



ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

**Παπανικολάου Μαριάννα
Μαία Msc Γ.Ν.Καβάλας**

Τα βρέφη είναι προορισμένα από τη φύση να τρέφονται με μητρικό γάλα



Η φύση φροντίζει σχεδόν πάντα να καλύψει τις σωματικές προϋποθέσεις για τον θηλασμό, τόσο για εσάς όσο και για το μωρό σας!

Το εάν θα θηλάσετε ή όχι το μωρό σας είναι μια απόφαση που θα σας υπαγορεύσει κατά κύριο λόγο το ένστικτό σας!



**συχνά όμως δεν λείπουν....
τα λάθη, οι παραλείψεις, τα προβλήματα και οι δυσκολίες**

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Γι'αυτό στις μέρες μας υπάρχουν πολλά πρακτικά βοηθήματα για τις μητέρες που αντιμετωπίζουν προβλήματα με το θηλασμό επιτρέποντάς τες να απολαύσουν κάθε στιγμή της εμπειρίας του θηλασμού!



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Στόχος των βοηθημάτων θηλασμού είναι

- Να διευκολύνουν το θηλασμό
- Να βοηθήσουν ώστε να ξεπεραστούν τυχόν δυσκολίες



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Διαμορφωτής θηλής

Σχεδόν το 20% των γυναικών, παρουσιάζει το φαινόμενο των επίπεδων ή ανεστραμμένων θηλών

Ο διαμορφωτής θηλής προετοιμάζει τις επίπεδες και εισέχουσες θηλές λίγο πριν τον θηλασμό, για την καλύτερη προσκόλληση του βρέφους στο στήθος

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Τρόπος χρήσης:

Φορώντας ένα διαμορφωτή θηλών απ' ευθείας κάτω από το στηθόδεσμο μια απαλή και σταθερή πίεση ασκείται στην άλω.

Σαν αποτέλεσμα έχει οι θηλές να αναγείρονται και το μωρό να μπορεί να θηλάσει καλά από το στήθος.

Αντλία εξώθησης θηλών

Με μία απαλή αναρρόφηση, η θηλή θα επιμηκυνθεί προσωρινά, παίρνοντας το κατάλληλο σχήμα για να μπορέσει το μωρό να θηλάσει ευκολότερα.



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Ψευδοθηλές (nipples shields)

Οι ψευδοθηλές χρησιμοποιούνται συχνά όταν υπάρχουν πληγωμένες, επίπεδες ή εισέχουσες θηλές με σκοπό να προστατεύσουν και να βοηθήσουν το μωρό να πιάσει την θηλή

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Προσοχή!

Μερικές φορές οι ψευδοθηλές είναι υπεύθυνες για ανεπαρκή παραγωγή μητρικού γάλακτος, ανεπαρκή πρόσληψη βάρους του μωρού και κολικούς, λόγω λανθασμένης χρήσης ή μεγέθους

Από βοήθημα στο θηλασμό συχνά μετατρέπονται σε εμπόδιο που οδηγεί στον απογαλακτισμό!!

Σύμφωνα με τον παιδίατρο J Newman, οι ψευδοθηλές δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ποτέ κατά την φάση εγκατάστασης του μητρικού θηλασμού, δηλαδή κατά τις πρώτες 2-3 εβδομάδες



**Λύση σε αυτήν την ηλικία είναι πάντα
Διόρθωση της τοποθέτησης και της τεχνικής του θηλασμού**

Η φύση προέβλεψε η μυρωδιά της θηλής της μητέρας, να είναι παρόμοια με την μυρωδιά του αμνιακού υγρού μέσα στην μήτρα

Η φύση προέβλεψε επίσης το νεογέννητο να έχει πιο ισχυρή από όλες την αίσθηση της όσφρησης, για να προσανατολίζεται προς το γάλα της επιβίωσής του, της μητέρας του.



