



**ΓΡΑΠΤΗ ΠΟΛΙΤΙΚΗ
ΤΟΥ ΑΡΕΤΑΙΕΙΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΩΘΗΣΗ ΚΑΙ
ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ
ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ**

**ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ
ΑΡΕΤΑΙΕΙΟ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟ
ΕΚΠΑ**

ΑΘΗΝΑ 2023

Η ΕΠΙΤΡΟΠΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΤΟΥ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ

Μέλη-Συντακτική ομάδα:

Βολάκη Παρασκευή
Ηλιοδρομίτη Ζωή
Ιακωβίδου Νικολέττα
Καλαμπόκας Θεόδωρος
Κοτσιανίδη Μέλη
Λεοντάρη Κωνσταντίνα
Μπούτσικου Θεοδώρα
Νεοφύτου Σπυριδούλα
Παλιάτσιου Στυλιανή
Παπαγρίβα Χριστίνα
Ρεκατσίνα Μαρτίνα
Σταυριανοπούλου Αντωνία
Τεγοπούλου Χρυσή
Τσιριγώτη Βασιλική
Φατσέα Κυριακή

ΑΘΗΝΑ 2023

Γραπτή Πολιτική του Αρεταιείου Νοσοκομείου για την Προώθηση και Υποστήριξη του Μητρικού Θηλασμού

Οι επαγγελματίες υγείας του Αρεταιείου Νοσοκομείου στηρίζουν τον μητρικό θηλασμό ως τον φυσιολογικό τρόπο διατροφής των νεογνών γνωρίζοντας τα σημαντικά οφέλη του για την υγεία της μητέρας και του παιδιού.

Όλες οι μητέρες έχουν δικαίωμα να λάβουν σαφή και αντικειμενική ενημέρωση ώστε να μπορέσουν να κάνουν μια ολοκληρωμένη επιλογή ως προς τον τρόπο διατροφής των νεογνών τους.

Το προσωπικό του Νοσοκομείου δε θα κάνει κρίσεις και διακρίσεις σε καμιά γυναίκα για τη μέθοδο διατροφής που επέλεξε και θα υποστηρίζει πλήρως την επιλογή της.

Στόχοι της πολιτικής

1. Να εξασφαλιστεί ότι όλες οι μητέρες έχουν ενημερωθεί για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού, καθώς και για τους πιθανούς κινδύνους που ενέχει η διατροφή με υποκατάστατο μητρικού γάλακτος (ΥΜΓ) ιδιαίτερα τους 6 πρώτους μήνες, έτσι ώστε να μπορούν να κάνουν μια συνειδητή επιλογή του τρόπου διατροφής των μωρών τους.
2. Να ενεργοποιηθεί το υγειονομικό προσωπικό, ώστε να δημιουργήσει περιβάλλον υποστηρικτικό του μητρικού θηλασμού, όπου οι περισσότερες γυναίκες θα επιλέγουν να θηλάσουν τα μωρά τους αποκλειστικά τους πρώτους έξι μήνες ενώ στη συνέχεια το μητρικό γάλα θα αποτελεί μέρος της διατροφής του παιδιού και μετά τους 6 μήνες για όσο διάστημα επιθυμεί η μαμά και το μωρό.
3. Να πραγματοποιηθεί η γνωστοποίηση του Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος σε όλο το προσωπικό καθώς και η διασφάλιση της συμμόρφωσης σε αυτόν.
4. Να εξασφαλισθεί η δημιουργία υποστηρικτικού περιβάλλοντος με στόχο την ενθάρρυνση της φιλικής προς τη μητέρα φροντίδας με την υιοθέτηση και εφαρμογή πρακτικών φιλικών όπως:
 - Οι μητέρες να ενθαρρύνονται να έχουν συντρόφους της δικής τους προτίμησης κατά τον τοκετό και τη γέννηση
 - Οι μητέρες να ενθαρρύνονται να περπατούν και να μετακινούνται κατά τον τοκετό, αν το επιθυμούν, και να παίρνουν τις θέσεις που επιλέγουν κατά τη γέννηση, εκτός εάν λόγω επιπλοκών υπάρχουν περιορισμοί, οπότε στην περίπτωση αυτή η μητέρα ενημερώνεται για τον λόγο.

