




Διατροφή  
για τη μητέρα και  
το βρέφος - μητρικός θηλασμός



Υπό τη διοργάνωση του Πανελληνίου  
Συλλόγου Διαιτολόγων-Διατροφολόγων



Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων – Διατροφολόγων, έχοντας ως βασικό όραμα τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών και κατ' επέκταση την προαγωγή της υγείας των Ελλήνων, διοργανώνει κάθε 2 χρόνια την Εβδομάδα Διατροφής, με κύριο στόχο τη διάχυση και αξιοποίηση της επιστημονικής γνώσης όχι μόνο μεταξύ των επιστημόνων υγείας αλλά και του ευρύτερου κοινού.

Η Εβδομάδα Διατροφής 2010 επικεντρώνεται σε μία πολύ «ενδιαφέρουσα» περίοδο ενός μεγάλου τμήματος του πληθυσμού, που δεν είναι άλλο από τις γυναίκες. Συγκεκριμένα, φέτος, ενημερωνόμαστε για τη διατροφή της γυναίκας πριν, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και μετά, καθώς και για τη διατροφή που θα πρέπει οι μητέρες να παρέχουν στα νήπια. Τρία διαφορετικά εγχειρίδια έχουν συμπυκνώσει όλη την επιστημονική γνώση για τις βασικές αρχές μιας ισορροπημένης διατροφής που θα οδηγήσει σε μια υγιή εγκυμοσύνη, θα εξασφαλίσει σωστή ανάπτυξη και καλή υγεία στο βρέφος και θα συμβάλει στη διαμόρφωση ισορροπημένων διατροφικών συνηθειών στα παιδιά.

Το φυλλάδιο που κρατάτε στα χέρια σας αποτελεί χρήσιμο εργαλείο για τη διατροφή της θηλάζουσας μητέρας και του βρέφους. Περιέχει πληροφορίες για τις διατροφικές ανάγκες της θηλάζουσας μαμάς, τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους, αναλύει τα οφέλη του μητρικού θηλασμού για το βρέφος, δίνει πληροφορίες για τον αποκλειστικό μητρικό θηλασμό αλλά και για τα βρεφικά γάλατα του εμπορίου. Τέλος, αποτελεί ένα σημαντικό βοήθημα για τις νέες μαμάδες, αφού περιγράφει βήμα-βήμα τα στάδια εισαγωγής τροφίμων στα βρέφη.

## ΜΗΤΕΡΑ

### Αλλαγές του σώματος μετά τον τοκετό

Το σωματικό βάρος της μητέρας αλληλάζει ραγδαία ακόμη και μέχρι την έξοδο από το μαιευτήριο. Μπορεί να χάσει ως και 1,5 κιλό συν το βάρος του βρέφους, τα οποία αντιπροσωπεύουν το βάρος του πηλακούντα και του αμνιακού υγρού. Επιπλέον, υποχωρεί σταδιακά η κατακράτηση υγρών, μειώνεται η μήτρα και τα αυξημένα υγρά του αίματος (άλλα περίπου ≈4 κιλά). Τα υπόλοιπα κατά μέσον όρο 3-4 κιλά αντιπροσωπεύουν την αύξηση των μαστών και τις αποθήκες λίπους που δημιουργήθηκαν για το θηλασμό.

### Προετοιμασία του σώματος για το θηλασμό:

- Οι ορμονολογικές αλλαγές κατά την εγκυμοσύνη προετοιμάζουν τους μαστούς για την παραγωγή γάλακτος.
- Μετά από τον τοκετό είναι πλέον εφικτή η έκκριση γάλακτος.
- Οι μαστοί συνεχίζουν να αυξάνονται.
- Το σώμα αποθηκεύει λίπος για να καλύψει τις ανάγκες του θηλασμού.

Με την υποστήριξη:



Οι προετοιμασίες στο σώμα συμβαίνουν ανεξάρτητα από την απόφαση της μητέρας να θηλάσει ή όχι.

## ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ

### Ενεργειακές ανάγκες θηλάζουσας μητέρας

Για κάθε 100ml γάλακτος που παράγονται, «καίγονται» περίπου 85 θερμίδες. Ένα μωρό θηλάζει περίπου 750ml (650 θερμίδες, μόνο για τη παραγωγή γάλακτος). Οι 200-300 θερμίδες από τις 650 καλύπτονται από το αποθηκευμένο για το λόγο αυτό λίπος. Επομένως, ο θηλασμός προσφέρει περίπου 300 θερμίδες στις βασικές ενεργειακές ανάγκες της μητέρας.

### Διατροφή θηλάζουσας

Κατά την εγκυμοσύνη, τα αποθέματα σε συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά μπορούν να αδειάσουν. Με ισορροπημένη διατροφή, οι αποθήκες αυτές αναπληρώνονται.

