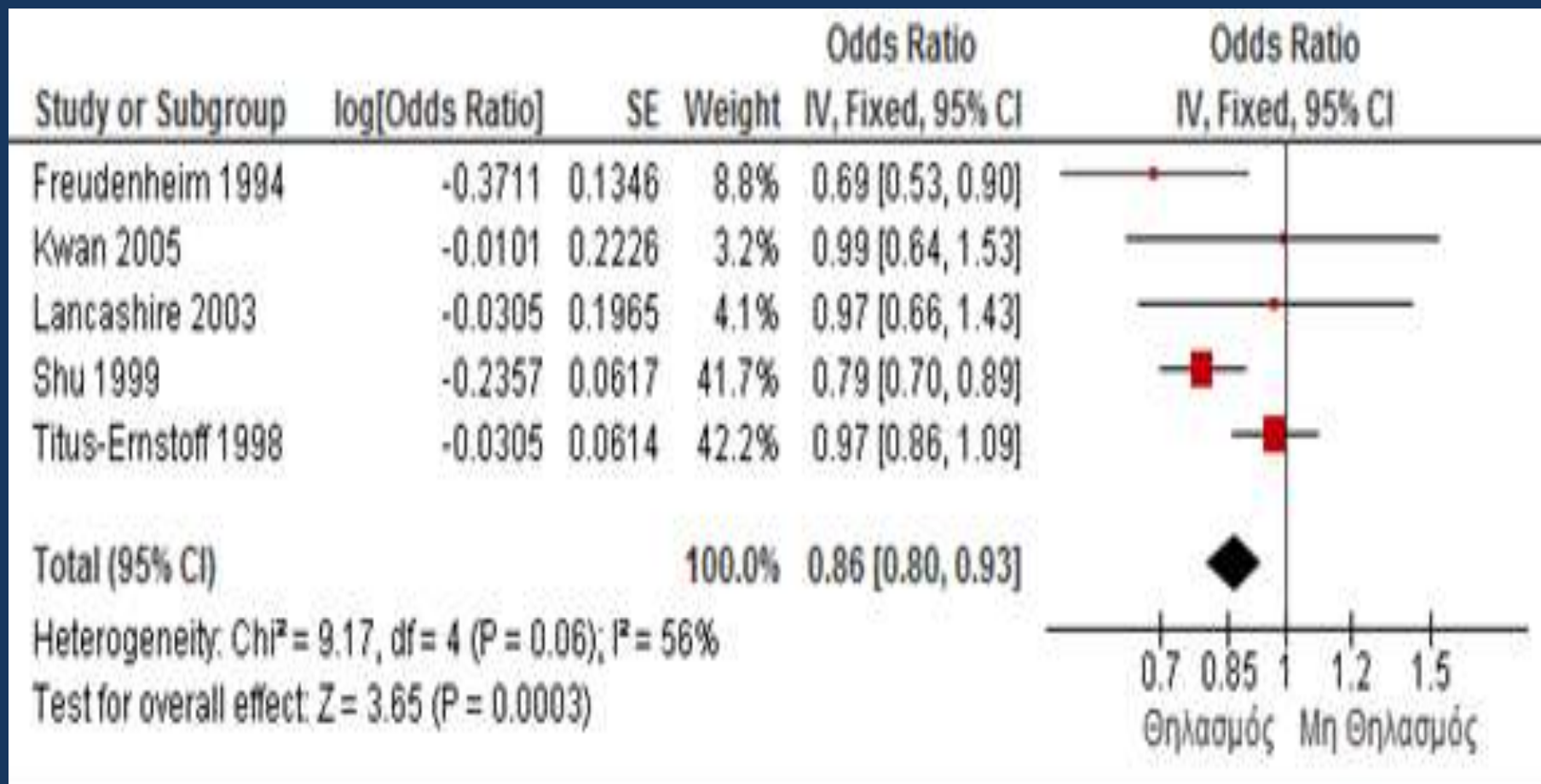
## Πρόληψη ασθενειών και σωματική και πνευματική αναπηρία

**ΓΥΝΑΙΚΕΙΟΣ ΚΑΡΚΙΝΟΣ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ:** μελέτες αναζήτησαν τη σχέση του θηλασμού με την πρόληψη του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του στήθους σε γυναίκες 45, 65 και 75 ετών