- Να μη χρησιμοποιούνται επεμβατικές τεχνικές, όπως τεχνητή ρήξη μεμβρανών, επισιοτομή, πρόκληση ή επιτάχυνση του τοκετού, καισαρική τομή ή χρήση αναρρόφησης ή εμβρυουλκού, εκτός αν ενδείκνυται η χρήση τους λόγω επιπλοκών, οπότε στην περίπτωση αυτή η μητέρα ενημερώνεται για τον λόγο χρήσης τους.
- Οι μητέρες να ενθαρρύνονται να λαμβάνουν υπόψη τη χρήση μη φαρμακευτικών μεθόδων αναλγησίας, εκτός αν η χρήση αναλγητικών ή αναισθητικών μεθόδων είναι απαραίτητη λόγω επιπλοκών, σεβόμενοι την προσωπική επιθυμία κάθε μητέρας.

Πώς θα υποστηριχθεί η πολιτική

- Όλο το προσωπικό που έρχεται σε επαφή με τις θηλάζουσες μητέρες είναι υποχρεωμένο να τηρεί την πολιτική με σκοπό να αποφεύγονται αντικρουόμενες απόψεις ως προς τα 10 Βήματα για επιτυχή Μητρικό Θηλασμό και τον Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος.
- Οποιαδήποτε απόκλιση από την πολιτική αυτή π.χ. αίτια αποχωρισμού, διατροφή με ΥΜΓ, χορήγηση ΥΜΓ με μπιμπερό, χρήση τεχνητών θηλών κ.λπ., θα πρέπει να αιτιολογείται και να καταγράφεται στο νεογνικό ιστορικό.
- Απαγορεύεται η διαφήμιση ΥΜΓ, μπιμπερό, πιπίλων στο χώρο του Νοσοκομείου καθώς και λογότυπων εταιρειών που σχετίζονται με τα παραπάνω σε γραφική ύλη, ημερολόγια, στυλό κ.λπ.
- Απαγορεύεται η δωρεάν διανομή δειγμάτων στις μητέρες και στις εγκύους που να περιέχουν ΥΜΓ καθώς και η επαφή των μητέρων με τους αντιπροσώπους των εταιρειών βρεφικού γάλακτος.
- Ενημερωτικά φυλλάδια ή βιβλία δε δίνονται στις μητέρες αν πριν δεν έχουν εγκριθεί από την επιτροπή μητρικού θηλασμού του Νοσοκομείου.
- Οι γονείς που επιλέγουν την «τεχνητή» διατροφή θα πρέπει να εκπαιδεύονται ατομικά για το πώς θα ετοιμάζουν το μπουκάλι με το γάλα, μετά τη γέννηση. Ειδικά σε αυτούς τους γονείς θα πρέπει να δίδεται βοήθεια για την καλύτερη επιλογή διατροφής για το παιδί τους. Αυτό δε θα γίνεται προγεννητικά ώστε να μην υπονομευθεί ο μητρικός θηλασμός.
- Σε μητέρες νεογνών που νοσηλεύονται στη ΜΕΝΝ, θα πρέπει να δίνονται οδηγίες για το πώς να περιποιηθούν το στήθος τους, εφόσον δεν επιθυμούν να θηλάσουν.

Πώς κοινοποιείται η πολιτική

- Η πολιτική αυτή πρέπει να είναι γνωστή σε όλο το προσωπικό του Νοσοκομείου που έρχεται σε επαφή με έγκυες γυναίκες και μητέρες. Όλοι θα πρέπει να έχουν εύκολη πρόσβαση σε ένα αντίγραφο της πολιτικής.
- Το νέο προσωπικό θα πρέπει να ενημερώνεται άμεσα με την έναρξη της εργασίας για την πολιτική.

- Η πολιτική θα κοινοποιείται αποτελεσματικά σε όλες τις εγκύους με σκοπό να κατανοήσουν πλήρως τις πληροφορίες που θα λάβουν καθώς και την περίθαλψη που θα έχουν.
- Η πολιτική επίσης πρέπει να είναι διαθέσιμη στις ακόλουθες γλώσσες: Αλβανικά, Αγγλικά, Γαλλικά, Ρουμάνικα και Ρωσικά.