Η ΙΣΟΡΡΟΠΗΜΕΝΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΕΙ ΠΟΙΚΙΛΙΑ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΑΠΟ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΟΜΑΔΕΣ:	
Δημητριακά (ψωμί, ρύζι, πατάτα, αμυλούχα)	Πρόσληψη τουλάχιστον 1 μερίδας ολικής αλέσεως με κάθε γεύμα. Πρόσληψη αμυλούχων σνακ: κράκερ, μπάρες δημητριακών με φρούτα.
Φρούτα και λαχανικά	Στόχος οι 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών/ημέρα. Συμπεριλάβετε 1 μερίδα σε κάθε γεύμα.
Γαλακτοκομικά (γάλα, τυριά, γιαούρτι)	Καταναλώστε 2-3 μερίδες την ημέρα. Αν σας αρέσουν, μπορείτε να επιλέξετε την χαμηλότερων λιπαρών εκδοχή τους (στην ίδια ποσότητα).
Κρεατικά, κρέας λευκό, κρέας κόκκινο, ψάρι, αυγά, όσπρια, ξηροί καρποί	Συμπεριλάβετε 2 μερίδες την ημέρα (μερίδα 150gr).
Τροφές και ποτά/ροφήματα υψηλά σε λίπος ή/ και ζάχαρη	Διατηρήστε την ομάδα στα χαμηλότερα δυνατά επίπεδα.
Υγρά	Δεν χρειάζεται υπερκατανάλωση. Ένας καλός οδηγός είναι 8 ποτήρια/ημέρα. Υγρά θεωρούνται: το νερό, 100% φρέσκοι χυμοί, γάλα, τσάι, σούπες, ο καφές (με μέτρο η κατανάλωση για τη θηλάζουσα), τα φρούτα και τα λαχανικά. Αυξήστε τη κατανάλωση σε πολύ ζεστές ημέρες.

Συμπερασματικά, η θηλάζουσα μητέρα δεν έχει ανάγκη από μεγάλες ποσότητες τροφής και ενέργειας αλλιώς από μια διατροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά.

### Ιδιαίτερες διατροφικές απαιτήσεις

Κάποια τρόφιμα μπορεί να επηρεάσουν το μωρό αρνητικά. Ελέγξτε τις αντιδράσεις του μωρού σας και αποφασίστε αναλόγως. Για περισσότερες πληροφορίες επικοινωνήστε με το γιατρό ή το διαιτολόγο σας.

Τέτοια τρόφιμα είναι:

- **Λιπαρά ψάρια** (σολομός, πέστροφα, σκουμπρί, ρέγκα, σαρδέλες, χέλι, μαρίδα, τόνος -ωπός μόνο-, αντσούγιες, ξιφίας, σκουμπρί, κοιλός, φρέσκος μπακαλιάρος). Λόγω της σύστασής τους σε ω-3 λιπαρά οξέα καλό είναι να καταναλώνετε το μέγιστο 2 μερίδες ψαριών την εβδομάδα. Πιθανόν να περιέχουν τοξίνες.
- **Μεγάλα ψάρια** (ξιφίας, καρχαρίας). Προτιμήστε μόνο ένα τέτοιο ψάρι τη φορά. Πιθανόν να περιέχουν υδράργυρο. Αποφύγετε τα μεγάλα ψάρια ανοιχτών θαλασσών όπως ο ξιφίας. Προτιμήστε ψάρια από ελληνικές θάλασσες.
- **Αλκοόλ**. Ιδανικά, μην καταναλώνετε καθόλου. Αθληώς, περιορίστε το σε 1 ποτό και κρατήστε μια απόσταση τουλάχιστον 2 ωρών ως τον επόμενο θηλασμό ή άντληση.
- **Καφεΐνη** (τσάι, καφές, σοκολάτα, αναψυκτικά τύπου κόλα, ενεργειακά ποτά). Οι οδηγίες είναι διφορούμενες, φαίνεται όμως ότι 1 κούπα καφέ είναι ασφαλήs.

## Συμπληρώματα κατά το θηλασμό

### Βιταμίνη D

Επίσημη οδηγία για τη χώρα μας δεν υπάρχει. Ωστόσο, η έκθεση στον ήλιο για 10 λεπτά την ημέρα, τις ασφαλείς ώρες, βοηθά τη φυσιολογική σύνθεσή της στο δέρμα, οπότε αποτελεί και μια καλή αφορμή για έξοδο καθημερινά! Επίσης, κατανάλωση τροφίμων εμπλουτισμένων σε βιταμίνη D είναι χρήσιμη, εφόσον έρευνες έχουν δείξει πως ακόμη και στην Ελλάδα οι ανάγκες δεν καλύπτονται μόνο από την ηλιοφάνεια.

### Φυλλικό οξύ

Συμπλήρωμα φυλλικού οξέος πριν ή / και κατά την εγκυμοσύνη στοχεύει στην κάλυψη των αναγκών του εμβρύου και μόνο. Για αυτό, χορτοφάγες θηλάζουσες, ίσως χρειαστούν συμπλήρωμα φυλλικού οξέος ή άλλων θρεπτικών συστατικών.

## Μείωση βάρους και θηλασμός

Το λίπος που αποθηκεύτηκε κατά την εγκυμοσύνη για να καλύψει τις ανάγκες του θηλασμού εξαφανίζεται σταδιακά, εφόσον η γυναίκα θηλάζει, επομένως το βάρος μειώνεται. Επίσης, κατακράτηση υγρών που πιθανά παρουσιάστηκε υποχωρεί μετά τη διακοπή του θηλασμού. Για την κάλυψη των αναγκών σε θρεπτικά συστατικά συστήνεται η ισορροπημένη διατροφή κι όχι η περιοριστική δίαιτα. Ανεξάρτητα από το βάρος, απώλεια  $\leq 2$  κιλών το μήνα είναι αποδεκτή.