Παρεμβάλλονται στη φυσιολογική διαδικασία, με την ακατάλληλη χρήση ψευδοθηλών το μωρό απομακρύνεται από τη φυσική αίσθηση της μητρικής θηλής, χάνει το ισχυρό αισθητήριο της όσφρησης από την απώλεια των οικείων οσμών της μητέρας

Οι ψευδοθηλές συνιστούν επιλογή :

Σε ελάχιστες περιπτώσεις γυναικών με πραγματικά εισέχουσες θηλές

Σε ελάχιστες περιπτώσεις γυναικών με πληγωμένες θηλές, όπου έχουν εφαρμοστεί προηγουμένως όλα τα μέτρα για ελεύθερο θηλασμό κατά απαίτηση του μωρού και παρόλα αυτά το πρόβλημα συνεχίζει να επιμένει

Σε περίοδο εγκαταστημένου θηλασμού και σε περιπτώσεις πληγής στη θηλή, πχ δάγκωμα του μωρού



Τρόποι για να σταματήσετε τη χρήση ψευδοθηλών

- Ακουμπήστε στη θηλή κάτι κρύο, ώστε να σκληρύνει πριν το θηλασμό.
- Θηλάστε όταν το νεογνό είναι νυσταγμένο
- Αλλάξτε τη στάση θηλασμού
- Βγάλτε λίγο γάλα με το χέρι και βάλτε το νεογνό στο στήθος, όταν έχει αρχίσει να ρέει το γάλα
- Ξεκινήστε το θηλασμό με τη ψευδοθηλή, έπειτα αφαιρέστε την και βάλτε το μωρό στο στήθος μήπως φάει
- Κρατήστε το νεογνό δέρμα με δέρμα



Καλύπτρες συλλογής γάλακτος (breast cells)

Αεριζόμενες Καλύπτρες

Οι οπές που διαθέτουν επιτρέπουν στον αέρα να κυκλοφορεί ελεύθερα

- προστατεύουν ερεθισμένες, τραυματισμένες ή θηλές με ραγάδες
- βοηθούν στον αερισμό των θηλών σε περίπτωση καντιντίασης
- βοηθούν στη γρήγορη λύση των προβλημάτων αυτών



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Καλύπτρες συλλογής γάλακτος (χωρίς οπές)

Συλλέγουν το μητρικό γάλα που διαρρέει κατά το θηλασμό ή τη χρήση του θηλάστρου.

Η ιδανική λύση για μητέρες με μεγάλη ροή.

Θήλαστρο-Συσκευές άντλησης

Η χρήση της συσκευής άντλησης ενδείκνυται

1. Αν το νεογέννητο αρχικά ρουφάει αδύναμα και η παραγωγή γάλακτος δεν τονώνεται επαρκώς
2. Σε περίπτωση χωρισμού μητέρας-παιδιού λόγω
 - Εργασίας της μητέρας
 - Πρόωρη γέννηση
 - Ασθένεια του μωρού ή της μητέρας
3. Μερικές φορές το γάλα δεν αρχίζει να ρέει αμέσως
4. Ο πόνος και ο φόβος εμποδίζουν τα αντανακλαστικά που είναι αρμόδια για την παραγωγή μητρικού γάλακτος



Υπάρχουν πολλά είδη συσκευών άντλησης:
φτηνά - ακριβά
μεγάλα – μικρά
χειροκίνητα και ηλεκτρικά

Ανάλογα με την συσκευή, ο **τρόπος** και ο **χρόνος** που απαιτείται για την άντληση γάλακτος διαφέρει σημαντικά.



Στην επιλογή θηλάστρου σημασία έχει αν κάνετε ευκαιριακή ή συστηματική χρήση

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Χειροκίνητο θήλαστρο

Γενικά ως βοήθημα στην γαλουχία δεν προτείνεται το χειροκίνητο θήλαστρο

- Δεν κάνει αρκετή αρνητική πίεση
- Συχνά τραυματίζει τη θηλή
- Δεν χρησιμεύει στον επαναγαλακτισμό
- Δεν αποδίδει



Μπορεί να χρησιμοποιηθεί μόνο για περιστασιακή χρήση

Ηλεκτρικό θήλαστρο

Για χρήση μεγάλης χρονικής διάρκειας είναι πιο λογικό να αγοράσετε μια μικρή ηλεκτρική συσκευή άντλησης, η οποία λειτουργεί και με μπαταρίες