Η εκπαίδευση του προσωπικού

- Το προσωπικό του Νοσοκομείου, το οποίο έρχεται σε επαφή με έγκυες και μητέρες θα εκπαιδεύεται στη διαχείριση του μητρικού θηλασμού στο βαθμό που απαιτείται ανάλογα με την ειδικότητά τους. Η εκπαίδευση αφορά θεωρητική κατάρτιση τουλάχιστον 20 ωρών με παράλληλα πρακτική άσκηση 3 ωρών.
- Οι μαίες θα έχουν την πρωταρχική ευθύνη της υποστήριξης των μητέρων που θηλάζουν καθώς και της παροχής βοήθειας ώστε να ξεπεράσουν τυχόν προβλήματα.
- Το νέο προσωπικό θα εκπαιδεύεται για την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού μέσα στους πρώτους 6 μήνες από την πρόσληψή του.
- Οι επαγγελματίες υγείας θα εκπαιδεύονται για να αποκτήσουν τα απαραίτητα προσόντα και τις δεξιότητες ώστε να βοηθήσουν τους γονείς που έχουν επιλέξει την «τεχνητή» διατροφή να εκπαιδευτούν με τη σειρά τους στην ανασύσταση του τεχνητού γάλακτος καθώς και στις τεχνικές αποστείρωσης.

Ενημέρωση εγκύων για τα πλεονεκτήματα και τη διαχείριση του μητρικού θηλασμού

- Το προσωπικό που εμπλέκεται στην προγεννητική φροντίδα πρέπει να βεβαιώνεται πως όλες οι έγκυες γυναίκες γνωρίζουν τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού αλλά και τους πιθανούς κινδύνους για την υγεία της διατροφής με ΥΜΓ.
- Η φυσιολογία της γαλακτοφορίας θα εξηγείται απλά και ξεκάθαρα σε όλες τις έγκυες γυναίκες μαζί με τις τεχνικές δεξιότητες έτσι ώστε να προαχθεί ο μητρικός θηλασμός και να μειωθούν τα συνήθη προβλήματα.
- Η ενημέρωση θα πρέπει να προσφέρει στις γυναίκες αυτοπεποίθηση και πίστη στην ικανότητα τους να θηλάσουν.
Όλα τα παραπάνω θα επιτυγχάνονται μέσα από μαθήματα εκπαίδευσης γονέων.

Μύηση στον μητρικό θηλασμό

- Όλες οι μητέρες πρέπει να ενθαρρύνονται να κρατήσουν πάνω τους τα μωρά τους σε δερματική επαφή όσο το δυνατόν γρηγορότερα μετά τη γέννηση.
- Το μωρό μόλις γεννηθεί το σκουπίζουμε, το ακουμπάμε γυμνό πάνω στο γυμνό στήθος της μητέρας και σκεπάζουμε και τους δύο με ζεστή πετσέτα.

- Η δερματική επαφή θα διαρκεί το λιγότερο 1 ώρα ή έστω μέχρι το τέλος του πρώτου θηλασμού σε περιβάλλον ήρεμο, εφ' όσον το επιτρέπει η κατάσταση της μητέρας και του παιδιού. Η δερματική επαφή δε θα διακόπτεται για να διεκπεραιώσει το προσωπικό εργασίες ρουτίνας. Το ζύγισμα, η χορήγηση βιταμίνης Κ καθώς και η οφθαλμική ενστάλαξη κολλύριου μπορεί να καθυστερήσει για μια ώρα μετά τη γέννηση.
- Μπάνιο στο νεογέννητο δε θα γίνεται.
- Αν η δερματική επαφή διακοπεί εξαιτίας ιατρικού λόγου ή επιλογής της μητέρας, θα συνεχιστεί όποτε μητέρα και νεογνό μπορούν.
- Όλες οι μητέρες θα πρέπει να ενθαρρύνονται, να προσφέρουν τον πρώτο θηλασμό στο μωρό τους όταν και οι δύο είναι έτοιμοι για αυτό.
- Βοήθεια από μαία θα είναι πάντα διαθέσιμη, όταν χρειαστεί.