## Διατροφική Συμπεριφορά Θηλάζουσας

Κατά το θηλασμό, οι προτεραιότητες της γυναίκας προσαρμόζονται στις ανάγκες του βρέφους. Αυτό σημαίνει τσίμα κάθε 2-4 ώρες, ακόμα και τη νύχτα. Απαιτητικό πρόγραμμα με λίγο χρόνο για ξεκούραση. Το απαιτητικό πρόγραμμα ταΐσματος και η έλλειψη ξεκούρασης γίνονται συχνά η αιτία τσιμπολογήματος ή υπερκατανάλωσης τροφίμων στις νέες μητέρες. Αποφύγετε το φαγητό ως διέξοδο, ζητήστε τη βοήθεια δικών σας ανθρώπων, ενώ φροντίστε να αφιερώνετε λίγο χρόνο σε κάτι που σας ευχαριστεί.

Προσοχή! Τα παραπάνω αναφέρονται σε υγιείς μητέρες.

**Αν έχετε δυσκολία στην οργάνωση της διατροφής σας, μπορείτε να συμβουλευτείτε κάποιον εξειδικευμένο διαιτολόγο.**

## Άσκηση

Η μέτριας έντασης άσκηση, συστηματική ή μη, διάρκειας 30 λεπτών για τις περισσότερες ημέρες της εβδομάδας, είναι επιτρεπτή εφόσον έχει εγκατασταθεί με επιτυχία ο θηλασμός. Μπορεί να συμβάλει στη μείωση του βάρους.



#### **Ιδιαίτερες διατροφικές ανάγκες παρουσιάζουν οι μητέρες που:**

- είναι ανήλικες
- είναι πολύ χαμηλού εισοδήματος
- είναι θηλάζουσες που κάνουν αυστηρή διαίτα
- καπνίζουν
- πίνουν αλκοόλ
- έχουν χρόνια νοσήματα
- είχαν πολλαπλή κύηση
- χάνουν περισσότερα από 3 κιλά το μήνα
- και στη σπάνια περίπτωση που θηλάζουν και είναι έγκυες

#### **Πλεονεκτήματα του θηλασμού για τη μητέρα**

- Μειώνονται οι πιθανότητες αιμορραγιών μετά τον τοκετό και εμφάνισης καρκίνου του μαστού και ωθηκών πριν την εμμνόπαυση.
- Οι ορμόνες που παράγονται μειώνουν την πιθανότητα δεύτερης συνεχόμενης σύλληψης και έτσι το σώμα της μητέρας αναπηρώνει τις αποθήκες του σε θρεπτικά συστατικά. Η μήτρα επανέρχεται ευκολότερα στο αρχικό της μέγεθος.
- Η μητέρα μπορεί να χάσει πιο εύκολα βάρος.

#### **Οφέλη για όλη την οικογένεια**

- Ενισχύει την άμυνα του βρέφους (λιγότερες ασθένειες, λιγότερα φάρμακα).
- Οικονομικός τρόπος σίτισης σε σχέση με τα γάλατα του εμπορίου.
- Είναι ασφαλής και φιλικός προς το περιβάλλον.

#### **Ο θηλασμός συντηρεί τα αποθέματα σιδήρου της μητέρας.**

- Οι απώλειες σιδήρου μέσω του μητρικού γάλακτος είναι μικρότερες απ' ό,τι μέσω του κύκλου.
- Επιπρόσθετη μείωση των απωλειών μέσω της αμνόρροιας λόγω θηλασμού (φυσιολογική κατάσταση).
- Πιθανή αύξηση χρόνου μεταξύ διαδοχικών εγκυμοσύνων (λόγω της αμνόρροιας => προσαρμία αποθεμάτων σιδήρου).
- Μειώνεται η πιθανότητα αιμορραγίας και άρα η απώλεια αίματος και σιδήρου.
- Ο θηλασμός ως διαδικασία αυξάνει την απορρόφηση του σιδήρου των τροφών.



## **Φιλικό προς το βρέφος μαιευτήρια** - <http://www.unicef.gr/action.php>

Μια πρωτοβουλία του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας και της Unicef. Ξεκίνησε το 1991 και έχει ως στόχο να δημιουργηθούν οι ευνοϊκότερες συνθήκες για τη νέα μαμά ώστε να θηλάσει. Στην Ελλάδα δεν υπάρχει μαιευτήριο που να έχει πιστοποιηθεί ως «Φιλικό προς το βρέφος».

### **Βοήθεια και στήριξη για τη μητέρα**

Ο θηλασμός βασίζεται στο ένστικτο της μητέρας, ενώ μπορεί και να διδαχθεί ήδη από την εγκυμοσύνη. Ομάδες υποστήριξης θηλασμού που δραστηριοποιούνται στη χώρα μας:

- «Μονάδα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού στην Ελλάδα»
- «Οι φίλοι του Μητρικού Θηλασμού» Τηλ.: 2106006196
- «Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος» (<http://www.illi.org/Greece.html>, 2106747330), Θεσσαλονίκη, Βόλο, Λάρισα, Μυτιλήνη και Σπάρτη.