	45 έτη	65 έτη	75 έτη
Potishman και άλλοι 1995 (73)	*		
Freudenheim και άλλοι 1994 (72)		*	
Titus-Ernstoff και άλλοι 1998 (74)			*



## Μετα-Ανάλυση της Επίδρασης του Θηλασμού στην Πρόληψη Εμφάνισης Καρκίνου



**Η ανίχνευση της επίδρασης του θηλασμού στην πολύπλευρη ανάπτυξη του ανθρώπου αναγνωρίζεται στις περισσότερες μελέτες ως υπερέχουσα χρονικά το ηλικιακό στάδιο της βρεφικής ηλικίας**

**Δεν λείπουν ερευνητές που την αναζητούν έως ένα πολύ προχωρημένο στάδιο της ενήλικης ζωής, ακόμα και στη μέση και ύστερη ηλικία.**

**Οι μελέτες Διανοητικής, Κινητικής και Ψυχοκινητικής εξέλιξης την ανιχνεύουν έως το 19<sup>ο</sup> περίπου έτος.**

**Οι μελέτες Συναισθηματικής, Συμπεριφορικής και Ψυχολογικής εξέλιξης την αναζητούν κυρίως στην παιδική και βρεφική ηλικία, αλλά δεν είναι ιδιαίτερα λιγότερες όσες επικεντρώνονται στο νεογνικό στάδιο, ή μεταπηδούν στην εφηβεία και τη μέση ηλικία.**

**Τέλος, οι μελέτες που διερευνούν την Πρόληψη ασθενειών και τη σωματική και πνευματική αναπηρία επικεντρώνονται σε διαφορετικά ηλικιακά στάδια ανάλογα προς το ιδιαίτερο ενδιαφέρον τους.**

**Όσες αναφέρονται στον αυτισμό δίνουν μεγάλη σημασία στη βρεφική και πρώιμη παιδική ηλικία, ενώ εκείνες που ασχολούνται με τον παιδικό καρκίνο αναφέρονται κυρίως στην εφηβεία.**

**Οι έρευνες για την παχυσαρκία καλύπτουν όλα τα ηλικιακά στάδια έως την ύστερη ενηλικίωση και συνήθως πριν εισέλθουν τα μέλη των δειγμάτων στη μέση ηλικία**

**Όσες πραγματεύονται το θέμα του διαβήτη αναφέρονται στην εφηβεία και ολόκληρη την ενηλικίωση, είδαμε ωστόσο μελέτη που προχωρά στην τρίτη ηλικία.**

**Στην τρίτη ηλικία διακρίνει επιδράσεις και μια ιδιαίτερη ομάδα μελετών που αφορά στον καρκίνο του στήθους και φάνηκε ότι ξεπερνούν σε πεδίο ενδιαφέροντος ακόμα και το 75<sup>ο</sup> έτος των γυναικών που συμμετείχαν στα διάφορα δείγματα.**