Εκπαίδευση των μητέρων στον θηλασμό & στη διατήρηση της γαλουχίας

- Σε όλες τις θηλάζουσες μητέρες πρέπει να προσφέρεται περαιτέρω βοήθεια στον θηλασμό ειδικά τις πρώτες 6 ώρες μετά τον τοκετό. Μία μαία πρέπει να είναι διαθέσιμη να βοηθήσει μια θηλάζουσα μητέρα ανά πάσα στιγμή και σε όλους τους θηλασμούς κατά τη διάρκεια της παραμονής της στο μαιευτήριο.
- Οι μαίες πρέπει να διασφαλίσουν το γεγονός ότι όλες οι μητέρες θα εκπαιδευτούν στις απαραίτητες τεχνικές θηλασμού και θα έχουν την απαραίτητη υποστήριξη ώστε να τις αποκτήσουν. Θα πρέπει να είναι ικανές να εξηγήσουν τις απαραίτητες τεχνικές και να βοηθήσουν τη μητέρα να τις εφαρμόσει.
- Σε όλες τις μητέρες θα πρέπει να γίνεται επίδειξη στο πώς να εκθλίβουν το γάλα τους με το χέρι τους. Επίσης, θα πρέπει να τους δίνεται ενημερωτικό φυλλάδιο ως μέτρο αναφοράς των τεχνικών.
- Πριν την έξοδό τους από το μαιευτήριο, όλες οι λεχωίδες θα πρέπει να ενημερωθούν (προφορικά και γραπτά) για το πώς θα αναγνωρίζουν τα σημάδια της ικανοποιητικής και επαρκούς σίτισης τα οποία θα περιλαμβάνουν:
 1. Τα σημάδια που δείχνουν ότι το μωρό τρέφεται επαρκώς και τι να κάνουν αν υποψιάζονται ότι δεν συμβαίνει αυτό.
 2. Να αναγνωρίζουν τα σημεία που υποδηλώνουν μη ικανοποιητική έκβαση του θηλασμού (πληγωμένες θηλές-μαστίτιδα κ.ά.)
- Την 5^η ημέρα της λοχείας θα πρέπει να γίνεται αξιολόγηση του θηλασμού έτσι ώστε να αποφασισθεί αν ο μαστός παράγει ικανοποιητική ποσότητα γάλακτος ή αν χρειάζεται περαιτέρω βοήθεια με τον θηλασμό.
- Αν η μητέρα και το νεογνό χωρισθούν για ιατρικούς λόγους, είναι υποχρέωση και ευθύνη όλων των επαγγελματιών υγείας να διασφαλίσουν βοήθεια και υποστήριξη προς τη λεχωίδα για την έκθλιψη του γάλακτος και τη διατήρηση της γαλουχίας σε όλη τη διάρκεια του αποχωρισμού.

- Οι μητέρες που αποχωρίζονται από τα μωρά τους πρέπει να ενθαρρύνονται για την έκθλιψη γάλακτος και τον ερεθισμό του στήθους όσο γίνεται πιο σύντομα μετά τον τοκετό γιατί αυτό θα τους προσφέρει μακροπρόθεσμα οφέλη όσον αφορά στην παραγωγή γάλακτος.
- Οι μητέρες που αποχωρίζονται από τα μωρά τους θα πρέπει να ενθαρρύνονται να εκθλίσουν το γάλα τους τουλάχιστον 8 φορές στο 24ωρο (ανά 3ωρο), είτε με το χέρι τους, είτε με ειδικές αντλίες.

Υποστηρίζοντας τον αποκλειστικό θηλασμό

- Δεν θα πρέπει να χορηγείται στο νεογέννητο ούτε νερό, ούτε ΥΜΓ εκτός από περιπτώσεις ιατρικής οδηγίας ή επιλογής των γονέων, αφού όμως έχουν ενημερωθεί διεξοδικά για το δικαίωμα του αποκλειστικού θηλασμού. Η απόφαση στο να δοθεί ΥΜΓ για ιατρικούς λόγους θα παρθεί από παιδίατρο και εξειδικευμένη μαία. Οι λόγοι για το συμπλήρωμα διατροφής θα πρέπει να συζητηθούν με τους γονείς και να καταγραφεί στο ιστορικό του νεογνού.
- Πριν την εισαγωγή ΥΜΓ σε μωρά που ήδη θηλάζουν θα πρέπει να γίνει κάθε προσπάθεια ενθάρρυνσης της μητέρας για την έκθλιψη μητρικού γάλακτος που θα δοθεί στο νεογνό με κυπελάκι ή σύριγγα. Αυτή η τακτική θα αποτρέψει τη μητέρα από το να δώσει ΥΜΓ στο παιδί της.
- Οι γονείς που ζητούν συμπλήρωμα γάλακτος για το παιδί τους θα πρέπει να είναι ενημερωμένοι για τις αρνητικές επιπτώσεις που μπορεί να έχει αυτή τους η πράξη όσον αφορά τον θηλασμό εν γένει. Επίσης, θα πρέπει να γίνει καταγραφή αυτής της συζήτησης στο ιστορικό του νεογνού.

