



Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων
Ιατρική Σχολή
Μαιευτική & Γυναικολογική Κλινική – Τμήμα Λεχωίδων
Διευθυντής : Καθηγητής Μηνάς Η. Πασχόπουλος



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2019

Ο Μητρικός Θηλασμός

Ο μητρικός **θηλασμός** αποτελεί το μοναδικό φυσιολογικό και φυσικό τρόπο σίτισης των βρεφών.

Το μητρικό γάλα αποτελεί την ιδανική τροφή για τα βρέφη με ευεργετικές προεκτάσεις στην οικογένεια, την κοινωνία, την οικονομία και την υγεία.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (Π.Ο.Υ) ο αποκλειστικός θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του, αποτελεί το κλειδί για τη μελλοντική Υγεία του βρέφους και είναι ο πιο ασφαλής και υγιής τρόπος σίτισης του.

Αποκλειστικός θηλασμός σημαίνει ότι το βρέφος τρέφεται αποκλειστικά και μόνο με μητρικό γάλα, χωρίς να παίρνει καμιά άλλη στερεή ή υγρή τροφή.

Τα οφέλη του Μητρικού Θηλασμού

Τα οφέλη για την υγεία των παιδιών, τη μητέρα αλλά και την κοινωνία είναι πολλά και αναντικατάστατα όπως φαίνεται παρακάτω :

Μειωμένη πιθανότητα καρκίνου του μαστού και του ενδομητρίου

Η θηλάζουσα μητέρα προστατεύεται από την οστεοπόρωση

Το υποκατάστατο γάλακτος είναι νεκρή τροφή. Η βιομηχανική επεξεργασία καταστρέφει τα ζωντανά κύτταρα και τα αντισώματά του

Ρωμαλέα παιδιά και έφηβοι για το μελλοντικό κόσμο μας

Ιδιαίτερα εύπεπτο, το μητρικό γάλα χωνεύεται από το μωρό σε 2-3 ώρες

Καρκίνος-ελάττωση συχνότητάς του στα παιδιά που έχουν θηλάσει

Ο θηλασμός ικανοποιεί πλήρως τις ανάγκες του βρέφους σε τροφή και υγρά

Σημαντικά λιγότερες γαστρεντερικές διαταραχές

Θερμοκρασία τροφής πάντα σωστή και σταθερή

Η καλύτερη αρχή για τη ζωή ενός παιδιού και αναφαίρετο δικαίωμα

Λιγότερες πιθανότητες ανεπιθύμητης εγκυμοσύνης κατά τη διάρκεια του θηλασμού

Αντισώματα, ανοσοποίηση ενάντια στις κυριότερες λοιμώδεις νόσους

Συναισθηματικό δέσιμο Μητέρας-παιδιού

Μειώνει τις πιθανότητες αλλεργιών όπως άσθμα και έκζεμα

Οικονομικό, δεν κοστίζει στην οικογένεια και το κράτος

Σημαντική αύξηση του δείκτη νοημοσύνης του παιδιού !

Επομένως η χρησιμότητα του μητρικού θηλασμού είναι πολύ σπουδαία και αποτελεί υποχρέωση κάθε μητέρας και δικαίωμα κάθε παιδιού.

Βασικές οδηγίες για επιτυχημένο θηλασμό

Ο θηλασμός είναι μια φυσική λειτουργία και δεν μπορεί να καθορίζεται από αυστηρούς και συγκεκριμένους κανόνες. Ωστόσο κρίνεται απαραίτητο να κάνουμε μια αναφορά στα βασικά σημεία που βοηθούν την μητέρα και το βρέφος να απολαύσουν έναν αποτελεσματικό και άνετο μητρικό θηλασμό :

