



ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΘΗΛΑΖΟΥΣΑΣ





ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΕΣ ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΘΗΛΑΖΟΥΣΑΣ

	Ημερήσια συνιστώμενη πρόσληψη (DRI, Institute of Medicine)		
	Υγιείς μη έγκυες	Υγιείς Έγκυες	Υγιείς σε γαλουχία
ενέργεια (kcal)		+340 (2 ^ο τρίμηνο) + 450 (3 ^ο τρίμηνο)	+ 500 (0-6 μήνες) +400 (7-9 μήνες)
πρωτεΐνη (g)	46	71	71
βιταμίνη C (mg)	75	85	120
θειαμίνη (mg)	1.1	1.4	1.4
ριβοφλαβίνη (mg)	1.1	1.4	1.6
βιταμίνη B6 (mg)	1.3	1.9	2.0
φυλλικό οξύ (μg)	400	600	500
βιταμίνη B12 (μg)	2.4	2.6	2.8
βιταμίνη A (μg)	700	770	1300
βιταμίνη E (mg)	15	15	19
ασβέστιο (mg)	1000	1000	1000
ψευδάργυρος (mg)	8	11	12
ιώδιο (μg)	150	220	290

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΙΚΑΝΟΠΟΙΗΤΙΚΗΣ ΠΑΡΑΓΩΓΗΣ ΓΑΛΑΚΤΟΣ



Αύξηση του βάρους του βρέφους σταθερή και ικανοποιητική, π.χ. 120-210 γραμ. την εβδομάδα μετά την τέταρτη ημέρα ζωής

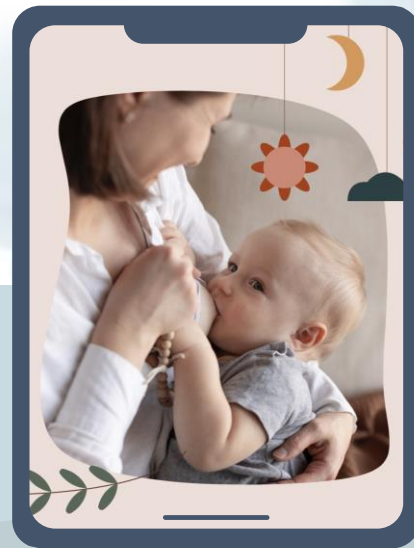
Αλλαγή τουλάχιστον 6 υγρών πανών την ημέρα

Τουλάχιστον 2-3 κενώσεις την ημέρα για τις πρώτες εβδομάδες

Τουλάχιστον 8-12 γεύματα την ημέρα για τις πρώτες εβδομάδες διάρκειας περίπου 15-20 λεπτών το καθένα

Υγιής συμπεριφορά του βρέφους

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ ΘΗΛΑΖΟΥΣΑΣ



ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

- Ηλικία: 24 χρονών
- Ύψος: 1,62m
- Εργασία: υπάλληλος γραφείου και δασκάλα χορού (part-time)
- Vegeterian εδώ και 5 έτη με τάσεις για vegανισμό
- Βάρος στην αρχή της εγκυμοσύνης: 56,8kg
- Πήρε 25 kg σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης
- Γέννησε φυσιολογικά χωρίς επιπλοκές ένα τελειόμηνο υγιές αγόρι, τον Γιώργο
- 12 ώρες παραμονή στο μαιευτήριο, μετά εξιτήριο



ΟΝΟΜΑ
ΜΑΡΙΑ

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

- Βάρος γέννησης: 3.200 γρ
- Πρώτο παιδί της Μαρίας



ΟΝΟΜΑ
ΓΙΩΡΓΟΣ

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

Τέσσερις ημέρες μετά τη γέννηση, η Μαρία μαζί με τον σύζυγο και την πεθερά πηγαίνουν τον Γιώργο στο κέντρο υγείας για επανέλεγχο.

Η Μαρία και ο σύζυγός της είναι αγχωμένοι σχετικά με την επάρκεια της διατροφής του Γιώργου.