Η χρήση ηλεκτρικού θηλάστρου ενδείκνυται

1. Για την ανακούφιση από τα συμπτώματα διόγκωσης των μαστών
2. Σε μαστίτιδα, υποστηρίζει τη διαδικασία ίασης μέσω της αφαίρεσης μητρικού γάλακτος από τον προσβεβλημένο μαστό
3. Για την ανακούφιση από τις πληγωμένες θηλές
4. Για την επαναφορά εισεχουσών ή επίπεδων θηλών
5. Επιτρέπει στις μητέρες να παρέχουν μητρικό γάλα σε βρέφη τα οποία δεν μπορούν να θηλάσουν απ' ευθείας λόγω διαφόρων προβλημάτων όπως π.χ. προβλημάτων προσκόλλησης στη θηλή, υπερωισχιστίας ή πρώιμων βρεφών.



Ηλεκτρικό θήλαστρο διπλής άντλησης



Τα οφέλη από την ταυτόχρονη άντληση από τα δύο στήθη:

- Η παραγωγή γάλακτος αυξάνεται και διατηρείται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα
- Εξοικονόμηση χρόνου. Μειώνει το χρόνο άντλησης στο μισό

Σημαντική η επιλογή Χοάνης θηλάστρου!!

Η χοάνη είναι διαθέσιμη σε διαφορετικά μεγέθη, διασφαλίζοντας στις μητέρες άνεση και αποτελεσματικότητα.

Πλεονεκτήματα του σωστού μεγέθους χοάνης

Η σωστή εφαρμογή της χοάνης διασφαλίζει:

- Βέλτιστη άντληση του γάλακτος από το στήθος
- Μέγιστη παραγωγή γάλακτος

Αυτό βοηθάει τις μητέρες να διατηρούν την παραγωγή γάλακτος και έτσι υποστηρίζεται σωστά η γαλακτοφορία.

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"



Οι χοάνες θηλάστρου διαφορετικά μεγέθη:

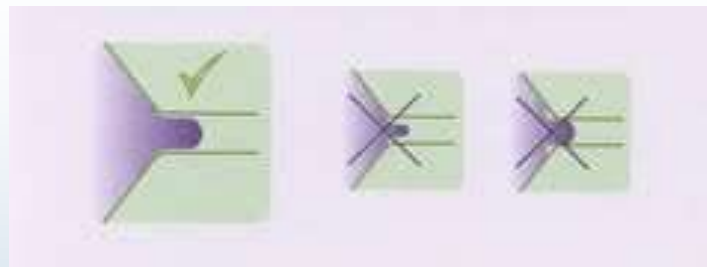
S (21χιλ.)
M (24χιλ.)
L (27χιλ.)
XL (30χιλ.)
XXL (36χιλ.)



Λάθος μέγεθος χοάνης

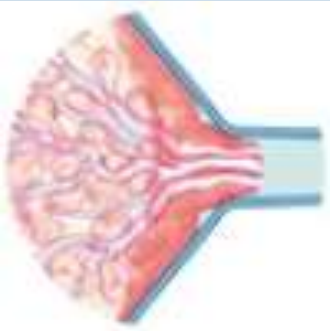
Μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της ροής του μητρικού γάλακτος επειδή οι μπλοκαρισμένοι γαλακτοφόροι αδένες ή η παρεμποδισμένη έκκριση γάλακτος, ενδέχεται να προκαλέσουν μείωση της παραγωγής.

Τριβή γύρω από τη θηλή και/ή τη θηλέα άλω μπορεί να προκαλέσει δυσφορία και τραύμα.



www.ardo.ch/muk/xp_produkte/ARDO_BreastfeedingAids-Brochure_E.pdf

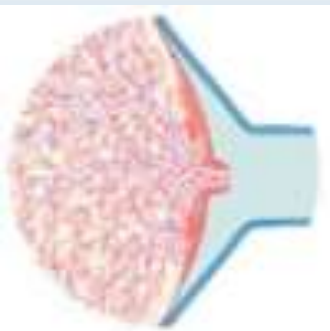
Η μητέρα χρειάζεται διαφορετικό μέγεθος αν η χοάνη...