- ✓ Βάζουμε το μωρό να θηλάσει το συντομότερο δυνατόν μετά το τοκετό (τουλάχιστον μισή με μία ώρα μετά το φυσιολογικό τοκετό και όσο πιο νωρίς επιτρέπεται μετά την καισαρική). Υποστηρίζουμε και προσπαθούμε τον αποκλειστικό θηλασμό γι' αυτό και δε δίνουμε στο νεογέννητο συμπληρώματα, τσάι, νερό ή πιπίλα, τουλάχιστον για τις πρώτες 40 ημέρες της ζωής του.
- ✓ Η μητέρα να κάθεται σε αναπαυτική θέση υποστηρίζοντας το κεφάλι του νεογνού της από τον αυχένα και κατευθύνοντάς το προς τον μαστό. Προσοχή, δεν οδηγείται ο μαστός προς το μωρό (αλλά το μωρό προς το μαστό).
- ✓ Η μύτη του μωρού θα πρέπει να ακουμπά τη θηλή του μαστού για να τη μυρίσει, ώστε να εκλυθεί το αντανακλαστικό της αναζήτησης και να ανοίξει καλά το στόμα του. Μαξιλάρια μπορούν να χρησιμοποιηθούν υποβοηθητικά κάτω από τα χέρια της μητέρας ή κάτω από το μωρό.
- ✓ Η επαφή βρέφους μητέρας πρέπει να είναι άμεση και μάλιστα με τη μορφή «κοιλιά με κοιλιά» η οποία επιτυγχάνεται με το σώμα του μωρού γυρισμένο προς τον κορμό της μητέρας.
- ✓ Το βρέφος για να θηλάσει πρέπει να είναι ήρεμο και ξεκούραστο. Σε αντίθετη περίπτωση, εάν δηλαδή κλαίει έντονα θα πρέπει η μητέρα πρώτα να το ησυχάσει και ύστερα να το τοποθετήσει στο μαστό.

- ✓ Ιδιαίτερα σημαντικό σημείο είναι ο τρόπος που η μητέρα υποστηρίζει τον μαστό. Αυτό επιτυγχάνεται με τον αντίχειρα στην πάνω μεριά του μαστού και τα τέσσερα δάκτυλα κάτω από αυτόν σε απόσταση μακριά από τη θηλαία άλω. Έτσι, το βρέφος μπορεί να πιάσει μεγαλύτερη επιφάνεια της θηλαίας άλω και να συμβεί με τον τρόπο αυτό σωστή πρόσφυση του βρέφους στον μαστό.



- ✓ **ΘΗΛΑΖΟΥΜΕ ΟΣΟ ΘΕΛΕΙ ΤΟ ΜΩΡΟ.** Αυτό μπορεί να σημαίνει ότι το μωρό μπορεί να είναι στο στήθος περισσότερο κι από 18 ώρες το 24ωρο, τις πρώτες εβδομάδες της ζωής τους. Κάτι τέτοιο είναι τελείως φυσιολογικό και αναμενόμενο. Στην πράξη, βέβαια, τα μωρά συνήθως θηλάζουν τουλάχιστον 20 – 30 λεπτά από το κάθε στήθος και περίπου κάθε 2 ώρες. Η διάρκεια του θηλασμού εξαρτάται από τη σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, από το πόσο ζωηρά θηλάζει και επίσης από τη ροή του γάλακτος στον μαστό της μητέρας.
- ✓ Η στιγμή που το μωρό ψάχνει με το στόμα, βάζει τα χέρια του στο στόμα ή κλαίει είναι αυτή που πρέπει να βάλουμε το μωρό αμέσως στο στήθος.

- ✓ Τις πρώτες μέρες θηλασμού, κάθε γεύμα πρέπει να ολοκληρώνεται και από τα δύο στήθη, μιας και η ποσότητα του παραγόμενου γάλακτος είναι μικρή. Όμως, μετά την 3^η με 4^η ημέρα ο ένας μαστός αρκεί για την ολοκλήρωση του γεύματος καθώς η ποσότητα γάλακτος αυξάνεται. Είναι σημαντικό να αφήνουμε το μωρό όση ώρα χρειάζεται να τελειώσει μόνο του το πρώτο στήθος, έτσι ώστε να το αδειάσει και να πάρει το γάλα που έρχεται τελευταίο και που είναι πιο χορταστικό και πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά.
- ✓ Η παραγωγή του μητρικού γάλακτος ρυθμίζεται βάσει των πραγματικών αναγκών του νεογέννητου. **Όσο περισσότερο θηλάζει το βρέφος, τόσο περισσότερο γάλα παράγεται.** Για το λόγο αυτό είναι πολύ σημαντικό να μην προσφέρεται «ξένο» γάλα στο μωρό, εκτός εάν υπάρχει κάποιος ειδικός ιατρικός λόγος. Η μητέρα και το μωρό δεν πρέπει να αποσπώνται (στο μέτρο του δυνατού) κατά την διάρκεια του θηλασμού.
- ✓ Η μητέρα πριν θηλάσει το βρέφος πρέπει να έχει προηγουμένως λάβει όλα τα απαραίτητα μέτρα υγιεινής για το στήθος της καθώς και την ευρύτερη περιοχή γύρω από αυτό.

