

# Παιδιατρική Νοσηλευτική Εργαστήριο



**ΚΑΥΚΙΑ ΘΕΟΔΩΡΑ**

**ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΕΦΑΡΜΟΓΩΝ**

**ΧΕΙΜ.ΕΞΑΜΗΝΟ 2013-2014**

# ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός, ιδανική & πλήρης διατροφή για τους έξι (6) πρώτους μήνες της ζωής. Ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται για τους 12 μήνες (μετά την προσθήκη στερεών)
- Ο μητρικός θηλασμός μπορεί να συνεχισθεί, για όσο διάστημα το επιθυμούν η μητέρα και το παιδί  
(Αμερικάνικη Παιδιατρική Ακαδημία, 1997)
- Ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνεχίζεται με κατάλληλες συμπληρωματικές τροφές & μετά το 2<sup>ο</sup> χρόνο (UNICEF, WHO)



# ΘΗΛΑΣΜΟΣ

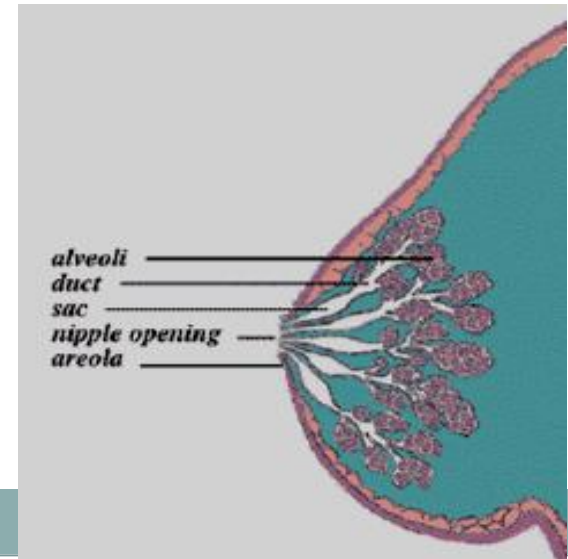


- Η παραγωγή του μητρικού γάλακτος είναι ανάλογη με τις ανάγκες τόσο του νεογέννητου, όσο και του βρέφους
- Προσοχή τις πρώτες μέρες μετά τον τοκετό
- Ο θηλασμός εδραιώνεται τις πρώτες 40 ημέρες
- Δεν πρέπει να παραγνωρίζεται το γεγονός ότι όσο το μωρό θηλάζει, τόσο γάλα παράγεται από το μαστό
- Το μέγεθος του μαστού **δεν** έχει καμία σχέση με την ικανότητα παραγωγής γάλακτος

# ΘΗΛΑΣΜΟΣ

## Παραγωγή μητρικού γάλακτος

- Την εντολή για το ξεκίνημα της λειτουργίας παραγωγής γάλακτος στο μαστό τη δίνει το ίδιο το μωρό, καθώς θηλάζει
- Ο θηλασμός διεγείρει τις νευρικές απολήξεις της θηλής & ενεργοποιεί τον μηχανισμό που παράγει & ελευθερώνει το γάλα



# ΘΗΛΑΣΜΟΣ

## Παραγωγή μητρικού γάλακτος



- Με τις κινήσεις θηλασμού που κάνει το μωρό προκαλείται αποστολή μηνυμάτων στον υποθάλαμο, ο οποίος διεγείρει την υπόφυση για την παραγωγή δύο ορμονών

### **προλακτίνης**

(παραγωγή γάλακτος στους γαλακτοποιούς αδένες)

### **ωκυτοκίνης**

(προώθηση του γάλακτος από τους αδένες στις δεξαμενές γάλακτος πίσω από τη θηλή)

# Μητρικό γάλα Πλεονεκτήματα



- Είναι ελεύθερο μικροβίων
- Είναι πάντα στη σωστή θερμοκρασία
- Δε χρειάζεται χρόνος να ετοιμαστεί
- Είναι εύπεπτο
- Η λακταλβουμίνη που περιέχεται μπορεί να εμποδίσει την ανάπτυξη καρκινικών κυττάρων
- Είναι δωρεάν