...είναι πολύ μικρή, επειδή η θηλή δεν κινείται ελεύθερα μέσα στη χοάνη



...είναι πολύ μεγάλη, επειδή το περισσότερο μέρος του ιστού της θηλέας άλω έλκεται στα τοιχώματα της χοάνης.



...είναι πολύ μεγάλη, επειδή η χοάνη δεν κάνει καλή εφαρμογή.

Έχετε επιλέξει το σωστό μέγεθος χοάνης αν:

Τοποθετώντας τη θηλή στο κέντρο της χοάνης, ενεργοποιήστε την αντλία :

- Η θηλή κινείται ελεύθερα στο σωλήνα της χοάνης
- Υπάρχει μικρή ή καθόλου έλξη ιστού της θηλαίας άνω μέσα στο σωλήνα της χοάνης
- Παρατηρείτε μία ήπια, ρυθμική κίνηση στο στήθος σε κάθε κύκλο λειτουργίας της αντλίας
- Νιώθετε το στήθος σας να αδειάζει σε όλες τις πλευρές
- Η διαδικασία είναι ανώδυνη για τη θηλή



Σύστημα Παροχής Πρόσθετου γάλακτος - SNS

(Supplementary Nutritional System)

Το σύστημα συμπληρωματικής σίτισης των βρεφών κρεμάται γύρω από το λαιμό της μητέρας και λεπτά σωληνάκια τοποθετούνται στην άκρη της θηλής τα οποία δεν γίνονται αντιληπτά από το βρέφος κατά τη διάρκεια του θηλασμού.



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Το SNS ενδείκνυται για :

- Αδύναμα ή πρόωρα μωρά
- Εξάσκηση των βρεφών στο θηλασμό
- Τη διέγερση και την παραγωγή του γάλακτος
- Υιοθετημένα βρέφη
- Για μακροπρόθεσμη συμπληρωματική σίτιση των βρεφών στο στήθος.



Το SNS κρατά το μωρό στο στήθος, εξασφαλίζοντας τη διατήρηση της γαλουχίας και την οικειότητα μεταξύ μητέρας και παιδιού.

Επιθέματα Υδρογέλης (Hydrogel pads)

Χρησιμοποιούνται:

- Ζεστά σε στάση γάλακτος, απόφραξη πόρων, μαστίτιδα
- Κρύα σε υπερφόρτωση και μαστίτιδα



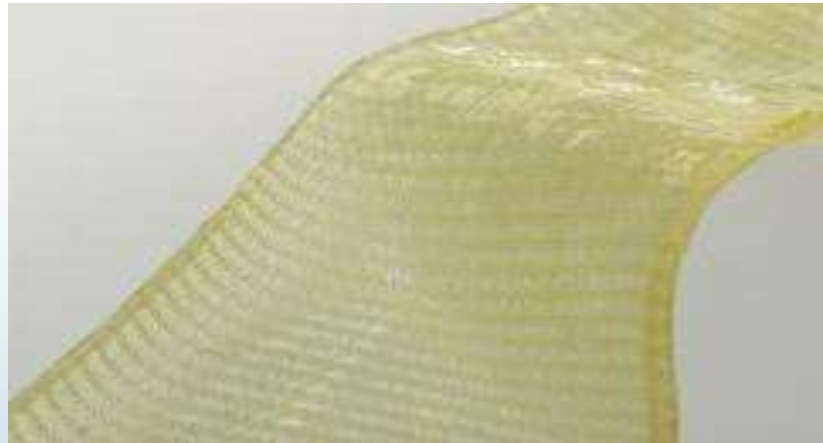
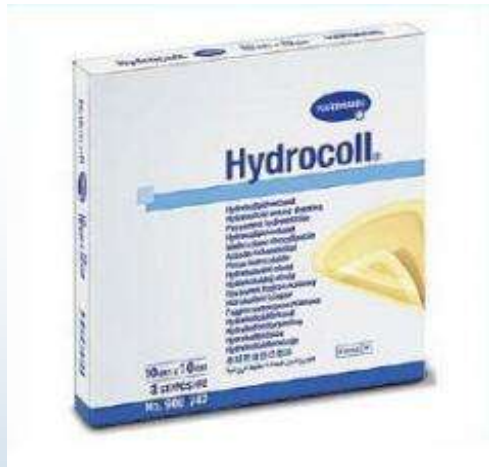
Ανακουφίζουν από τον πόνο των ερεθισμένων ή τραυματισμένων θηλών και συμβάλουν στη θεραπεία τους