ΣΕ ΓΕΝΙΚΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ

- **Να αναγνωρίζετε το πότε το μωρό σας πεινάει και ζητάει να θηλάσει**
- **Να είστε υπομονετική με τη διαδικασία**
- **Κατά τη διάρκεια του θηλασμού να αισθάνεστε άνετη και χαλαρή**

Θέσεις θηλασμού

Ένας από τους κυριότερους, αλλά και από τους πιο απαιτητικούς, παράγοντες που εξασφαλίζουν τον ορθό και ωφέλιμο για εσάς και το μωρό σας μητρικό θηλασμό είναι η τεχνική με την οποία αυτός πραγματοποιείται. Μέρος της τεχνικής είναι η θέση που μητέρα και βρέφος παίρνουν κατά τη διάρκειά του θηλασμού.

Υπάρχουν διάφορες θέσεις στις οποίες μπορείτε να θηλάσετε το μωρό σας, χωρίς κάποια από αυτές να χαρακτηρίζεται ως σωστή ή λανθασμένη. Συνεπώς η μητέρα προσφέρει το μαστό της και το βρέφος θηλάζει στη στάση που τους βολεύουν καλύτερα.

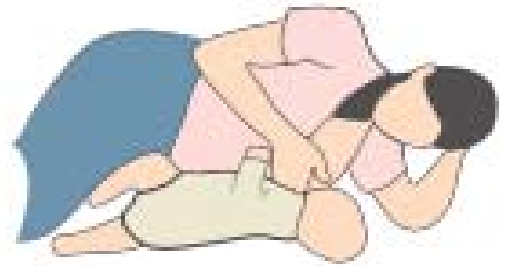
✓ **Θηλασμός σε κλασική θέση αγκαλιάς, ή “θέση λίκνου”**

Το πιο πιθανό είναι να υιοθετήσετε αυτή τη θέση αυτόματα. Σας επιτρέπει να έχετε πιο στενή επαφή με το μωρό σας και να διορθώνετε τυχόν λάθη του. Μπορείτε να πάρετε τη θέση αυτή ενώ κάθεστε χαλαρά στην πολυθρόνα ή στο κρεβάτι σας, χρησιμοποιώντας μαξιλάρια ή ένα σκαμνάκι σε περίπτωση που χρειάζεστε επιπλέον στήριξη.



✓ **Θηλασμός σε ξαπλωτή θέση**

Αυτή η στάση είναι **ιδιαίτερα βολική τη νύχτα** και ιδίως τις πρώτες μέρες που οι μητέρες δυσκολεύονται να καθίσουν σε όρθια θέση. Δεν χρειάζεται να σηκωθείτε για θηλάσετε, ενώ στην περίπτωση που το μωρό σας κοιμάται κοντά σας, μπορείτε να αποκοιμηθείτε αμέσως μετά το θηλασμό. Η θέση αυτή προσφέρει ανακούφιση από τους πόνους των πρώτων ημερών στον αυχένα και στην πλάτη.



✓ **Θηλασμός σε θέση “ράγκμπυ” ή “πλευρική στάση”**

Η στάση αυτή συνιστάται σε περιπτώσεις **συμφόρησης στήθους (μεγάλο στήθος), σε δίδυμα και σε γυναίκες που έχουν γεννήσει με καισαρική τομή**. Το βρέφος βρίσκεται κάτω από τον βραχίονα της μητέρας του σε πλαϊνή θέση.



✓ Θέση «αντίστροφης αγκαλιάς»

Συνιστάται για πρωτοτόκες μητέρες, διότι το κεφάλι του βρέφους είναι καλά υποστηριζόμενο από το χέρι σας και εύκολα καθοδηγείται προς τη θηλή. Αν θηλάσετε από το δεξί στήθος, χρησιμοποιήστε το αριστερό σας χέρι για να στηρίξετε την πλάτη του μωρού σας και τη δεξιά παλάμη για να κρατήσετε το κεφαλάκι του και αντίστροφα.