# Μητρικό γάλα Πλεονεκτήματα



- Τα λίπη του μητρικού γάλακτος απορροφώνται καλύτερα, είναι ευκολοχώνευτα (ακόρεστα λιπαρά οξέα)
- Η πρωτεΐνη του ανθρώπινου γάλακτος είναι πιο εύπεπτη από την πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος, που περιέχεται στο τυποποιημένο γάλα
- Τα άλατα ασβεστίου & φωσφόρου, ο σίδηρος βρίσκονται σε μικρότερη περιεκτικότητα από ό,τι στο αγελαδινό γάλα, αλλά απορροφώνται πιο εύκολα & χρησιμοποιούνται καλύτερα από τον βρεφικό οργανισμό, με αποτέλεσμα να ελαχιστοποιείται ο κίνδυνος εμφάνισης αναιμίας, ραχίτιδας, τετανίας

# Πλεονεκτήματα για το μωρό

- Προφύλαξη από αλλεργίες 
- Προστασία από μολύνσεις και λοιμώξεις (αντισώματα)
- Συμβολή στην πνευματική ανάπτυξη του μωρού (πρωτεΐνη περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου & του νευρικού συστήματος)
- Συναισθηματικά οφέλη
- Ο θηλασμός είναι πηγή στοργής & ασφάλειας
- Τα παιδιά που θηλάζουν αποκτούν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση & γίνονται πιο γρήγορα ανεξάρτητα
- Ανάπτυξη οστών & μυών του προσώπου, οδοντοφυΐα.
- Το μητρικό γάλα δεν περιέχει ζάχαρη, σε αντίθεση με το τροποποιημένο γάλα αγελάδας (πρόληψη της τερηδόνας)



# Θηλασμός

## Πλεονεκτήματα για το μωρό



- Ύπαρξη λιγότερων κωλικών & δερματικών ερεθισμών
- Ένζυμα του μητρικού γάλακτος κάνουν ευκολότερη πέψη & απορρόφηση των θρεπτικών ουσιών
- Η διάσπαση & ο μεταβολισμός του μητρικού γάλακτος δεν επιβαρύνει νεφρούς & ήπαρ του μωρού
- Το μητρικό γάλα, με την ειδική του σύνθεση, ευνοεί την ανάπτυξη των γαλακτοβάκιλλων στο έντερο
- Συμβολή στην ηρεμία του βρέφους
  - (καλεομορφίνη, φυσική ηρεμιστική ουσία, με αναλγητική δράση)

# Θηλασμός

## Πλεονεκτήματα για το μωρό



- Μείωση του κινδύνου νεογνικού ίκτερου
- Ελαχιστοποίηση του κινδύνου εμφάνισης Συνδρόμου Αιφνίδιου Θανάτου
- Μακροχρόνια προστασία της υγείας του παιδιού
- Προφυλάσσει από παχυσαρκία, ΣΔ, μερικές μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες & σκλήρυνση κατά πλάκας
- Ο θηλασμός επιβραδύνει την ανάπτυξη της κοιλιοκάκης, προσφέρει προστασία από την κατά τόπους εντερίτιδα ή νόσο του Crohn & την ελκώδη κολίτιδα στους ενήλικες

# Θηλασμός

## Πλεονεκτήματα για τη μητέρα



- Κατά το θηλασμό αντανακλαστικά η μήτρα συσπάται & ευκολότερα παλινδρομεί στο μέγεθος που είχε πριν από την εγκυμοσύνη
- Μέσω της καλής σύσπασης της μήτρας, μειώνεται η ροή του αίματος μετά τη γέννα
- Προστασία από καρκίνο του μαστού, των ωοθηκών & του ενδομητρίου
- Προστασία από κατάγματα
- Πρόληψη εμφάνισης οστεοπόρωσης μετά την εμμηνόπαυση