Rooming in

- Οι μητέρες θα πρέπει να θεωρούν αυτονόητο πως έχουν ευθύνη για την πλήρη φροντίδα των μωρών τους.
- Ο χωρισμός μητέρας και βρέφους θα συμβαίνει μόνο όταν η υγεία ενός από τους δύο δεν το επιτρέπει. Μόνο τότε η φροντίδα του νεογέννητου θα γίνεται στο τμήμα των νεογνών.

Δεν υπάρχει εξ' ορισμού θάλαμος φύλαξης νεογνών στο τμήμα λεχωίδων

- Τα μωρά δεν θα πρέπει να αποχωρίζονται τις μητέρες τους τα βράδια. Αυτό ισχύει και για τα μωρά που θηλάζουν αποκλειστικά και για αυτά που λαμβάνουν ΥΜΓ. Οι μητέρες που αναρρώνουν από καισαρική τομή θα πρέπει να λαμβάνουν την ανάλογη φροντίδα αλλά θα πρέπει να ισχύει η πολιτική του να μένει η μητέρα και το μωρό της στο ίδιο δωμάτιο.

Γεύματα νεογνών

- Όλα τα μωρά θα πρέπει να τρέφονται «κατ' απαίτηση» «on demand» εκτός αν υπάρχει ιατρική οδηγία για το αντίθετο. Οι νοσοκομειακές διαδικασίες δεν θα πρέπει να επεμβαίνουν σε αυτή την αρχή. Το προσωπικό θα πρέπει να διασφαλίζει πως οι μητέρες κατανοούν την ανάγκη των μωρών για τάισμα κατ' απαίτηση και τη σπουδαιότητα της τήρησής της (είτε είναι στη φάση που το νεογνό τρέφεται με πρωτόγαλα είτε αργότερα).
- Οι μητέρες θα πρέπει να πληροφορηθούν τον τρόπο που είναι επιθυμητό και αποδεκτό να ξυπνήσουν το μωρό τους για τάισμα αν το στήθος τους έχει βαρύνει από το γάλα. Θα πρέπει επίσης να αιτιολογηθεί η αναγκαιότητα των νυχτερινών θηλασμών για την παραγωγή του γάλακτος τα πρώτα 24ωρα.

Χρήση τεχνητών θηλών και πιπίλας

- Το προσωπικό του Νοσοκομείου δεν θα πρέπει να συνιστά τη χρήση πιπίλας ή μπιμπερό κατά τη διάρκεια της προσπάθειας για εγκατάσταση της γαλουχίας.
- Οι γονείς που επιμένουν στο να τα χρησιμοποιούν θα πρέπει να ενημερώνονται για τα προβλήματα που μπορούν να προκύψουν από αυτή την απόφαση έτσι ώστε να πάρουν τις σωστές αποφάσεις. Αναφορά για τη συζήτηση με τους γονείς καθώς και τις αποφάσεις τους για τη χρήση πιπίλας και μπιμπερό θα πρέπει να καταγραφεί στο ιστορικό του νεογνού.
- Οι θηλές σιλκόνης (nipple shields) δεν θα πρέπει να προτείνονται εκτός αν είναι άκρως απαραίτητο και μόνο για πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Όποια μητέρα σκέπτεται να τις χρησιμοποιήσει θα πρέπει να γνωρίζει τα μειονεκτήματα αυτής της μεθόδου, να δέχεται τη βοήθεια της εξειδικευμένης μαίας και να ελαχιστοποιήσει τη χρήση τους το συντομότερο δυνατό.

Ομάδες υποστήριξης θηλασμού

- Αυτή η ομάδα υποστηρίζει τη συνεργασία μεταξύ των επαγγελματιών υγείας και των ομάδων εθελοντών, αναγνωρίζοντας παράλληλα πως οι υπηρεσίες υγείας έχουν τη δική τους ευθύνη στην προώθηση του θηλασμού.
- Θα πρέπει να ορισθούν οι υπηρεσίες (εθνικές ή τοπικές) που θα δοθούν στις λεχωίδες ως βοήθεια για τη χρήση τους μετά την έξοδο από το μαιευτήριο. Αυτές οι υπηρεσίες είναι οι ακόλουθες:
 1. Τηλεφωνική Γραμμή Νεογνολογικής Κλινικής Αρεταιείου Νοσοκομείου, 2107286225
 2. Τηλεφωνική Γραμμή «Αλκυόνης», Εθνικής Πρωτοβουλίας Μητρικού Θηλασμού, 10525

3. Τηλεφωνική Γραμμή Τμήματος Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού, Γ. Νοσοκομείο «Έλενα Βενιζέλου», 2106462782

- Αυτές οι ομάδες υποστήριξης του θηλασμού θα πρέπει να καλούνται για να συνεισφέρουν στην περαιτέρω ανάπτυξη της πολιτικής του μητρικού θηλασμού.