Σημεία που υποδηλώνουν ότι το μωρό τρέφεται επαρκώς όταν θηλάζει αποκλειστικά

- **Διάθεση:** Το μωρό θα πρέπει να είναι ζωντανό και να ζητάει να θηλάζει τακτικά, κάθε 2 με 3 ώρες ή πιο συχνά κατά όλη τη διάρκεια του 24ωρου μέρα και νύχτα.
- **Διούρηση:** Αποτελεί (μαζί με τις κενώσεις) σημαντικό σημείο στην εκτίμηση του βρέφους. Έως το τέλος της πρώτης εβδομάδας το βρέφος ουρεί τουλάχιστον 6 φορές την ημέρα και τα ούρα του είναι διαυγή και υποκίτρινα.
- **Κενώσεις:** Επιθυμητές κάθε φορά που το μωρό θηλάζει ή τουλάχιστον 3-4 φορές την ημέρα. Τα μωρά που θηλάζουν έχουν συνήθως πολλές κενώσεις την ημέρα, χρώματος κίτρινο-πορτοκαλί, υδαρείς με σποράκια. Πιο σπάνια, ορισμένα μωρά δεν έχουν κενώσεις για πολλές ημέρες, γεγονός μη ανησυχητικό εφόσον τρώνε κανονικά και παίρνουν το αναμενόμενο βάρος.
- **Βάρος:** Το μωρό, ζυγίζεται καθημερινά όσο βρίσκεται στη μαιευτική κλινική και μετά την έξοδό του, ανά τακτά διαστήματα για τις πρώτες 2-3 εβδομάδες, μέχρι να εγκατασταθεί ο θηλασμός. Η εκτίμηση του βάρους πραγματοποιείται από τον παιδίατρο που παρακολουθεί το μωρό.


Εκτίμηση μητέρας	Εκτίμηση μωρού	Μετρήσεις
Άνεση κατά το θηλασμό	Ζωηρό βρέφος	Τουλάχιστον 4 ουρήσεις το 4 ^ο 24ωρο
Μορφή θηλών – Πληγωμένες θηλές	Καλή πρόσφυση στο μαστό	Τουλάχιστον 4 κενώσεις το 4 ^ο 24ωρο
Σχήμα θηλών πριν και μετά το θηλασμό	Ικανοποιητικές θηλαστικές κινήσεις	Εκτίμηση απώλειας σωματικού βάρους σε σχέση με την επόμενη μέρα από τη γέννηση
Θηλασμός και από τα δύο στήθη	Ακουστές καταποτικές κινήσεις	8-12 γεύματα το 24ωρο
Θηλασμός κατά απαίτηση βρέφους	Ήρεμο και χορτάτο μωρό κατά το θηλασμό	20-30 λεπτά διάρκεια θηλασμού

Αποθηλασμός

Μια μητέρα μπορεί να απογαλακτιστεί οποιαδήποτε στιγμή, με τη διαδικασία απογαλακτισμού να διαρκεί συνήθως 14 ημέρες. Μέσω αργών μειώσεων της συχνότητας και της διάρκειας των θηλασμών, το μητρικό γάλα μειώνεται σταδιακά. Αυτό σημαίνει ότι το μωρό θα θηλάζει πιο σπάνια και ότι το στήθος θα παράγει μια μικρή ποσότητα γάλακτος που σταδιακά θα απορροφηθεί απ' τον οργανισμό.

[Η συνταγή συνοψίζεται ως εξής:
«Δεν προσφέρω, δεν αρνούμαι»]