Για τη σίτιση απαιτείται:

- λιγότερος χρόνος, το μητρικό γάλα δε χρειάζεται προετοιμασία, είναι πάντα έτοιμο στη σωστή ποσότητα & θερμοκρασία
- λιγότερος κόπος, δε χρειάζεται η μητέρα να σηκωθεί & να ετοιμάσει το γάλα παρά μόνο να βάλει το μωρό στο στήθος της

# Θηλασμός

## Πλεονεκτήματα για τη μητέρα



- Ευκολότερη επαναφορά του σώματος - Αδυνάτισμα  
Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης το σώμα αποθηκεύει ορισμένα κιλά σε λίπος για να τα χρησιμοποιήσει ειδικά για το θηλασμό.

Το λίπος, «καίγεται» πιο γρήγορα όταν η γυναίκα θηλάζει, χωρίς να χρειάζεται κάποια δίαιτα

Ο θηλασμός βοηθάει την μητέρα να ξαναβρεί τη φόρμα της, καθώς συνεπάγεται μεγάλη κατανάλωση θερμίδων

# Θηλασμός

## Πλεονεκτήματα για τη μητέρα



- **Συναισθηματική πληρότητα**
- Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, παράγονται ορμόνες:
- ωκυτοκίνη ρυθμίζει τη ροή του γάλακτος & συνδέεται με αισθήματα ζεστασιάς & αγάπης, διεγείρει τη στοργική συμπεριφορά
- προλακτίνη είναι υπεύθυνη για την παραγωγή του γάλακτος & προκαλεί αισθήματα ηρεμίας, βοηθάει τη μητέρα να χαλαρώσει
- Αποφυγή σύντομης νέας εγκυμοσύνης
- Όσο καιρό η μητέρα θηλάζει, ελαττώνεται η πιθανότητα νέας σύλληψης. **Προσοχή**, δεν πρέπει η γυναίκα να βασιστεί μόνο στο θηλασμό, γιατί έχει μεγάλο ποσοστό αποτυχίας

# Θηλασμός

## Πλεονεκτήματα για τον πλανήτη



- Οικολογική μορφή ταΐσματος
- Μειώνει την μόλυνση του αέρα, του νερού & του εδάφους από την παραγωγή & τις συσκευασίες του τυποποιημένου γάλακτος
- Δεν καταναλώνει πηγές ενέργειας, όπως η προετοιμασία του ξένου γάλακτος & η αποστείρωση του μπιμπερό
- Όταν οι περισσότερες μητέρες θηλάζουν, η οικονομία της χώρας εξοικονομεί τεράστια ποσά που ξοδεύονται για την εισαγωγή πρώτων υλών & τυποποιημένου γάλακτος
- Μειώνεται η νοσηρότητα, μειώνονται τα έξοδα φαρμακευτικής & νοσοκομειακής περίθαλψης

# Θηλασμός Μειονεκτήματα



- Παθήσεις της μητέρας όπως AIDS, ηπατίτιδα μπορεί να μεταδοθούν στο βρέφος
- Φάρμακα που παίρνει η μητέρα μπορεί να περάσουν με τον θηλασμό στο βρέφος

# Θηλασμός Αντενδείξεις



- Η μητέρα πάσχει από κάποιο μεταδοτικό νόσημα, υπάρχει ο κίνδυνος να μεταδοθεί η ασθένεια στο βρέφος, να επιδεινωθεί η κατάσταση της μητέρας.
- Σε περίπτωση ραγάδων θηλής ή έλλειψη θηλής, φλεγμονών ή αποστημάτων
- Όταν υπάρχουν ανατομικές δυσμορφίες όπως το λαγόχειλο και το λυκόστομα
- Όταν το βρέφος είναι ασθενικό ή έχει εγκεφαλικά συμπτώματα και βρίσκεται υπό ιατρική παρακολούθηση