Φροντίδα για τις μητέρες που επιλέγουν την τεχνητή διατροφή

- Το προσωπικό θα πρέπει να διασφαλίσει πως οι μητέρες που επιλέγουν την διατροφή με ΥΜΓ για το μωρό τους γνωρίζουν τις σωστές τεχνικές αποστείρωσης των μπουκαλιών–νερού και τη σωστή παρασκευή γάλακτος πριν πάρουν εξιτήριο από το μαιευτήριο.
- Οι μητέρες θα πρέπει να διδαχτούν πώς να ταΐζουν με το μπουκάλι. Η διαδικασία παρασκευής γάλακτος θα πρέπει να επιδεικνύεται από τη μητέρα, ώστε να επιβεβαιώνεται η ορθή παρασκευή γάλακτος.
- Οι μαίες της κοινότητας θα πρέπει να παρακολουθούν τις λεχωίδες στο σπίτι τους.
- Θα πρέπει να δοθεί στις μητέρες ένα φυλλάδιο που περιλαμβάνει οδηγίες για τα μωρά που τρώνε ΥΜΓ με μπιμπερό (υπάρχει αναρτημένο έντυπο οδηγιών για την παρασκευή υποκατάστατου μητρικού γάλακτος στον ειδικό χώρο της προετοιμασίας και επίδειξης της διαδικασίας).
- Στις μητέρες θα πρέπει να δίνονται οδηγίες για τους επαγγελματίες Υγείας που θα χρειαστούν μετά την έξοδό τους από το μαιευτήριο.

Για τους αντιπροσώπους των εταιρειών

Το Νοσοκομείο δέχεται 12:00-13:00 κάθε Τετάρτη, προκειμένου να διαφυλάξει την τήρηση του Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων Μητρικού Γάλακτος, στο γραφείο της Διευθύντριας της Νεογνολογικής Κλινικής.

Η συντακτική επιτροπή έχει υποχρέωση:

1. Να ενημερώνεται για τα νεότερα δεδομένα στον τομέα του μητρικού θηλασμού και να αναθεωρεί την πολιτική όταν χρειάζεται (κάθε 3 χρόνια).
2. Να ενημερώνεται και να εφαρμόζει τις οδηγίες της Εθνικής Επιτροπής Θηλασμού στο Νοσοκομείο μας.
3. Να φροντίζει την εκπαίδευση των φορέων. Ως φορείς που εμπλέκονται στη διαδικασία του θηλασμού ορίζονται: γυναικολόγοι, παιδίατροι, μαίες, νοσηλεύτες, διαιτολόγοι, ψυχολόγοι, εθελοντές.

Τα άτομα που ενδιαφέρονται για την προστασία, προώθηση και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού πρέπει να ενώσουν τις προσπάθειες τους ώστε να περιορισθεί ό,τι εμποδίζει τον μητρικό θηλασμό στο νοσοκομείο μας.

Μια προσέγγιση από πολλές ειδικότητες μπορεί να βοηθήσει στην εκπαίδευση και στην έρευνα για τον μητρικό θηλασμό.

Επιπλέον η παραπάνω επιτροπή είναι υπεύθυνη για την εκπαίδευση των μαιών (πρακτική άσκηση) και των γιατρών (ειδικευόμενοι παιδιατρικής, γυναικολογίας και αναισθησιολογίας) που εκπαιδεύονται στο νοσοκομείο μας.

