



Διατροφή στην βρεφική ηλικία

--

Μητρικός θηλασμός



Μαρκέλλα Κωνσταντίνου

ΚΥΡΙΑ ΣΗΜΕΙΑ ΥΛΗΣ:

- © Σημασία του μητρικού θηλασμού**
- © Διαδικασία έκκρισης του μητρικού γάλακτος**
- © Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για μητέρα και βρέφος**
- © Παράγοντες που επηρεάζουν την απόφαση για μητρικό θηλασμό**

Μητρικός θηλασμός



- Με νέα επιστημονικά στοιχεία αποδεικνύεται συνεχώς η υπεροχή του μητρικού γάλακτος έναντι των τεχνητών.
- *Το μητρικό γάλα είναι μοναδικός θησαυρός που προσφέρεται δωρεάν. Τίποτα δεν μπορεί να αντικαταστήσει απόλυτα την φύση.*

1.Γιατί θέλω το γάλα της μαμάς μου;



- © Ο θηλασμός προμηθεύει με θρεπτικά συστατικά, για την ανάπτυξη του και αντισώματα τα οποία το προστατεύουν απο λοιμώξεις.
- © Το μητρικό γάλα είναι αποστειρωμένο και εισέρχεται κατευθείαν στον πεπτικό σωλήνα του μωρού με αποτέλεσμα να αφομοιώνεται πιο εύκολα ελαχιστοποιώντας τους κολικούς.
- © Περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά και τις βιταμίνες που χρειάζεται το μωρό και μάλιστα σε τέλεια αναλογία για την ομάλη ανάπτυξη του.

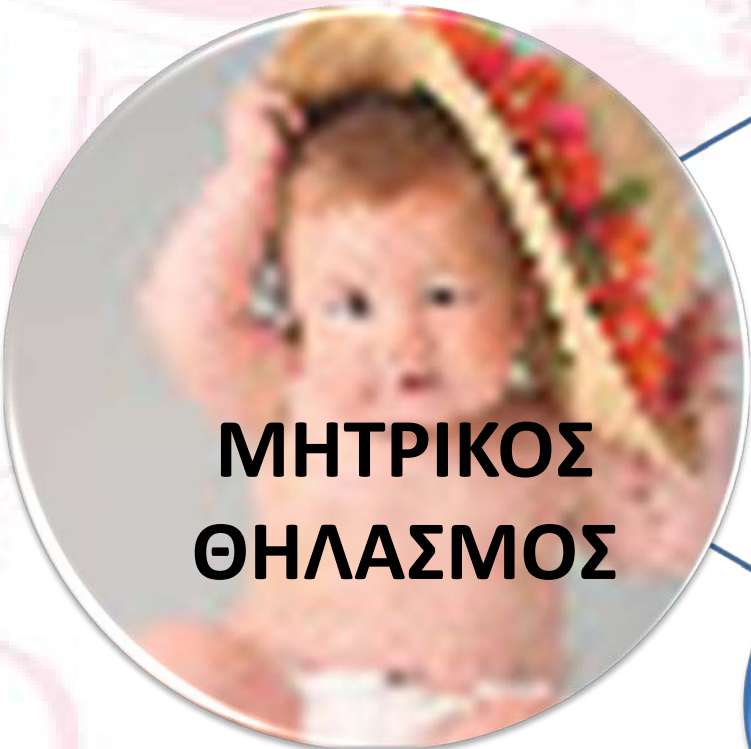
Η παραγωγή του μητρικού γάλακτος

Η παραγωγή γάλακτος αρχίζει με τη δράση 2 ορμονών, της προλακτίνης και της οκυτοκίνης, αμέσως μετά τη γέννηση και την αποβολή του πλακούντα.

Οι ορμόνες αυτές παράγονται στην υπόφυση, ένα αδένα ο οποίος βρίσκεται στον εγκέφαλο. Το ερέθισμα για την έναρξη της παραγωγής του γάλακτος τη δίνει το μωρό με το θήλασμα.