Κοινά προβλήματα κατά το θηλασμό

- **Επίπονοι διογκωμένοι μαστοί :** Στη φάση της αύξησης παραγωγής γάλακτος (3η-4η ημέρα) ενδεχομένως οι μαστοί να πρηστούν και να είναι επίπονοι για 1-2 ημέρες. Υπό αυτές τις συνθήκες η ροή του γάλακτος υποβοηθείται από ένα ζεστό ντους ή από 10λεπτη εφαρμογή κομπρέσας πριν το θηλασμό. Αν και μετά το θηλασμό το πρήξιμο και το αίσθημα πληρότητας του στήθους παραμένει, θα ανακουφιστείτε βγάζοντας γάλα με απαλές μαλάξεις. Ανάμεσα στους θηλασμούς που πρέπει να είναι συχνοί, κρύες κομπρέσες απομακρύνουν τον πόνο της υπερφόρτωσης. Μετά από λίγες ημέρες η παραγωγή γάλακτος προσαρμόζεται στις ανάγκες του μωρού και έτσι το πρόβλημα αντιμετωπίζεται.
- 
- **Ξηρές, πληγωμένες θηλές:** Είναι καλό να αποφεύγεται εφαρμογή σαπουνιού, αλκοολούχων λοσιών ή κρεμών (εκτός αν πρόκειται για κρέμα λανολίνης) καθώς τα σκευάσματα αυτά επιβαρύνουν την ξηρότητα.
 - **Εισέχουσες-Επίπεδες θηλές:** Οι θηλές αυτές δεν προωθούν σωστά το γάλα όταν πιέζεται η θηλαία άλως, γεγονός που απαιτεί τη συμβουλευτική ειδικού για να επιτευχθεί σωστός θηλασμός
 - **Αποφραγμένος γαλακτοφόρος πόρος:** εκδηλώνεται με ένα επίπονο επιφανειακό σημείο στο στήθος, με αίσθημα καύσου και ερυθρότητα. Ζεστές κομπρέσες και μαλάξεις είναι δυνατόν να προσφέρουν ανακούφιση.
 - **Μαστίτιδα:** Συνήθως προκαλείται εξ' αιτίας εισόδου βακτηρίου στο μαστό μέσω πληγωμένης θηλής και εκδηλώνεται με επίπονη περιοχή σε συνδυασμό με πυρετό. Ανάγκη για άμεση επικοινωνία με το γιατρό με σκοπό την χορήγηση κατάλληλων αντιβιοτικών.
 - **Άγχος:** Στρεσογόνες καταστάσεις είναι δυνατόν να παρέμβουν αρνητικά στην διαδικασία παραγωγής γάλακτος παρεμποδίζοντας την συγκέντρωσή του στους μαστούς και την απελευθέρωσή του.
 - **Ανησυχητικά σημεία:** Άμεση επικοινωνία με το γιατρό σας σε περίπτωση που το στήθος σας γίνει ασυνήθιστα κόκκινο, πρησμένο, σκληρό και επίπονο, αν

παρατηρήσετε απώλεια αίματος από τις θηλές είτε αν το μωρό σας δεν αποκτά το επιθυμητό βάρος.

Συνήθειες και τρόπος ζωής της μητέρας κατά τη διάρκεια του θηλασμού

Δεν χρειάζεται να υπερκαταναλώνετε τροφή για να παράγετε την επιθυμητή ποσότητα γάλακτος.

Τρώτε σωστά και ισορροπημένα, καλύπτοντας τις ημερήσιες ανάγκες σας (σε πρωτεΐνες, λίπη, υδατάνθρακες και βιταμίνες).



Να προτιμάτε κυρίως τροφές εποχής όλων των ομάδων τροφίμων ή βιολογικά προϊόντα, που έχουν λιγότερα φυτοφάρμακα, λιπάσματα και συντηρητικά. Αποφύγετε τα πικάντικα φαγητά, τα οινοπνευματώδη ποτά, τα πολλά γλυκά, και γενικά τροφές που εσείς η ίδια δεν ανέχεστε.

Καλό θα είναι, επίσης, να αποφεύγεται τους πολλούς καφέδες, ωστόσο υπάρχει το περιθώριο για έναν ελαφρύ καφέ την ημέρα. Μέχρι να επιβεβαιωθεί η έλλειψη ή όχι του ενζύμου (G6PD) στο μωρό σας μην τρώτε κουκιά ή φάβα, όσο θηλάζετε (για διάστημα 30-40 ημερών).

Για να αναπληρωθεί η ποσότητα υγρών που χάνετε κατά το θηλασμό, χρειάζεστε 2.200 με 2.500mL υγρών ημερησίως τα οποία μπορείτε να λάβετε από νερό, χυμούς, γάλα, σούπες, φρούτα και λαχανικά.

Δεν χρειάζεται να κάνετε δίαιτα κατά τη διάρκεια του θηλασμού, καθώς με το θηλασμό θα χάσετε εύκολα το βάρος που πήρατε στην εγκυμοσύνη, γιατί το λίπος που αποθηκεύσατε καίγεται για την παραγωγή του γάλακτος.

Εάν είστε καπνίστρια πρέπει να τονίσουμε ότι το κάπνισμα απαγορεύεται αυστηρά τόσο από εσάς όσο και από το άμεσο περιβάλλον του σπιτιού.