Η πολιτική βρίσκεται αναρτημένη σε όλα τα μαιευτικά τμήματα του Νοσοκομείου:

- Αίθουσα τοκετών
- Χειρουργείο
- Εξωτερικά μαιευτικά ιατρεία
- Παραλαβή επιτόκων
- Τμήμα προγεννητικού ελέγχου
- Τμήματα λεχωίδων:
 - Άνω μαιευτικό
 - Πτέρυγα Καθηγητού Δημητρίου Χασιάκου
- Τμήμα Υποβοηθούμενης Αναπαραγωγής
- Θάλαμος ενδιάμεσης νοσηλείας νεογνών
- Αίθουσα θηλασμού

Ακολουθούν τα δέκα βήματα για την επιτυχία του μητρικού θηλασμού

10 ΒΗΜΑΤΑ ΓΙΑ ΕΠΙΤΥΧΗ ΜΗΤΡΙΚΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

1α. Να ακολουθείται ο διεθνής κώδικας εμπορίας υποκατάστατων μητρικού γάλακτος καθώς και οι σχετικές αποφάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας.

1β. Να υπάρχει γραπτή πολιτική σίτισης των νεογνών και όλο το προσωπικό του μαιευτηρίου και οι γονείς να είναι ενημερωμένοι για αυτή την πολιτική.

1γ. Να υπάρχουν συστήματα ελέγχου, παρακολούθησης και διαχείρισης των δεδομένων για τον μητρικό θηλασμό

2. Να εξασφαλίζεται ότι το προσωπικό έχει επαρκή γνώση, ικανότητα και τεχνικές δεξιότητες για στήριξη του μητρικού θηλασμού

3. Να παρέχεται πληροφόρηση στις έγκυες και στις οικογένειές τους για την αξία και τη διαχείριση του μητρικού θηλασμού

4. Να διευκολύνεται η άμεση και συνεχής επαφή δέρμα-με-δέρμα και να υποστηρίζονται οι μητέρες για έναρξη του θηλασμού αμέσως μετά τη γέννηση.

5. Να υποστηρίζονται οι μητέρες να ξεκινούν και να διατηρούν τον θηλασμό και να αντιμετωπίζονται συνήθη προβλήματα.

6. Στο θηλάζον νεογνό να μην χορηγούνται οποιαδήποτε άλλα υγρά εκτός αν υπάρχει ειδικός ιατρικός λόγος.

7. Να εφαρμόζεται το σύστημα «rooming-in», δηλαδή συνδιαμονή του νεογέννητου με τη μητέρα του 24 ώρες το 24ωρο.

8. Να υποστηρίζονται οι μητέρες να αναγνωρίζουν και να ανταποκρίνονται στις ενδείξεις του παιδιού τους για σίτιση.

9. Να γίνεται συμβουλευτική στις μητέρες για τους κινδύνους από τη χρήση μπιμπερό, θηλών ή πιπίλας.
10. Να συντονίζεται η έξοδος του νεογνού από το μαιευτήριο ώστε οι γονείς να έχουν πρόσβαση σε συνεχιζόμενη υποστήριξη και φροντίδα.

Ακολουθεί η περίληψη του Κώδικα

ΔΙΕΘΝΗΣ ΚΩΔΙΚΑΣ ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΑΤΩΝ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Ο Π.Ο.Υ. και η UNICEF υιοθέτησαν τον Μάιο του 1981 τον διεθνή κώδικα εμπορίας υποκατάστατων μητρικού γάλακτος. Οι επαγγελματίες υγείας του Αρεταιείου Νοσοκομείου δεσμεύονται να τηρούν τις διατάξεις του κώδικα με σκοπό να διασφαλίσουν το δικαίωμα κάθε μητέρας και κάθε παιδιού για μητρικό θηλασμό.

Στο 1^ο άρθρο του κώδικα αναφέρεται ο σκοπός του κώδικα που είναι η παροχή ασφαλούς και επαρκούς διατροφής στα βρέφη, προστατεύοντας και προωθώντας τον μητρικό θηλασμό και διασφαλίζοντας την κατάλληλη χρήση των ΥΜΓ, βάσει επαρκούς πληροφόρησης και μέσω κατάλληλου μάρκετινγκ και διανομής.

Στο 2^ο άρθρο του κώδικα αναφέρεται το πεδίο εφαρμογής του κώδικα ενώ στο 3^ο άρθρο αναφέρονται ορισμοί.