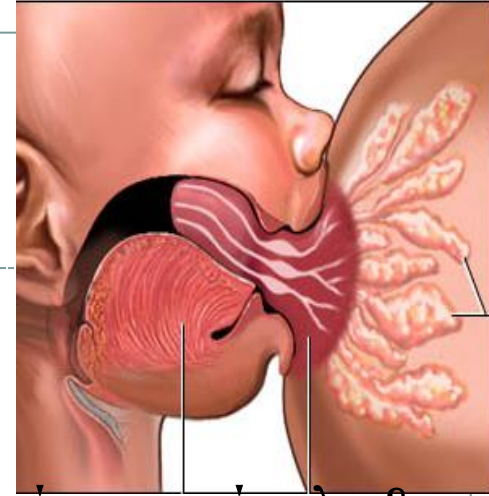


# Θηλασμός

## Τεχνική – Θέση - Στάση



- Η σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία του θηλασμού & βοηθά στην πρόληψη των ραγάδων των θηλών
- Όταν το μωρό πίνει σωστά, το στήθος «αδειάζει» πιο γρήγορα, εύκολα & παράγει αρκετό γάλα
- Τις πρώτες ημέρες μπορεί η γυναίκα να μην έχει αρκετό γάλα
- Θα πρέπει να τοποθετήσει το μωρό της στο στήθος από τις πρώτες ώρες της ζωής του, με το θηλασμό θα έρθει το γάλα.
- Τις πρώτες 3-4 ημέρες το γάλα έχει διαφορετική όψη και σύσταση και λέγεται πρωτόγαλα (πρώτο γάλα) ή πύαρ
- Είναι παχύρρευστο, υποκίτρινο & έχει περισσότερες θερμίδες
- Με λιγότερη ποσότητα μπορεί να ικανοποιηθεί
- Όταν το μωρό αρχίζει να δείχνει τα πρώτα σημάδια ότι πεινάει & πριν ακόμα αρχίσει να κλαίει, η μητέρα πρέπει να προετοιμαστεί για το θηλασμό
- Πριν ξεκινήσει ο θηλασμός πρέπει η μητέρα να σιγουρευτεί ότι το βρέφος δεν είναι βρεγμένο, φοράει τα κατάλληλα ρούχα (να μην ζεσταίνεται αλλά ούτε να κρυώνει)



# Θηλασμός

## Τεχνική – Θέση - Στάση



- Πρέπει να καθίσει χαλαρά και άνετα σε μια πολυθρόνα ή στο κρεβάτι.
- Στην κλασική θέση η μητέρα είναι καθιστή. Μπορεί να χρησιμοποιήσει μαξιλάρια για να στηρίξει την πλάτη της ή και ένα σκαμνάκι για τα πόδια
- Το μωρό πρέπει να είναι ξαπλωμένο στον πήχη του ενός χεριού, έτσι ώστε η κοιλιά του να είναι σε επαφή με την κοιλιά της μητέρας και το στόμα του να είναι στο ίδιο ύψος με τη θηλή. Το κεφαλάκι του πρέπει να είναι ξαπλωμένο στην έσω πλευρά του χεριού της, στο ύψος του αγκώνα και να κοιτάει προς το στήθος.
- Το μωρό δε θα πρέπει να στρίβει το κεφάλι για να βρει τη θηλή