Διανοητική ανάπτυξη

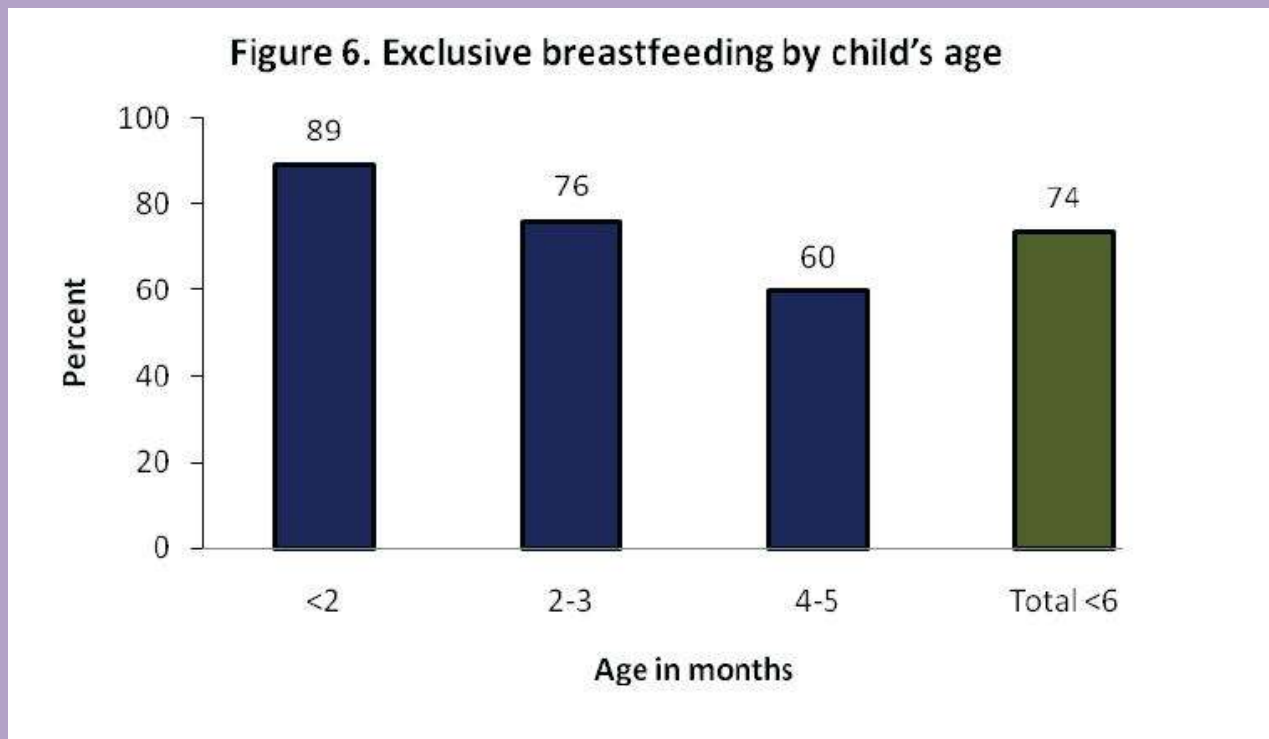


Ψυχολογική και συμπεριφορική ανάπτυξη



Σωματική υγεία



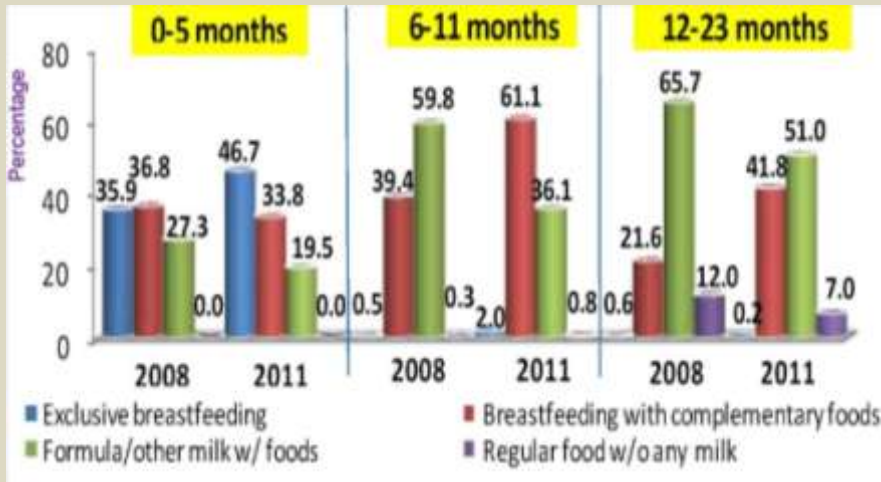


## ΠΑΓΚΟΣΜΙΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

**ΝΕΟΤΕΡΗ ΣΥΣΤΑΣΗ:** Τα αποτελέσματα του θηλασμού εκδηλώνονται σαφέστερα εφόσον το μωρό θηλάσει για τουλάχιστον τέσσερις έως έξι μήνες, με επίσημη τάση, η οποία αποτελεί και σύσταση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, για αποκλειστικό θηλασμό εξαμήνου.