Το 4^ο άρθρο αφορά την ενημέρωση και την εκπαίδευση. Συγκεκριμένα, στην παράγραφο 4.2 του άρθρου αναφέρεται ότι το ενημερωτικό και εκπαιδευτικό υλικό (γραπτό, ηχητικό, οπτικό) σχετικά με τη διατροφή των βρεφών, το οποίο απευθύνεται σε έγκυες γυναίκες και σε μητέρες βρεφών πρέπει να περιλαμβάνει σαφείς πληροφορίες για τον μητρικό θηλασμό. Το ενημερωτικό και εκπαιδευτικό υλικό δεν θα πρέπει να χρησιμοποιεί οποιαδήποτε εικόνα ή κείμενο που μπορεί να εξιδανικεύσει τη χρήση των υποκατάστατων μητρικού γάλακτος.

Το άρθρο 5 αφορά το ευρύ κοινό και τις μητέρες. Σύμφωνα με αυτό δεν πρέπει να γίνεται καμία διαφημιστική ή άλλου είδους προώθηση στο ευρύ κοινό των προϊόντων που άπτονται του αντικειμένου αυτού του κώδικα. Οι κατασκευαστές και οι διανομείς δεν πρέπει να παρέχουν, άμεσα ή έμμεσα, σε έγκυες γυναίκες, μητέρες ή μέλη των οικογενειών τους δείγματα, δώρα, αντικείμενα ή συσκευές που μπορούν να προωθήσουν τη χρήση των ΥΜΓ ή τη σίτιση με μπουκάλι (μπιμπερό). Δεν πρέπει να υπάρχει διαφήμιση των σημείων πώλησης, προσφορά δειγμάτων, ή οποιοδήποτε άλλο σύστημα προώθησης που απευθύνεται άμεσα στον καταναλωτή, ώστε να προκαλέσει πωλήσεις σε λιανικό επίπεδο. Το προσωπικό του μάρκετινγκ δεν θα πρέπει να επιδιώκει άμεση ή έμμεση επαφή με έγκυες ή με τις λεχωίδες. Στο νοσοκομείο, απαγορεύεται η προώθηση της χρήσης και ο δειγματισμός τεχνητών θηλών και πιπίλων.

Το άρθρο 6 αφορά τα συστήματα υγειονομικής περίθαλψης. Καμία εγκατάσταση του Νοσοκομείου δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται για προώθηση, επίδειξη (αφίσες, διαφημίσεις, κ.λπ.) ή διανομή υλικού από κατασκευαστές ή διανομείς

ΥΜΓ. Δεν επιτρέπεται να χρησιμοποιείται στο Νοσοκομείο προσωπικό, το οποίο θα παρέχεται ή θα αμείβεται από κατασκευαστές ή διανομείς. Η σίτιση με βρεφικά γάλατα (infant formula) πρέπει να επιδεικνύεται μόνο από επαγγελματίες υγείας και μόνο στις μητέρες ή στα μέλη της οικογένειας που πρέπει να τα χρησιμοποιούν με σαφή επεξήγηση των κινδύνων που συνεπάγεται η λανθασμένη χρήση τους.

Το άρθρο 7 αφορά τους επαγγελματίες υγείας οι οποίοι οφείλουν να γνωρίζουν τις διατάξεις του κώδικα. Οι πληροφορίες που τους παρέχονται από τους κατασκευαστές ή τους διανομείς σχετικά με τα ΥΜΓ πρέπει να περιορίζονται σε επιστημονικά και πραγματικά στοιχεία. Κανένα οικονομικό ή υλικό κίνητρο για την προώθηση των προϊόντων που άπτονται του αντικειμένου του παρόντος Κώδικα δεν επιτρέπεται να προσφέρεται από τους κατασκευαστές ή διανομείς στους επαγγελματίες υγείας ή τα μέλη των οικογενειών τους ούτε πρέπει να γίνονται δεκτά. Οι επαγγελματίες υγείας δεν πρέπει να δίνουν δείγματα ΥΜΓ σε έγκυες, μητέρες ή στις οικογένειές τους.

Το άρθρο 8 αφορά πρόσωπα που απασχολούνται από τους κατασκευαστές και τους διανομείς.

Το άρθρο 9 αφορά στη σήμανση των προϊόντων βρεφικής διατροφής και το άρθρο 10 αναφέρεται στην ποιότητά τους.

Τέλος, το άρθρο 11 αφορά την εφαρμογή του κώδικα και τον έλεγχο που εναπόκειται στις κυβερνήσεις κάθε χώρας και τη συνεργασία τους με τον Π.Ο.Υ.

Την Πολιτική συμφώνησε και συνέταξε,

Η επιτροπή Μητρικού θηλασμού του Αρεταιείου Νοσοκομείου,

Αθήνα 2023