

# ΑΥΞΗΣΗ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΕΝΙΣΧΥΣΗΣ ΤΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης το σώμα μας μεγαλώνει τα μωρά μας δίνοντας τους ακριβώς αυτά που χρειάζονται για να αναπτυχθούν. Μετά τη γέννησή τους το σώμα μας συνεχίζει να μεγαλώνει τα παιδιά μας, παράγοντας μητρικό γάλα για θρέψη, ανοσία, επισιτιστική ασφάλεια και φροντίδα.



Η παραγωγή γάλακτος ακολουθεί τον νόμο προσφοράς και ζήτησης. Όσο περισσότερο γάλα πίνει το μωρό τόσο περισσότερο γάλα παράγει το σώμα μας.

Ένα μωρό που τοποθετείται και προσκολλάται σωστά, που θηλάζει συχνά και κατ' απαίτηση, θα προκαλέσει την παραγωγή άφθονου γάλακτος ακόμη και σε στρεσογόνες περιόδους, όπως τις περιόδους έκτακτης ανάγκης. Η συχνή επαφή δέρμα με δέρμα μειώνει το άγχος και αυξάνει την παραγωγή γάλακτος.

Γνώριζες ότι η χαμηλή παραγωγή είναι σπάνια, είναι όμως μία από τις πιο κοινές ανησυχίες που έχουν οι μητέρες και οδηγεί στη χρήση τυποποιημένου βρεφικού γάλακτος; Αν έχεις σταματήσει να θηλάζεις και θέλεις να ξεκινήσεις πάλι δοκιμάζοντας επαναγαλακτισμό ή κάνεις μικτή σίτιση και θέλεις να αυξήσεις την παραγωγή σου, απευθύνσου σε Σύμβουλο Θηλασμού για υποστήριξη.

## ΑΥΞΗΣΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ ΣΕ 3 ΒΗΜΑΤΑ!

1

### ΕΠΑΦΗ ΔΕΡΜΑ ΜΕ ΔΕΡΜΑ

Αγκάλιασε το μωρό σου χωρίς ρούχα, όρθιο ανάμεσα στο στήθος σου, με μια κουβέρτα να καλύπτει και τους δυο σας σε περίπτωση που το δωμάτιο είναι κρύο. Βεβαιώσου ότι οι αεραγωγοί του μωρού είναι ελεύθεροι.

Η επαφή δέρμα με δέρμα διεγείρει την απελευθέρωση της "ορμόνης της αγάπης" και στους δύο, και σ' εσένα και στο μωρό σου. Σε χαλαρώνει και ενθαρρύνει την παραγωγή γάλακτος.

Μείνε σε επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό για όσο περισσότερο επιθυμείς μέσα στην ημέρα. Όσο περισσότερο τόσο καλύτερα.

Δες την κάρτα "Επαφή Δέρμα με Δέρμα" για ιδέες και σημαντικές πληροφορίες ασφάλειας.

2

### ΣΥΧΝΟΙ ΘΗΛΑΣΜΟΙ

Σε επαφή δέρμα με δέρμα, θηλάζε συχνά κι όποτε το επιθυμεί το μωρό. Μην περιμένεις από το μωρό να κλάψει ή να γκρινιάζει ή να δυσφορήσει για να προσφέρεις το στήθος.

Βεβαιώσου ότι το μωρό έχει προσκολληθεί βαθιά και έχει τοποθετηθεί σωστά, με την "κοιλιά προς τη μαμά" και "τη μύτη στη θηλή".

Προσπάθησε να κάνεις τουλάχιστον 10-12 θηλασμούς το 24ωρο, συμπεριλαμβανομένων των νυχτερινών θηλασμών.

Συνέχισε να θηλάζεις το μωρό κάνοντας συμπίεσεις και εναλλαγές στήθους.

3

### ΣΥΜΠΙΕΣΗ ΣΤΗΘΟΥΣ

Το διεξοδικό άδειασμα του στήθους μετά από κάθε τάισμα αυξάνει την παραγωγή γάλακτος.

Όταν παρατηρείς ότι το μωρό ρουφάει αλλά δεν καταπίνει, μπορείς να βοηθήσεις τη ροή του γάλακτος συμπιέζοντας απαλά το στήθος.

Τοποθέτησε τα δάχτυλά σου κάτω από το στήθος, με τον αντίχειρα από πάνω, πίσω από τη θηλαία άλω (τη σκουρόχρωμη περιοχή γύρω από τη θηλή). Πίεσε απαλά μέχρι να δεις ότι το μωρό έχει ξεκινήσει να καταπίνει.

Ελευθέρωσε την πίεση, όταν το μωρό σταματήσει να πίνει.



Ακολούθησε τον ρυθμό του μωρού σου και ανταποκρίσου στις ανάγκες του. Μην ταΐζεις το μωρό με το ζόρι