**ΠΑΛΑΙΟΤΕΡΗ ΣΥΣΤΑΣΗ:** Παλαιότερα ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας επιδοτούσε τον τετράμηνο αποκλειστικό θηλασμό, υποχρεώθηκε ωστόσο με την πρόοδο της έρευνας να αναπροσαρμόσει τη σύστασή του.

Οι μητέρες θα έπρεπε να αναστατώνονται λιγότερο από την πολλαπλότητα των απόψεων



- πόσο πρέπει να θηλάσουν;
- πότε πρέπει να συνδυάσουν το μητρικό γάλα με επιπλέον στερεές τροφές;
- τι υποκατάστατα του μητρικού γάλακτος πρέπει να χρησιμοποιήσουν και σε ποιες περιπτώσεις;





Η αντικατάσταση του αποκλειστικού θηλασμού νωρίτερα από την ενδεδειγμένη ώρα με πλήρη υποκατάστασή του ή με προσθήκη στερεών ουσιών θα μπορούσε να χαρακτηριστεί, εφόσον θεωρηθεί επιστημονικά αστήρικτη, ως ιδιαίτερα ύποπτη και επιβλαβής, ακόμα και εγκληματική για την ανθρώπινη ανάπτυξη και την καλή υγεία του ανθρώπου.



Επιβλαβής και η πιθανή  
μυθοπλασία περί μακροζωίας  
της άσκησης του αποκλειστικού  
θηλασμού:

Βλάβες: ανεπανόρθωτες ή  
επανορθώσιμες με τεχνητά  
μέσα

Ελλείψεις: σίδηρος

Οι έρευνες δεν επιδοτούν, κατά τη γνώμη μας,  
τον γρηγορότερο απογαλακτισμό και αυτό είναι  
κάτι που έχουμε εκφράσει με σαφήνεια.





οι μητέρες που θηλάζουν είναι αυτές που ταυτοχρόνως πρόκειται να δείξουν, κατά τις μαρτυρίες, μεγαλύτερη φροντίδα στο μέλλον για το παιδί τους, για παράδειγμα θα μεριμνήσουν ενσυνείδητα και επιτακτικότερα για τη μόρφωσή του.

Τα συναισθήματα του παιδιού είναι υγιέστερα όταν καλύπτονται από την προφανή διάθεση της μητέρας να φροντίσει το μωρό και αργότερα το παιδί που έφερε στη ζωή.



**Ο σύγχρονος τρόπος ζωής, η δυτικοποίηση του παγκόσμιου πολιτισμού, ενδεχομένως να μην επιτρέπει στις μητέρες να εκδηλώσουν στο παιδί τους όλη τους τη φροντίδα και την αγάπη.**

**Θέλουμε μόνο να τους συστήσουμε ότι πρέπει να επιμείνουν στον θηλασμό του παιδιού τους, καθώς για αυτές θα είναι στη χειρότερη περίπτωση μια «σπατάλη» έξι τουλάχιστον μηνών, αλλά για τα παιδιά τους η αφετηρία για έναν πλούσιο και υγιή συναισθηματικό κόσμο.**

**Όλοι οι τομείς της ανθρώπινης ανάπτυξης  
συνιστούν τις διαφορετικές πλευρές μιας  
πλήρους προσωπικότητας η οποία χτίζεται  
από τα πρώτα παιδικά βήματα και ενισχύεται  
με τη μητρική φροντίδα και τη συναίσθηση  
του παιδιού ότι μεγαλώνει σε ένα ασφαλές  
συναισθηματικά και υπό άλλες μορφές  
περιβάλλον.**

**Η σχέση με τη μητέρα κατοχυρώνει μέσω του  
θηλασμού αυτή την ασφάλεια και καθοδηγεί  
το παιδί έως την ενηλικίωση τουλάχιστον,  
συχνά και πολύ πιο πέρα από το πρώιμο  
στάδιο της εγκατάλειψης της εφηβείας.**

**Η διάρκεια του θηλασμού που πρέπει να είναι όσο το δυνατόν μεγαλύτερη**

**Το άγχος για πιθανό καθυστερημένο απογαλακτισμό πρέπει να απουσιάζει**

**Συμφωνία με τη θέση της σύστασης του  
Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας ότι ο  
αποκλειστικός θηλασμός πρέπει να είναι  
τουλάχιστον εξάμηνος**