**Οι γυναίκες που δεν θηλάζουν είτε από επιλογή είτε λόγω υγείας, μπορούν να παρατηρήσουν όλες τις αλλαγές στη δομή του σώματος. Δεν ισχύει όμως, το ίδιο για τους προσαρμοστικούς μηχανισμούς που χρησιμοποιεί το σώμα μιας θηλάζουσας για να εξασφαλίσει τα θρεπτικά συστατικά που απαιτούνται για την υγεία της ίδιας και του βρέφους.**

## **ΜΗ ΘΗΛΑΖΟΥΣΕΣ ΜΗΤΕΡΕΣ**

### **Ενεργειακές ανάγκες μητέρας**

Οι ενεργειακές ανάγκες είναι παρόμοιες με εκείνες πριν την εγκυμοσύνη. Τα 3-4 κιλά που απομένουν μετά από μια φυσιολογική αύξηση βάρους μπορούν να μειωθούν καθώς η μητέρα επανέρχεται σε έναν ισορροπημένο τρόπο διατροφής.

### **Διατροφή μη θηλάζουσας μητέρας**

Τα αποθέματα σιδήρου μετά την εγκυμοσύνη είναι συνήθως εξαντλημένα. Είναι σημαντικό, λοιπόν, να δοθεί χρόνος στο σώμα για να αναπληρώσει τις αποθήκες του μέσω μιας ισορροπημένης διατροφής, ενισχυμένης σε θρεπτικά συστατικά.

- Κάντε συχνά γεύματα.
- Χρησιμοποιήστε τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Αποφύγετε τα τσιμπολογήματα. Σε τέτοιες περιπτώσεις, προτιμήστε να καταναλώσετε λαχανικά και φρούτα.
- Τα αποθέματα σιδήρου είναι συνήθως εξαντλημένα. Δώστε χρόνο στο σώμα να τα αναπληρώσει. Εάν έχετε έλλειψη σιδήρου, αυξήστε την κατανάλωση καλών πηγών σιδήρου όπως το κόκκινο κρέας και το συκώτι.
- Ενισχύστε τη διατροφή σας με τρόφιμα εμπλουτισμένα σε σίδηρο και καταναλώνετε τρόφιμα πλούσια σε βιταμίνη C για καλύτερη απορρόφηση του σιδήρου.

### **Άσκηση**

Μπορείτε, χωρίς μετά τον τοκετό και με σταδιακή αύξηση έντασης και διάρκειας, να εντάξετε την άσκηση στη ζωή σας. Συμβουλευτείτε πρώτα τον γυναικολόγο σας.

## **ΒΡΕΦΟΣ**

### **Η ανάπτυξη του βρέφους**

Ήδη κατά το πρώτο 24ωρο της ζωής, το βρέφος προσαρμόζεται στο καινούργιο περιβάλλον. Μαθαίνει να αναπνέει, να ρυθμίζει την κυκλοφορία του αίματός του από μόνο του πια, τη θερμοκρασία του και το μεταβολισμό του. Αν και κάθε βρέφος αναπτύσσεται με το δικό του

ρυθμό, παρατηρούνται οι εξής αλλαγές:

### **Βάρος**

Το βάρος του βρέφους κατά τη γέννηση εξαρτάται:

- από το βάρος της μητέρας πριν την εγκυμοσύνη
- το βάρος που πήρε κατά την κύηση
- τις συνθήκες της κατά την κύηση (όπως κάπνισμα)
- την παρουσία ασθενειών κατά την κύηση

Με εξαίρεση τις πρώτες 10 ημέρες της ζωής, το βάρος του αυξάνεται με το μεγαλύτερο ρυθμό που παρατηρείται σε όλη τη διάρκεια της ζωής του. Το βάρος διπλασιάζεται ως τον 4<sup>ο</sup>-5<sup>ο</sup> μήνα και τριπλασιάζεται ως τον 12<sup>ο</sup>.

### **Ύψος (μήκος)**

Οι αλλαγές είναι πιο αργές. Το μήκος αυξάνεται κατά 50% έως και τον 12<sup>ο</sup> μήνα.

### **Καμπύλες ανάπτυξης**

Είναι ένας τρόπος απεικόνισης της σωματικής ανάπτυξης του βρέφους. Εξετάζονται το βάρος σε σχέση με την ηλικία ή το ύψος και το μήκος ή η περιμέτρος κεφαλής ή ο δείκτης μάζας σώματος σε σχέση με την ηλικία.

### **Αλλαγές στην κινητικότητα του βρέφους**

Ως τον 5<sup>ο</sup>-6<sup>ο</sup> μήνα η κινητικότητα του είναι περιορισμένη. Έκτοτε, ενδυναμώνεται το μυϊκό τους σύστημα και μπορούν πλέον να ανακάθονται. Οι αλλαγές που συμβαίνουν σηματοδοτούν αλλαγές στη διατροφή και είναι δείκτης ομαλής ανάπτυξης. Π.χ. εφόσον μπορεί να στηρίξει το κεφάλι και να παραμένει καθιστό, μπορεί να ξεκινήσει η εισαγωγή ημιστερεών και στερεών τροφών.