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

- Κατά τη διατροφική αξιολόγηση ο Γιώργος ζύγιζε 3.000γρ.
- Θηλάζει κάθε 1,5-2 ώρες
- Δεν κοιμάται πάνω από 2 ώρες συνεχόμενα
- 6-8 υγρές πάνες
- 2-3 υδαρείς κενώσεις καθημερινά



ΟΝΟΜΑ
ΓΙΩΡΓΟΣ

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

- Ο θηλασμός ξεκίνησε τη δεύτερη μέρα μετά τον τοκετό
- Αισθάνεται ότι το μόνο που κάνει είναι να θηλάζει
- Παραπονιέται για πόνο στο στήθος



ΟΝΟΜΑ
ΜΑΡΙΑ

ΠΕΡΙΣΤΑΤΙΚΟ

- ❖ Αναρωτιέται αν το γάλα είναι αρκετό
- ❖ Ανυπομονεί να επιστρέψει στα μαθήματα χορού
- ❖ Σκοπεύει να επιστρέψει γραφείο μετά από 2 μήνες
- ❖ Αναφέρει ότι την απασχολεί η απώλεια βάρους
- ❖ Ο σύζυγος είναι υποστηρικτικός αλλά ανησυχεί για τον Γιώργο
- ❖ Η διατροφικής αξιολόγηση του Γιώργου δεν υπέδειξε κάποιο πρόβλημα



ΟΝΟΜΑ
ΜΑΡΙΑ



Ποιοι παράγοντες
θέτουν τη Μαρία
σε κίνδυνο να
διακόψει πρόωρα
— το θηλασμό;



Ποιοι παράγοντες
θέτουν τη Μαρία
σε κίνδυνο να
διακόψει πρόωρα
— το θηλασμό;

- Ανησυχία για την επάρκεια μητρικού γάλακτος
- Επιστροφή στην εργασία
- Άγχος για απώλεια βάρους
- Πόνος στο στήθος
- Ψυχολογικοί παράγοντες



Ποιοι παράγοντες
υποδηλώνουν ότι
ο Γιώργος
τρέφεται επαρκώς;



Ποιοι παράγοντες
υποδηλώνουν ότι
ο Γιώργος
τρέφεται επαρκώς;

- Αλλαγή τουλάχιστον 6 υγρών πανών
- Τουλάχιστον 2-3 κενώσεις
- Τουλάχιστον 8-12 γεύματα την ημέρα



Ποιες οι ανησυχίες
σας για τη
διατροφή της
Μαρίας;



Ποιες οι ανησυχίες σας για τη διατροφή της Μαρίας;

☐ Vegetarian/Vegan

- Βιταμίνες συμπλέγματος Β
- Διαθεσιμότητα αμινοξέων για σύνθεση πρωτεϊνών (σύσταση συνδυασμού τροφών φυτικής προέλευσης με διαφορετική σύσταση αμινοξέων)
- Βιοδιαθεσιμότητα & απορρόφηση ψευδαργύρου, Vtm Β6, Β12, Α και ασβεστίου λόγω αυξημένης περιεκτικότητας της διατροφής σε φυτικές ίνες, οξαλικά οξέα και άλατα φυτικού οξέος.



Τι θα συμβουλευάτε
τη Μαρία σχετικά με
την απώλεια βάρους
και την άσκηση;



Τι θα συμβουλευάτε τη Μαρία σχετικά με την απώλεια βάρους και την άσκηση;

- Αργή απώλεια βάρους (~800γρ/μήνα)
- Έναρξη άσκησης 6-8 εβδομάδες μετά τον τοκετό (4-5 φ/εβδ)
- Θηλασμός πριν την άσκηση και 1,5 ώρα μετά την άσκηση



Πώς μπορεί να
συνεχίσει το
θηλασμό επιτυχώς
μετά την επιστροφή
στην εργασία;



Πώς μπορεί να
συνεχίσει το
θηλασμό επιτυχώς
μετά την επιστροφή
στην εργασία;

- Υποστήριξη από το εργασιακό περιβάλλον
- Ατομική τράπεζα μητρικού γάλακτος
- Ειδική Μονάδα Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού/Τράπεζα Γάλακτος Γ.Ν. ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ

(<https://www.hospital-elena.gr/medical-services/eidikes-ypiresies/trapeza-galaktos-mitrikos-thilasmos>)



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ!

