

## ΤΑ 10 ΒΗΜΑΤΑ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΚΑΙ Η ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΤΟΥΣ ΣΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΠΡΑΚΤΙΚΗ ΤΩΝ ΜΑΙΩΝ

**ΝΙΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΟΥ**

### **ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ**

Σκοπός της εργασίας είναι η ευαισθητοποίηση των Μαιών στην στήριξη του Μητρικού Θηλασμού[ΜΘ] μέσα από την προώθηση των 10 βημάτων για επιτυχία του ΜΘ.

### **ΣΤΟΧΟΣ :**

1. Η εφαρμογή πρακτικών κατά την άσκηση των μαιών που στηρίζουν και προωθούν τα 10 βήματα ΜΘ και τα οποία είναι απαραίτητα για την επιτυχία του αποκλειστικού ΜΘ
2. Η αποφυγή πρακτικών που λειτουργούν ενάντια στην έναρξη και προώθηση των 10 βημάτων του ΜΘ.

### **ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΔΙΦΗΣΗ**

Πάρα πολλές μελέτες αποδεικνύουν ότι η καλύτερη επιλογή σίτισης για το νεογέννητο είναι συνολικά η έναρξη του ΜΘ μέσα στο πρώτο ημίωρο από τη ζωή, του αποκλειστικού θηλασμού για πλήρεις έξι μήνες και του συνεχούς θηλασμού μέχρι το δεύτερο έτος ή και πέρα από αυτό. Ο ΜΘ βελτιώνει βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα την μητρική και τη παιδική υγεία συμβάλλοντας έτσι στην επίτευξη των Αναπτυξιακών Στόχων της Χιλιετίας (MDGs) 4 που είναι η μείωση της παιδικής θνησιμότητας και MDGs 5 που αφορά τη βελτίωση της μητρικής υγείας. Η UNICEF πρόσφατα σημείωσε ότι η μείωση των θανάτων παιδιών από 13 εκατομμύρια συνολικά το 1990 σε 8.8 εκατομμύρια σε 2008 οφείλεται εν μέρει στην υιοθέτηση των βασικών παρεμβάσεων που περιγράφονται στα 10 βήματα όπως η έγκαιρη έναρξη του ΜΘ στο πρώτο ημίωρο ζωής του νεογέννητου. Όλο και περισσότερες μελέτες έχουν δείξει ότι η εφαρμογή των δέκα βημάτων με τη συνεχή υποστήριξη μετά τον τοκετό συμβάλλει στην αυξανόμενη έναρξη του ΜΘ και την επιτυχία του αποκλειστικού ΜΘ σε τοπικά, εθνικά και διεθνή επίπεδα. Σήμερα, κατ' εκτίμηση το 28% όλων των μαιευτικών κέντρων παγκόσμια έχουν εφαρμόσει σε κάποιο βαθμό τα δέκα βήματα και έχουν συμβάλει σε μια ενθαρρυντική αύξηση στα ποσοστά ΜΘ παρά την επιθετική εμπορική προώθηση των μπουκαλιών και της τεχνητής σίτισης. .

Είναι σημαντικό οι επαγγελματίες υγείας και ιδιαίτερα οι Μαιές και οι Μαιευτές να προωθούν και να στηρίζουν τα 10 Βήματα του ΜΘ μέσα από την καθημερινή τους πρακτική έστω και αν δεν υπάρχει ολοκληρωμένη πολιτική στο τμήμα τους. Όπως μαρτυρούν πρόσφατες έρευνες, πολλά απλά μέτρα μπορούν να εφαρμοστούν καθημερινά από τις Μαιές /Μαιευτές και τα όποια προωθούν τα 10 βήματα του ΜΘ που αναμφίβολα σύμφωνα πάντα με την βιβλιογραφία παρατείνουν αξιοσημείωτα τη διάρκεια του ΜΘ και ειδικά του αποκλειστικού ΜΘ

**ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ :**Τα αποτελέσματα των ερευνών που χρησιμοποιήθηκαν αποδεικνύουν ότι η ενημέρωση και εκπαίδευση του προσωπικού είναι απαραίτητη για την σωστή ενημέρωση και στήριξη των μητέρων. Ακόμα και αν δεν υπάρχει ολοκληρωμένη πολιτική για το ΜΘ σε ένα τμήμα, έχει διαφανή ότι πάρα πολλά απλά μέτρα μπορούν να εφαρμοστούν στην καθημερινή πρακτική άσκηση των μαιών και σε επίπεδο ομαδικής συνεργασίας αλλά και σε ατομικό επίπεδο, τα οποία προωθούν τα περισσότερα από τα 10 βήματα του ΜΘ και που ασφαλώς οδηγούν σε υψηλά ποσοστά επιτυχίας. Αναμφίβολα στα τμήματα όπου υπάρχει πολιτική στήριξης και εφαρμογής των 10 βημάτων ΜΘ έχουν καταγραφεί αυξημένα ποσοστά επιτυχίας σε αντίθεση με κέντρα όπου δεν υπάρχει πολιτική ΜΘ.