Κατά τον 8<sup>ο</sup>-9<sup>ο</sup> μήνα, αρχίζει να πιάνει αντικείμενα και αρχίζει να προσλαμβάνει την τροφή από μόνο του, με τα χέρια και αργότερα με κουτάλι. Όσο τρέφεται μόνο του, εξασκείται και βελτιώνει το συντονισμό των κινήσεών του.

### **Χρήση και δεξιότητες στόματος:**

**Πιπίλισμα:** από τη γέννηση υπάρχει το αντανακλαστικό του πιπίλισματος, το οποίο και το καθιστά ικανό να τραφεί (θηλή ή μπουκάλι). Το μωρό παράγει ελάχιστο σάλιο.

Από τον 4<sup>ο</sup> μήνα και μετά, αρχίζει να τοποθετεί όλα τα αντικείμενα στο στόμα του και χάνει το αντανακλαστικό ώθησης της γλώσσας (απομάκρυνση των αντικειμένων από το στόμα του). Εδώ πλέον δεν υπάρχει ανάγκη αποστείρωσης των σκευών που χρησιμοποιεί.

**Δάγκωμα:** Μετά τον 6<sup>ο</sup> μήνα, αρχίζουν να φυτρώνουν τα δόντια του. Αυτό επιτρέπει την εισαγωγή ημιστερεών και στερεών τροφών. Η διαδικασία δαγκώματος και μάσησης είναι ανεξάρτητες δεξιότητες.

**Μάσηση:** Βελτιώνει το συντονισμό στόματος και γλώσσας, απαραίτητο για την ανάπτυξη της ομιλίας. Δεν είναι σε θέση να μασήσει ικανοποιητικά πριν το τέλος του πρώτου χρόνου.

**Πεπτικό σύστημα:** Μέχρι τους 9 μήνες, το πεπτικό του μωρού δεν είναι σε θέση να πέψει σύνθετους υδατάνθρακες (π.χ. αμυλούχες τροφές), οπότε δεν πρέπει να του προσφέρονται. Ως τον 12<sup>ο</sup> μήνα, αναπτύσσεται το στομάχι και το έντερό του, οπότε και συνεπακόλουθα αυξάνεται η ικανότητα πέψης.

	6-9 μήνες	9-12 μήνες
Πιπίλισμα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ρουφά κανονικά από στήθος-μπουκάλι-κουτάλι</li> <li>• κίνηση γλώσσας</li> <li>• μεγαλύτεροι κύκλοι πιπίλισματος-κατάποσης- αναπνοής</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• καθαρότερο πιπίλισμα</li> <li>• κίνηση γλώσσας πάνω-κάτω</li> <li>• ελάχιστες ως καθόλου απώλειες υγρών από το στόμα</li> <li>• κίνηση χειλιών</li> </ul>
Κατάποση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ανοιχτά χείλη =&gt; απώλεια υγρών</li> <li>• κίνηση γλώσσας μπρος-πίσω</li> <li>• μείωση αντανακλαστικού πνιγμού</li> <li>• μειωμένος συγχρονισμός κατάποσης σε σίτιση μεγάλης διάρκειας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• χρήση πιπίλισματος και στην κατάποση</li> <li>• μεγαλύτερη διάρκεια συνεχόμενου πιπίλισματος</li> <li>• πιπίλισμα-κατάποση αναπνοή με δυσκολία συντονισμού αναπνοής</li> <li>• χρησιμοποιεί τους κοπήρες του για να καθαρίζει το κάτω χείλος του</li> </ul>
Δάγκωμα	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 0-6 μηνών: δάγκωμα αντανακλαστικό με πίεση στα ούλα</li> <li>• δάγκωμα και χαλάρωση μαλακών τροφών</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• μπορεί να κρατά στα δόντια του μαλακές τροφές, αλλά δεν μπορεί να δαγκώσει</li> <li>• τα σαγόνια του είναι σταθερά</li> <li>• Δαγκώνει αντανακλαστικά σκληρές τροφές</li> </ul>
Μάσηση	<ul style="list-style-type: none"> <li>• πιπίλισμα-μάσηση</li> <li>• κυκλική μάσηση με εισαγωγή τροφής</li> <li>• πιο πολύπλοκες κινήσεις γλώσσας</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• μπορεί να μασάει</li> <li>• συμμετοχή και της γλώσσας</li> <li>• με τα μπροστανά δόντια δαγκώνει και σταματάει προκειμένου να μασήσει</li> <li>• μεταφέρει πλάγια την τροφή στο στόμα</li> <li>• κίνηση σαγονιού και χειλιών</li> </ul>

## Διατροφικές ανάγκες βρέφους

### 0-6 μήνες

Όλες οι ανάγκες σε θρεπτικά συστατικά, το πρώτο εξάμηνο της ζωής, καλύπτονται από το μητρικό γάλα το οποίο:

- είναι η μοναδική πηγή ενέργειας και θρεπτικών συστατικών για το μωρό κατά τους πρώτους μήνες ζωής και
- αποτελεί τον πλέον ασφαλή τρόπο σίτισης, τόσο από άποψη μικροβίων όσο και για την κάλυψη των αναγκών του σε θρεπτικά συστατικά και νερό.