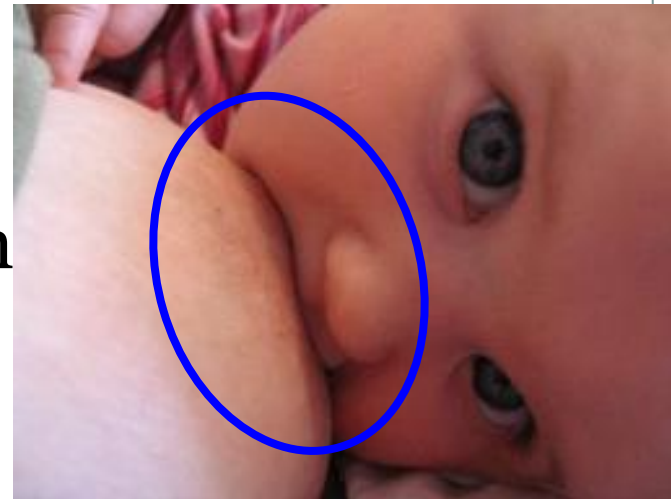


# Θηλασμός

## Τεχνική – Θέση - Στάση



- Με το ένα χέρι πιάνει η μητέρα το στήθος, έτσι ώστε ο αντίχειρας να είναι περίπου 5 cm πάνω από τη θηλή και όλα τα υπόλοιπα δάχτυλα, με πρώτο τον δείκτη, 5cm κάτω από τη θηλή
- Το χέρι της μοιάζει με ένα μισοφέγγαρο
- Σε αυτή την απόσταση το μωρό καταφέρνει να πάρει όσο το δυνατόν περισσότερο στήθος στο στόμα του



# Θηλασμός

## Τεχνική – Θέση - Στάση



- Η μητέρα δεν πρέπει να δίνει το στήθος της στο μωρό, αλλά να σπρώχνει το κεφαλάκι του μωρού στο στήθος
- Όταν το μωρό έχει ανοιχτό το στόμα του, τόσο πλατιά όπως όταν χασμουριέται, πρέπει η μητέρα να το τραβήξει γρήγορα κοντά της, έτσι ώστε να μπορεί να πιάσει εκτός από τη θηλή και ένα τμήμα της θηλαίας άλου



# Θηλασμός

## Τεχνική – Θέση - Στάση

- Όταν το μωρό αρχίζει να θηλάζει, πρέπει η μητέρα να ελέγχει τη στάση του. Το μωρό πρέπει να θηλάζει τη θηλαία άλω και όχι τη θηλή. Με τον τρόπο αυτό θηλάζει πιο αποτελεσματικά και δεν πληγώνονται οι θηλές του μαστού
- Στην αρχή οι θηλές είναι ευαίσθητες και μπορεί να πονάνε λίγο
- Αυτό είναι φυσιολογικό και περνάει μετά από μερικές ημέρες, όταν πλέον οι θηλές έχουν σκληρύνει
- Εάν όμως η μητέρα νιώσει δυνατούς πόνους κατά το θηλασμό, τότε θα πρέπει να εξετάσει αν το μωρό έχει πιάσει σωστά το στήθος
- Με τον καιρό, όλη η παραπάνω διαδικασία αυτοματοποιείται καθώς και η μητέρα και το μωρό μαθαίνουν το θηλασμό.
- Εάν τον πρώτο καιρό υπάρχουν δυσκολίες πρέπει η μητέρα να δώσει χρόνο στον εαυτό της και στο μωρό της και αναζητήσει βοήθεια



# Ο θηλασμός είναι επιτυχής όταν:



- Είναι απεριόριστος & χωρίς ωράριο ούτε στη διάρκεια ούτε στη συχνότητα
- Σε κάθε θηλασμό, το μωρό να θηλάζει μόνον από τον ένα μαστό και στον επόμενο από τον άλλο
- Αποθαρρύνουμε το να δίνεται, μέσω μπιμπερό, το γάλα της μητέρας στο υγιές μωρό
- Απαγορεύεται η χρήση του μπιμπερό τις πρώτες 40 μέρες, κατά τις οποίες εδραιώνεται ο μητρικός θηλασμός
- Σε μαστίτιδα πρέπει να συνεχίζεται ο θηλασμός, ακόμα και αν η μητέρα παίρνει αντιβίωση (πρέπει να επιλέγεται κατάλληλο αντιβιοτικό)