Άντληση Αποθήκευση και Συντήρηση Μητρικού Γάλακτος

Γενικές Οδηγίες



1. Καλό πλύσιμο χεριών
2. Πλύσιμο του στήθους και της περιοχής γύρω απ' αυτό, μ' ένα ουδέτερο σαπούνι πριν τη διαδικασία της αφαίρεσης του γάλακτος.
3. Η άντληση του γάλακτος γίνεται με ειδικό θηλάστρο ή με τα χέρια.
4. Προσεκτικό πλύσιμο όλων των εξαρτημάτων του θηλάστρου που θα χρησιμοποιήσετε για να βγάλετε το γάλα σας και στη συνέχεια αποστείρωση αυτών είτε σε αποστειρωτή, είτε βράσιμο σε κατσαρόλα με χοχλαστό νερό για 10-15 λεπτά. Το πλύσιμο και η αποστείρωση των αντλειών και των μπουκαλιών είναι απαραίτητα κάθε φορά πριν τη χρήση τους.

Αποθήκευση και Συντήρηση μητρικού γάλακτος

Το μητρικό γάλα συλλέγεται και διατηρείται σε αποστειρωμένα πλαστικά μπουκάλια ή σε ειδικά πλαστικά σακουλάκια που κλείνουν αεροστεγώς. Αποθηκεύεται σε μικρές ποσότητες (60-80 ml) ή λίγο παραπάνω απ' όσο συνήθως πίνει το μωρό.

Το μητρικό γάλα μπορεί:

1. να διατηρηθεί σε θερμοκρασία περιβάλλοντος στους 16 – 29° C για περίπου 3 – 4 ώρες.
Εάν όμως δε χορηγηθεί άμεσα τότε είναι καλύτερα να μπει στο ψυγείο.
2. να διατηρηθεί στη συντήρηση του ψυγείου σε θερμοκρασία 4 – 8 ° C για 24 ώρες (στο εσωτερικό και όχι στην πόρτα).
3. να διατηρηθεί στη συντήρηση του ψυγείου σε θερμοκρασία 0 – 4 ° C για 2 έως 4 ημέρες.
4. να διατηρηθεί στην κατάψυξη σε θερμοκρασία -4 έως – 20 ° C για 3 έως 6 μήνες.

ΠΡΟΣΟΧΗ

Πάντα φροντίζουμε να σημειώνουμε την ημερομηνία και ώρα συλλογής με αδιάβροχο μαρκαδόρο σε μια ετικέτα που βάζουμε στο δοχείο έτσι ώστε να επιλέγουμε να χορηγήσουμε το παλαιότερο γάλα.

Δεν προσθέτουμε ποτέ γάλα που μόλις αντλήσαμε σε παλαιότερο γάλα ή σε κατεψυγμένο γάλα.

Απόψυξη μητρικού γάλακτος

Στο κατεψυγμένο γάλα συμβαίνει διαχωρισμός με το λίπος που περιέχει. Το λίπος συσσωρεύεται στο πάνω μέρος του, γι' αυτό απαιτείται απαλή ανάδευση ώστε να ομογενοποιηθεί. Το κατεψυγμένο γάλα αποψύχεται σε θερμοκρασία δωματίου ή στη συντήρηση του ψυγείου, όπου το βγάζουμε από την προηγούμενη νύχτα.

Αφού αποψυχθεί, ζεσταίνεται τοποθετώντας το δοχείο με το γάλα σε ζεστό νερό (37 °C). Το γάλα αυτό διατηρείται στο ψυγείο για 24 ώρες, αν όμως ζεσταθεί και δεν χρησιμοποιηθεί τότε πετιέται. Το γάλα που αποψύχθηκε δεν μπορεί να καταψυχθεί πάλι. Για την μεταφορά αποθηκευμένου μητρικού γάλακτος απαιτείται να χρησιμοποιήσετε ισοθερμικό τσαντάκι ψυγείο με παγοκύστες.

Για προβλήματα που τυχόν αντιμετωπίσετε κατά τη διάρκεια του θηλασμού μπορείτε να επικοινωνήσετε με τις Μαιές της Μαιευτικής Κλινικής που είναι πρόθυμες να σας βοηθήσουν!

Τηλέφωνο Επικοινωνίας 2651099604

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Μητρικός Θηλασμός – Οδηγός για Επαγγελματίες Υγείας
ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ
Αθήνα 2015
2. www.latronet.gr
3. www.Webmd.com