Το μητρικό γάλα ιδανικά, δίνεται απευθείας από το μαστό, αθλιώς με μπουκάλι, χρησιμοποιώντας αντλία (μετά τη χρήση μπουκαλιού είναι δύσκολος ο απευθείας θηλασμός). Εναλλακτικά του μητρικού γάλακτος, χρησιμοποιείται υποκατάστατο.

### Μητρικός θηλασμός

#### Οφέλη μητρικού θηλασμού

- Μειώνει την πιθανότητα λοίμωξης από διάρροια, πνευμονία και λοιμώξεις του αυτιού, αιμορροφιλική γρίπη, μηνιγγίτιδα, λοιμώξεις του ουροποιητικού.
- Μειώνει τη βρεφική θνησιμότητα, την προκαλούμενη από αιτίες όπως διάρροια και πνευμονία.
- Προάγει τη νοητική ανάπτυξη καθώς και την ανάπτυξη των αισθήσεων.
- Προστατεύει από μολυσματικές και χρόνιες ασθένειες (διαβήτης τύπου 1, ελκώδης κολίτιδα, νόσο του Crohn).
- Βοηθάει στην ταχύτερη ανάρρωση από ασθένειες.
- Συνδέεται με μειωμένο κίνδυνο εμφάνισης υψηλής αρτηριακής πίεσης και οδικής χοληστερόλης, διαβήτη τύπου 2, υπέρβαρου-παχυσαρκίας στην εφηβική και ενήλικη ζωή.



**Αποκλειστικός θηλασμός** σημαίνει ότι δεν παρέχεται στο παιδί κανενός άλλου είδους τροφή σε υγρή ή στερεά μορφή, ούτε καν νερό. Το μωρό τρέφεται όσο συχνά το επιθυμεί και το ζητάει, τόσο κατά τη διάρκεια της ημέρας όσο και της νύχτας. Το γάλα παρέχεται απευθείας από το στήθος της μητέρας και δεν χρησιμοποιούνται μπουκάλια, θηλές ή πιπίλες. Προκειμένου να είναι εφικτός ο αποκλειστικός θηλασμός, χρειάζεται να γίνει κίνηση για θηλασμό στην πρώτη ώρα από τη γέννηση.

**Το μητρικό γάλα** εξελίσσεται συνεχώς, αλληλάζοντας σύσταση. Χαρακτηριστικό παράδειγμα είναι το πύαρ ή πρωτόγαλα που παράγεται κατά τις πρώτες ημέρες (1-7η ημέρα) μετά τον τοκετό. Περιέχει χρήσιμες για την άμυνα του βρέφους ουσίες και θρεπτικά συστατικά. Στη συνέχεια (8-14η ημέρα) παράγεται το μεταβατικό γάλα και ακολούθως το ώριμο γάλα. Το μητρικό γάλα αποτελεί τη φυσική συνέχεια της εγκυμοσύνης, στην οποία το έμβρυο τρέφεται απευθείας από το σώμα της μητέρας. Έτσι και με το θηλασμό, το βρέφος συνεχίζει να τρέφεται και να καλύπτει τις ανάγκες του από τη μητέρα. Επιπλέον, το γάλα που παράγεται μετά από πρόωρο τοκετό έχει διαφορετική σύνθεση από αυτό του τελειομένου βρέφους. Έρευνες υποδεικνύουν ότι και σε αυτήν την περίπτωση το μητρικό γάλα αποτελεί την ιδανική τροφή.

Το μητρικό γάλα είναι έτοιμο για πρόσληψη οπουδήποτε και οποτεδήποτε. Δεν απαιτεί καμία προετοιμασία. Είναι πολύ εύπεπτο και έχει ελάχιστες πιθανότητες να προκαλέσει αλλεργικές αντιδράσεις.

### **Ποσότητα τροφής**

Η ποσότητα τροφής που χρειάζεται ένα βρέφος (θηλάζων ή μη) καθορίζεται από το ίδιο. Σημεία που υποδεικνύουν ανεπαρκή ανάπτυξη είναι: ρυθμός αύξησης βάρους, μήκους, περιμέτρου κεφαλής.

### **Γάλα εμπορίου**

Τα γάλατα του εμπορίου παράγονται από επεξεργασμένο αγελαδινό γάλα για να μην προκαλούν αλλεργικές αντιδράσεις. Κατασκευάζονται με πρότυπο το μητρικό και επαναπροσδιορίζεται η σύστασή τους με στόχο το μητρικό, διαδικασία δύσκολη και χρονοβόρα αφού η σχετική νομοθεσία είναι αυστηρή. Είναι όμως, εμπλουτισμένα με θρεπτικά συστατικά και αποτελούν τη μόνη ασφαλή επιλογή σίτισης για τα μη θηλάζοντα βρέφη. Υπάρχουν και ειδικά γάλατα, για βρέφη που εμφανίζουν κάποια διαταραχή. Απαιτούν τη χρήση ειδικών σκευών και διαδικασιών (π.χ. αραίωση, αποστείρωση σκευών), καθώς και μεταφορά τους για σίτιση εκτός σπιτιού. Χρειάζεται προσοχή στην πραγματοποίηση των αραιώσεων προκειμένου το βρέφος να προσλάβει όσο ακριβώς χρειάζεται αλλά και να μη μολυνθούν τα σκεύη.