Γίνεται ατομική τράπεζα μητρικού γάλακτος (Μπαίνει στο δοχείο χωρίς καμιά επεξεργασία, μπορεί να παραμείνει στην κατάψυξη ακόμα και 4 μήνες, αν δοθεί μέσα στο πρώτο 24ωρο μπορεί να κρατηθεί στη συντήρηση)



# Φιλικό προς τα Βρέφη Νοσοκομείο



- Δεν χωρίζει τη μητέρα από το μωρό της μετά τη γέννηση
- Η μητέρα αναλαμβάνει την φροντίδα του παιδιού της από την πρώτη στιγμή, με τη βοήθεια του νοσηλευτικού προσωπικού
- Μαθαίνει από νωρίς τι χρειάζεται το μωρό της και πώς μπορεί να καλύψει καλύτερα τις ανάγκες του και είναι πιο σίγουρη όταν έρθει η ώρα να πάει σπíti με το μωρό της
- Το σύστημα αυτό λέγεται **Rooming-in**, και εφαρμόζεται σήμερα στα περισσότερα μαιευτήρια της Ευρώπης
- Εστιάζει στις ανάγκες τους και επιτρέπει στη μητέρα να φροντίσει το παιδί της

## NURSERY TEACHING CHECKLIST

Please read the *Mother/Baby* information booklet given to you after delivery. After reading it, please go through the following list and check whether you understand each topic or need to know more.

		I know this already	Doesn't apply to me	I need to know more	Taught/ reviewed/ demonstrated
Baby Care	What to do if baby is choking or gagging				
	Safety				
	How to do skin care/cord care				
	How to take care of the circumcision or genital area				
	How to know if my baby is sick and what to do				
	What is jaundice and how to detect it				
	Use of thermometer				
	Use of bulb syringe				
	How and when to burp baby				
	Newborn behavior: crying/comforting				
	How to position baby after feeding				
	What does demand scheduling mean				
Breastfeeding	I attended breastfeeding class/watched breastfeeding video	YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>		
	How to position baby for feeding				
	How to get baby to latch on to my nipple properly				
	When and how long to nurse				
	Removal of baby from my nipple				
	What is the supply and demand concept				
	What is the let down reflex				
	When does breast milk come in				
	Supplementing				
	Proper diet for breastfeeding mothers				
	Prevention and comfort measures for sore nipples				
	Prevention and comfort measures for engorgement				
	When and how to use a breast pump				
	How to express milk by hand				
How to go back to work and continue to breastfeed					
Bottle Feeding	How to feed my baby a bottle				
	Reasons for NOT propping bottles				
	How to clean nipple/bottle				
	How to mix formula				
	What formula should my baby drink				
<b>State Law requires use of infant car seat</b>					
I have a baby/infant car seat and know how to use it		YES <input type="checkbox"/>	NO <input type="checkbox"/>		
Other information:		Videos viewed/ Literature given:			
I have received and understand the instructions given on the above topics.		Nurse's Signature(s):			
MOTHER'S SIGNATURE		DATE			



# ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΜΕ ΞΕΝΟ ΓΑΛΑ & ΜΠΙΜΠΕΡΟ

- Όταν δεν είναι εφικτός ο μητρικός θηλασμός.
- Η **επιλογή του κατάλληλου γάλακτος** είναι πολύ σημαντική για την ομαλή ανάπτυξη του βρέφους.
- Τα τεχνητά βρεφικά γάλατα είναι **αγελαδινά γάλατα**, τα οποία έχουν υποστεί διάφορες τροποποιήσεις, ώστε να μοιάζουν με το μητρικό γάλα.

