



# ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ ΚΑΙ ΤΟ ΜΩΡΟ

Συμπερασματικά λοιπόν, ο θηλασμός ωφελεί και την μητέρα και το μωρό με πρακτικούς, σωματικούς και συναισθηματικούς τρόπους.

Αυτό τον καθιστά κάτι πολύ περισσότερο από απλά μια διατροφή.

Μέσω αυτής της διαδικασίας χτίζεται ένας δεσμός που δεν αντιγράφεται, δεν αντικαθιστάται και δεν επαναλαμβάνεται με τον ίδιο τρόπο ποτέ ξανά γιατί κάθε μητέρα και κάθε μωρό γράφουν την δική τους μοναδική ιστορία.



Επιμέλεια: Κωνσταντοπούλου Κατερίνα, Απόφοιτη του Τμήματος Μαιευτικής

Project Manager : Ζαγοριανού Ειρήνη, Μαία MSc

Διανομή: Μαιευτικό Τμήμα Νοσοκομείου Καλύμνου

## ΓΙΑ ΤΗΝ ΜΗΤΕΡΑ

1. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης καρκίνου του μαστού, των ωοθηκών και οστεοπόρωσης
2. Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης
3. Αυξάνει την αυτοεκτίμηση
4. Λειτουργεί ως αντισύλληψη
5. Μειώνει την αιμορραγία της μήτρας και την επαναφέρει στο αρχικό της μέγεθος και σχήμα μετά τον τοκετό
6. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδους διαβήτη τύπου 2 και εμφράγματος
7. Συντελεί στην καλύτερη ρύθμιση του βάρους της μητέρας αφού μέσω του θηλασμού ενεργοποιείται ο μεταβολισμός και έτσι καίγονται περισσότερες θερμίδες
8. Αποτελεί έναν εύκολο τρόπο διατροφής για το παιδί διότι δεν χρειάζεται καμία προετοιμασία
9. Ενισχύει το συναισθηματικό δέσιμο της με το παιδί

## ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ

1. Παρέχει πλήρη και σωροποιημένη σίτιση
2. Προστατεύει από λοιμώξεις και ασθένειες
3. Προσφέρει αίσθημα ασφάλειας και δέσιμο με την μητέρα
4. Μειώνει τις πιθανότητες εμφάνισης αναμίας, αλλεργιών, παχυσαρκίας και παιδικού διαβήτη
5. Ενισχύει το ανοσοποιητικό του
6. Βοηθάει στην ταχεία και σωστή ανάπτυξη του εγκεφάλου και της όρασης
7. Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης νεογνικού ίκτερου
8. Ενισχύει την αυτοπεποίθησή του παιδιού
9. Μειώνει την εμφάνιση τερηδόνας και άλλων ορθοδοντικών προβλημάτων
10. Συμβάλει στην μείωση της εμφάνισης παιδικού καρκίνου
11. Αυξάνει το ποσοστό επιβίωσης των ηρώων νεογνών
12. Δρα ανασταλτικά σε:  
διάρροια, μηνιγγίτιδα, ωτίτιδα, βρογχίτιδα, βρογχολίτιδα, φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, γαστρεντερίτιδες, ουρολοιμώξεις