Προσαρμόζονται διακριτικά κάτω από το εσώρουχο

Πλένονται με νερό και μπορούν να χρησιμοποιηθούν έως και 6 ημέρες

Επίδεσμοι υδρογέλης

Εξειδικευμένη θεραπεία τραύματος θηλών που συστήνεται μόνο από ειδικό



ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Άλλα εναλλακτικά μέσα που χρησιμοποιούνται προσωρινά για την αντιμετώπιση προβλημάτων όπως π.χ. η σύγχυση θηλών

- Σύριγγα
- Σταγονόμετρο
- Finger feeder



Για νεογνά που χρειάζονται πολύ μικρές ποσότητες μητρικού γάλακτος αλλά και για εκπαίδευση στο θηλασμό

Κυπελάκια σίτισης νεογνών - Cup feeding

Ενδείκνυται για:

- Βραχυπρόθεσμη σίτιση των αδύναμων ή πρόωρα γεννημένων νεογνών με μικρές ποσότητες μητρικού γάλακτος
- Χορήγηση συμπληρωματικών ουσιών στα νεογνά
- Χορήγηση θεραπευτικής αγωγής



Η διαβάθμισή του εξασφαλίζει τη σταθερή ποσότητα μητρικού γάλακτος που παρέχετε στο βρέφος



Δοχεία αποθήκευσης μητρικού γάλακτος

Είναι σημαντικό να γνωρίζετε τις κατευθυντήριες γραμμές για την αποθήκευση

Μετά από την άντληση γάλακτος, είναι απαραίτητη η ετικέτα στο δοχείο αποθήκευσης όπου αναγράφετε η ημερομηνία και ώρα άντλησης



Πάντα χρησιμοποιήστε πρώτα την παλαιότερη ημερομηνία γάλακτος

Κρέμα από 100% καθαρή λανολίνη

Συνιστάται για την ενυδάτωση, επούλωση και ανακούφιση των πληγωμένων θηλών.



Δεν απαιτείται να αφαιρεθεί πριν από το θηλασμό.

Επιθέματα στήθους

Αντιμετωπίζουν τις διαρροές του γάλακτος ανάμεσα στα γεύματα κρατώντας το δέρμα στεγνό.



Ο βασικός κανόνας είναι ένας και μοναδικός

Τα βοηθήματα πρέπει να μας παρέχουν την δυνατότητα προσαρμογής ως προς τις ανάγκες του ανθρώπου και όχι ο άνθρωπος να προσαρμόζεται σε αυτά.



ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

Συνήθως το μόνο που χρειάζεται είναι η σωστή καθοδήγηση της μητέρας για αποτελεσματικό θηλασμό

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"

- σημάδια πείνας του μωρού
- απρόσκοπτη αγκαλιά
- σίτιση κατά απαίτηση του μωρού και όχι με «πρόγραμμα»
- συνδιαμονή του μωρού με τη μητέρα του
- σωστή στάση και τοποθέτηση του παιδιού στο στήθος
- βαθύ πιάσιμο της θηλής
- σημάδια μεταφοράς γάλακτος
- καταπώσεις του βρέφους



Απαραίτητες προϋποθέσεις για επιτυχία του θηλασμού

- Αγάπη για το Θηλασμό
- Έγκυρη πληροφόρηση
- Ισχυρή Θέληση
- Πίστη στον εαυτό
- Κατανοητικό & υποστηρικτικό περιβάλλον



**ΑΝ ΜΙΑ ΜΗΤΕΡΑ ΕΠΙΘΥΜΕΙ ΝΑ ΘΗΛΑΣΕΙ
ΤΟ ΜΩΡΟ ΤΗΣ ΘΑ ΤΑ ΚΑΤΑΦΕΡΕΙ**

ΠΑΝΤΑ ΥΠΑΡΧΕΙ ΤΡΟΠΟΣ



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ

ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΑΟΥ "ΜΙΛΕΝΑ
ΡΟΥΖΚΟΒΑ 2017"