### **6-12 μήνες**

Το μητρικό γάλα συνεχίζει να καλύπτει έως και το 50% των αναγκών του βρέφους κατά τους μήνες 6-12 και ως και το 30% κατά το 2<sup>ο</sup> έτος ζωής.

Παράλληλα, από τον 6<sup>ο</sup> μήνα και έπειτα ξεκινά η εισαγωγή στερεάς τροφής. Η μετάβαση από το μητρικό ή βρεφικό γάλα στη στερεά τροφή εξαρτάται από πολλούς παράγοντες:

- Την ανάπτυξη των στοματοκινητικών δεξιοτήτων, όπως το πιπίλισμα και την κατάποση, και του γαστρεντερολογικού συστήματος του βρέφους.
- Την υφή, τη σύσταση, τον τύπο και την ποσότητα της τροφής.

### **Πως γίνεται η εισαγωγή στερεάς τροφής;**

- **Πριν τον 4<sup>ο</sup> μήνα, δεν εισάγεται καμία τροφή** πλην του γάλατος (μητρικό για τα θηλάζοντα, φόρμουλα για τα μη θηλάζοντα).
- **Αποφυγή χρήσης πιπίλλας και μπιμπερό.** Ενδέχεται να μειώσει τη ζήτηση του θηλασμού, να μειώσει τον χρόνο θηλασμού με αποτέλεσμα την μη επιθυμητή μείωση παραγωγής γάλακτος.
- **Ο θηλασμός συνεχίζεται ως τον 12<sup>ο</sup> μήνα** μέχρι το βρέφος να τρώει αρκετά και από μόνο του. Ως τον 12<sup>ο</sup> μήνα, το μητρικό γάλα μπορεί να καλύπτει επαρκώς το 1/3 - 1/2 των ημερήσιων απαιτήσεων σε ενέργεια.
- **Με τη συμπλήρωση του 6<sup>ου</sup> μήνα ξεκινά η έναρξη επιπλέον τροφής,** προκειμένου να γίνει δυνατή η κάλυψη των αναγκών του βρέφους σε θρεπτικά συστατικά (π.χ. σίδηρος), αλλά και για την έγκαιρη ανάπτυξη των δεξιοτήτων του παιδιού, απαραίτητων ακόμη και για την ομιλία. Η έναρξη των τροφών ξεκινά με συχνές δοκιμές που κάνει η μαμά πάντα σε ευχάριστο περιβάλλον. Έρευνες έχουν δείξει πως το χαμόγελο ή η δυσσάρεσκεια της μητέρας καταγράφονται από το μωρό ως αντιδράσεις σε συγκεκριμένα ερεθίσματα, οπότε αν μια μαμά θυμώσει όταν το παιδί αρνηθεί την κρέμα, στην υφή της κρέμας στο μέλλον το παιδί μπορεί να αντιδράσει αρνητικά.
- **Το αγελαδινό γάλα δεν χρησιμοποιείται πριν τον 6<sup>ο</sup> μήνα.** Τον 6<sup>ο</sup>-9<sup>ο</sup> μήνα, μπορεί να χρησιμοποιείται για την προετοιμασία πουρέ ή κυλιού (όταν δεν χρησιμοποιείται μητρικό γάλα ή φόρμουλα, ανάλογα με τον τρόπο σίτισης του βρέφους). Μετά τον 9<sup>ο</sup> μήνα, για τα θηλάζοντα βρέφη με πρόσληψη τουλάχιστον 500ml μητρικού γάλακτος δεν υπάρχει ανάγκη πρόσληψης αγελαδινού γάλακτος. Για τα μη θηλάζοντα πλύν, μπορεί να εισαχθεί ως ρόφημα και να αυξηθεί σταδιακά η ποσότητα που καταναλώνεται.
- **Δεν προστίθεται πουθενά ζάχαρη,** μέλι (κίνδυνος μόλυνσης), καρυκεύματα, αλάτι.
- **Στην εισαγωγή τροφίμων, απαιτούνται 8-15 εκθέσεις,** με διατροφή που διακρίνεται από ποικιλία στις επιλογές τροφίμων.

### **Απογαλακτισμός:**

- Αρχικά μαθαίνει να έρχεται σε επαφή με το κουτάλι, προκειμένου να δεχτεί την τροφή με το κουτάλι.
- Σε πρώτη φάση, το μωρό δέχεται πολύ μικρή ποσότητα τροφής (1-2 κουταλάκια του γλυκού) και αυξάνεται σταδιακά.
- Γενικά τα 3-5 γεύματα δίνονται με το κουτάλι.
- Στον ακόλουθο πίνακα εμφανίζονται οι χειρισμοί και οι επιλογές της διατροφής του παιδιού σε σχέση με την ανάπτυξη του βρέφους. Η διάρκεια των σταδίων είναι μικρή και το ένα διαδέχεται το άλλο.

#### **Εμπιστευτείτε την αίσθηση της γεύσης!**

Τα βρέφη έχουν φυσική τάση προτίμησης της γλυκιάς γεύσης, (φυσικές πηγές γλυκιάς γεύσης: φρούτα, δημητριακά), αποστρέφονται την πικρή και ξινή γεύση, ενώ αδιαφορούν για την αημυρή.