Συγκεκριμένα

- Με το θήλασμα του μωρού, στέλνεται μήνυμα στον εγκέφαλο μέσω των νευρών.
- Ελευθερώνονται οι ορμόνες, προλακτίνη και οκυτοκίνη από την υπόφυση του εγκεφάλου.
- Οι ορμόνες μεταφέρονται με το αίμα στο μαστό.
- Η επίδραση της προλακτίνης προκαλεί την παραγωγή γάλακτος στις κυψελίδες.
- Η επίδραση της οκυτοκίνης προκαλεί την προώθηση του γάλακτος στους γαλακτοφόρους πόρους και τη θηλή.



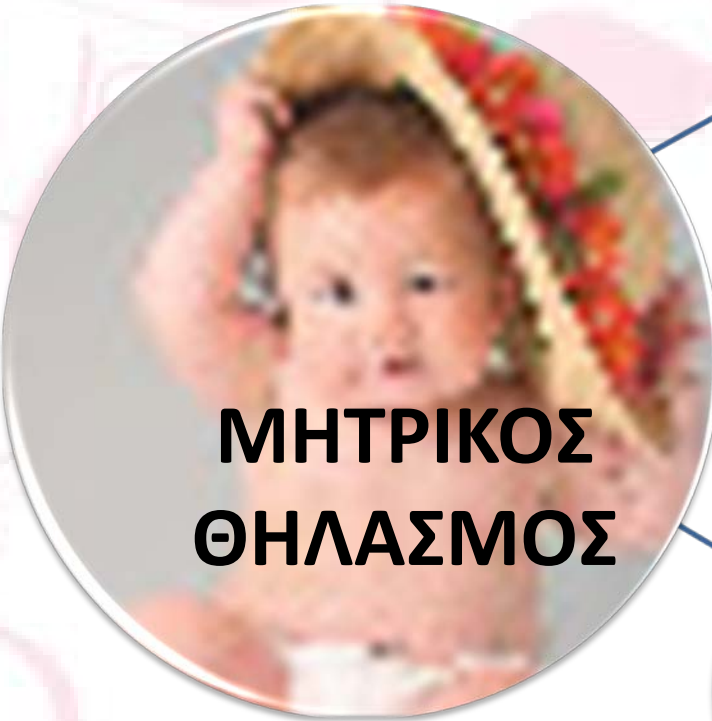
ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Πλήρης και ευπεπτό
- Περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά

ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΕΚΚΡΙΣΗΣ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

- Πολακτίνη
- Οκυτοκίνη
- Πρωτόγαλα ή Πυαρ



ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

ΠΛΕΟΝΕΚΤΗΜ
ΑΤΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ
ΘΗΛΑΣΜΟΥ

- Για το παιδί
- Για την μητέρα

ΠΑΡΑΓΟΝΤΕΣ
ΠΟΥ
ΕΠΗΡΕΑΖΟΥΝ
ΤΗΝ ΑΠΟΦΑΣΗ
ΓΙΑ ΘΗΛΑΣΜΟ

- Εργασία
- Αισθητική
- Επάρκεια
γάλακτος
- Κ.τ.λ

ΣΤΟΧΟΙ ΕΠΟΜΕΝΟΥ ΜΑΘΗΜΑΤΟΣ

- @ Επεξηγούν τις διατροφικές ανάγκες του βρέφους.**
- @ Ορίζουν τι είναι ο απογαλακτισμός.**
- @ Επεξηγούν τη διαδικασία εισαγωγής της στερεάς τροφής στο διαιτολόγιο του βρέφους, ανάλογα με την ηλικία του.**
- @ Αναφέρουν τα πλεονεκτήματα και μειονεκτήματα της χρήσης τροφών εμπορίου σε σχέση με τις σπιτικές τροφές.**