# Οι κυριότερες τροποποιήσεις που υφίσταται το αγελαδινό γάλα είναι :

- προσθήκη υδατανθράκων (κυρίως λακτόζης)
- ελάττωση της ποσότητας της πρωτεΐνης
- προσθήκη βιταμινών, μετάλλων (ασβέστιο, σίδηρος) & ιχνοστοιχείων (ιώδιο, ψευδάργυρος )
- προσθήκη νουκλεϊκών οξέων
- αντικατάσταση του λίπους με φυτικά & ζωικά λίπη (κυρίως πολυακόρεστα λιπαρά οξέα)

ΗΛΙΚΙΑ	ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΕ ΚΑΘΕ ΓΕΥΜΑ
1-2 εβδ.	60-90 ml
3-8 εβδ.	120-150ml
2-3 μην.	150-180ml
3-4 μην.	180-210 ml
5-12 μην.	210-240 ml

	ΗΛΙΚΙΑ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ ΓΕΥΜΑΤΩΝ
	1 εβδ.	6-10 γεύματα
	1-4 εβδ.	6-8 γεύματα
	1-3 μην.	5-6 γεύματα
	3-7 μην.	4-5 γεύματα
	7-9 μην.	3-4 γεύματα
	9-12 μην.	3 γεύματα

# Οδηγίες για την σίτιση του βρέφους με μπιμπερό



- Εάν το βρέφος ξυπνά τη νύχτα πρέπει να ταΐζεται.
- Μερικά βρέφη πίνουν γρήγορα το γάλα περίπου σε 5 λεπτά, άλλα όμως μπορεί να χρειασθούν έως και 20 λεπτά.
- Η τρύπα από τις θηλές πρέπει να έχει το σωστό μέγεθος, γιατί το μωρό κινδυνεύει ή να πνιγεί ή να καταπίνει μεγάλη ποσότητα αέρα.
- Κατά τη διάρκεια του γεύματος η μητέρα κρατά το μπιμπερό με τέτοια κλίση ώστε το πάνω μέρος του να είναι πάντα γεμάτο με γάλα. Έτσι αποφεύγεται να καταπίνει το μωρό μεγάλη ποσότητα αέρα.
- Μετά από κάθε γεύμα το μωρό κρατιέται όρθιο για λίγη ώρα στον ώμο της μητέρας για να ρευτεί.

## Απαραίτητα σκεύη για τάισμα βρέφους με μπιμπερό:



- Έξι έως οκτώ μπιμπερό των 250ml και κάποιες επιπλέον θηλές.
- Βούρτσες για τα μπιμπερό και τις θηλές.
- Εξοπλισμός αποστείρωσης που ποικίλλει ανάλογα με τη μέθοδο που θα επιλεγεί.
- Δοχείο με σκέπασμα για τη φύλαξη των θηλών μετά την αποστείρωση.

## Οδηγίες για την παρασκευή γάλακτος

- Το νερό πρέπει να βράσει για 5 λεπτά & στη συνέχεια πρέπει να γίνει χλιαρό.
- Η αναλογία νερού - σκόνης γάλατος είναι μια κοφτή μεζούρα σκόνη σε 30 ml νερό.
- Ανακινούμε καλά το μπιμπερό ώστε να διαλυθεί η σκόνη.
- Το γάλα δεν πρέπει να είναι ούτε καυτό ούτε κρύο.
- Μετά από κάθε γεύμα τα μπουκάλια και οι θηλές πλένονται με νερό και σαπουνι με την ειδική βούρτσα και ξεπλένονται με άφθονο νερό.
- Μέχρι και τον τρίτο μήνα τα μπιμπερό αποστειρώνονται, γιατί τα παθογόνα βακτήρια αναπτύσσονται πολύ γρήγορα μέσα στο γάλα.

# Πλεονεκτήματα της τεχνητής διατροφής



1. Μπορούν να ταΐσουν το παιδί & οι δύο γονείς.
2. Μπορεί κανείς να μετρήσει ακριβώς την ποσότητα του γάλατος που λαμβάνει το βρέφος.

## Μειονεκτήματα της τεχνητής διατροφής

1. Μικρόβια μπορούν να μεταφερθούν από το μπουκάλι, τις πιπίλες ή ακόμη και από το γάλα.
2. Μπορεί να προκαλέσει έντονους κολικούς.
3. Χρειάζεται προετοιμασία και κοστίζει.