Μια καλή αρχή στα φρούτα: μπανάνα-μήλο-αχλάδι, ανάλογα με την ικανότητά του να δαγκώνει. Όσο εμφανίζονται και αυξάνονται τα δόντια του και άρα η ικανότητά του να μασάει και πιο σύνθετες τροφές, μπορείτε να εμπλουτίσετε περισσότερο τις επιλογές.

## ΣΤΑΔΙΑ ΕΝΤΑΞΗΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΜΕ ΧΡΟΝΟΛΟΓΙΚΗ ΣΕΙΡΑ

	Στάδιο 1	Στάδιο 2	Στάδιο 3	Στάδιο 4
Σημεία ανάπτυξης	Έναρξη χρήσης κουταλιού (1-2 κουταλάκια του γλυκού). Δώστε στο βρέφος χρόνο να μάθει πώς να το χρησιμοποιεί.	Αύξηση της ποικιλίας των κινητικών ικανοτήτων. Μπορεί να κάθεται μόνο του. Μπορεί να μεταφέρει αντικείμενα από το ένα χέρι στο άλλο.	Μπορεί να διαχειριστεί πιο πυκνή δομή τροφίμων. Είναι σε θέση να μάθει να μασάει και να διαχειρίζεται κομμάτια τροφής. Εμφάνιση των πρώτων δοντιών, μπορεί να πιάνει την τροφή και να την μεταφέρει στο στόμα και να τη μασάει (finger food).	Μπορεί να λαμβάνει επαρκή τροφή και από μόνο του. Πρόσληψη τροφής από μόνο του, αλλήλα και τάισμα.
Πρόσληψη Υγρών	Θηλασμός όπως και στον αποκλειστικό θηλασμό, ανάλογα με τη ζήτηση και εξακολουθεί να είναι η μόνη πηγή υγρών.	Θηλασμός όπως και στον αποκλειστικό θηλασμό, ανάλογα με τη ζήτηση και εξακολουθεί να είναι η μόνη πηγή υγρών. Σταδιακή μικρή μείωση της συχνότητας.	Θηλασμός όπως και στο 2 <sup>ο</sup> στάδιο, ανάλογα με τη ζήτηση, σταδιακή αύξηση της τροφής. Χρήση κούπας για να πίνει.	Ο θηλασμός συνεχίζει να είναι το κύριο υγρό. Πρόσληψη αγελαδινού γάλακτος ως ρόφημα μετά τον 9 <sup>ο</sup> μήνα, σταδιακά.
Τροφή	Προσθήκη - εμφάνιση ενός νέου συστατικού τη φορά. Πουρές από ρύζι ή πατάτα και αραιοί χυλοί (δημητριακά, λαχανικά, φρούτα). Για την αραίωση των χυλών, μητρικό γάλα (για θηλάζοντα), γάλα φόρμουλας για τα υπόλοιπα.	Είναι πλέον έτοιμο για πιο πηχτούς πουρέδες και χυλούς από κρέας (και από σούπες), από φρούτα-λαχανικά και δημητριακά. Εμφάνιση 1 νέου τροφίμου μαζί με επιβράβευση.	Λαχανικά μαγειρεμένα μέχρι να μαλακώσουν καλά. Κρέας σε κιμά ή πουρέ. Γεύματα: ποικιλία, προσθήκη και φρούτων και λαχανικών, όσπρια, ψάρι, κρέας, ήπαρ, αυγό, τυρί. Finger food: ψωμί ψημένο, καρότο, αχλάδι (εντός των γευμάτων και ενθάρρυνσή του). Έναρξη χρήσης ελαιολάδου π.χ. στο ψωμί (μικρή ποσότητα).	Αύξηση ποικιλίας επιλογών από όλες τις ομάδες τροφίμων. Κομμένα ή «πατημένα» με το πιρούνι τρόφιμα, συνέχεια του κρέατος ως κιμά. Finger food: κύβιοι από φρούτα, λαχανικά, πατάτα, ψωμί, τυρί, μαλακό κρέας, σε ΚΑΘΕ γεύμα, που τρώνε από μόνο τους.
Συχνότητα γευμάτων (πλέον του θηλασμού)	Μικρές ποσότητες τροφής 1-2 φορές την ημέρα ΜΕΤΑ το θηλασμό.	2-3 γεύματα την ημέρα, πλέον του θηλασμού (κατά ζήτηση), αύξηση της ποικιλίας.	2-3 κύρια γεύματα και σνακ (π.χ. γιουρτί, μήλο ωμό/ψημένο, ψωμί). Για τα βρέφη που δεν θηλάζουν, τουλάχιστον 5 γεύματα.	3 κύρια γεύματα +2 σνακ ανά ημέρα.  Το παιδί τρώει αργά=> θέλει χρόνο και συνεχή επιτήρηση.
Οι οδηγίες αναφέρονται σε υγιή τελειωμένα βρέφη (κύηση 9 μηνών). Όπου αναφέρονται μήνες, αναφέρονται οι συμπληρωμένοι μήνες (π.χ.: «από τον 6 <sup>ο</sup> μήνα» = από τον συμπληρωμένο 6 <sup>ο</sup> μήνα)				



Με την υποστήριξη:



Οι απόψεις των συγγραφέων-ομιλητών της διοργάνωσης δεν αντανακλούν απαραίτητα και τις απόψεις των φορέων.