



Ο πλέον ενημερωμένος
και επιστημονικά
τεκμηριωμένος
διαδικτυακός τόπος
σε θέματα
μητρικού θηλασμού
και γαλουχίας

Χιλιάδες άρθρα, online απαντήσεις ειδικών,
συμβουλές, σεμινάρια, ημερίδες...

Το ημερολόγιο* του **mitrikosthilasmos.com** για το 2013 αντικατοπτρίζει μέσα από μοναδικές "στιγμές θηλασμού" την ελληνική πραγματικότητα καθώς οι Ελληνίδες μαμάδες αναγνωρίζοντας τα σημαντικά οφέλη του θηλασμού για τις ίδιες και τα μωρά τους, θηλάζουν ολοένα και περισσότερο!

Ευχαριστούμε τις 100δες αναγνώστριες που ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα και μας έστειλαν τις δικές τους φωτογραφίες στηρίζοντας έτσι την προσπάθειά μας για την προαγωγή και υποστήριξη του μητρικού θηλασμού!

Η επιλογή ήταν πολύ δύσκολη το αποτέλεσμα όμως αναδεικνύει την ομορφιά της σχέσης του θηλασμού, αναδεικνύει τη γοητεία της φύσης και μέσα από σύντομα μηνύματα αποδεικνύει πως ο θηλασμός είναι τροφή για σώμα και ψυχή!!

Ευχόμαστε πολλούς γλυκούς θηλασμούς για χαρούμενα μωράκια και ευτυχισμένες μαμάδες!

Καλή Χρονιά σε όλους

Η ομάδα του
www.mitrikosthilasmos.com



Ο θηλασμός
είναι αφοσίωση!



Ο Θηλασμός είναι ταξίδι!

Ιανουάριος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

www.mitrikosthilasmos.com

Η Ράνια θηλάζει τον νεογέννητο Απόλλωνα (αριστερά) που σε ηλικία 1,5 έτους προσπαθεί πλέον με ακροβατικά να φέρει το στήθος στη μέση του σαλονιού για να χορέψει μαζί του!!

Η Πελαγία θηλάζει τη νεογέννητη Χριστίνα (επάνω) και 4,5 μήνες μετά συνεχίζουν το ταξίδι τους!

Φεβρουάριος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

www.mitrikosthismos.com

Ο θηλασμός

είναι τέχνη που μαθαίνεται!

3 γενιές μαζί!!! Τα χέρια που βοηθάνε μαμά και μωρό
στον πρώτο τους θηλασμό, είναι της γιαγιάς!
Η Μυρτώ, ένα χρόνο μετά, θηλάζει ακόμα την κόρη της
και τον γιο της (σχεδόν 3 ετών) όποτε το θελήσει!



Μάρτιος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

**Ο θηλασμός
είναι δεσμός!**

Η Κατερίνα θηλάζει παράλληλα
και τα δύο της παιδιά! (tandem nursing)

Απρίλιος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

www.mitrikosthilasmos.com



**Ο θηλασμός
είναι πράξη μίμησης!**

Η Πηνελόπη (δεξιά) και η Άννα (αριστερά) θηλάζουν τα μωρά τους
την ώρα που η μέγιστη τους κόρη θηλάζουν τις κούκλες τους!
Η κόρη της Άννας μάλιστα προσπαθεί να θηλάσει
και την αδερφή της (η ίδια θηλάζε μέχρι 20 μηνών!)

**"Το μητρικό γάλα χορταίνει το μωρό
όχι μόνο με τους υδατάνθρακες, τα λιπίδια
κι όλα τα πολύτιμα συστατικά που περιέχει,
αλλά και με την χαρά, την αισιοδοξία, την πίστη,
την εμπιστοσύνη, την ευγνωμοσύνη.
Γεμίστε το γάλα σας με αυτά!"**

~Φωτεινή Φιλιούση, Παιδιάτρος

Μάιος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

www.mitrikosthilasmos.com

**Ο δημόσιος θηλασμός
δεν είναι ντροπή, είναι χαρά!**

Η Μαρία (επάνω) θηλάζει τον γιο της
στην Εθνική Πινακοθήκη στην έκθεση του Μόραλη
Το στιγμιότυπο απαθανάτισε ο μπαμπάς Σταύρος!

Η Ελίνα (αριστερά) θηλάζει τον Κωνσταντίνο της
στο νέο μουσείο της Ακρόπολης



Ιούνιος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



Ο θηλασμός
είναι παιχνίδι!

Ιούλιος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Η Νανούγια (αριστερά), η Πέρσα (δεξιά)
και η Δάφνη (κάτω) θηλάζουν στην παραλία
και... μωρά και μαμάδες το απολαμβάνουν!

Ο θηλασμός
είναι αγάπη!



Ο θηλασμός είναι προσφορά!

Αύγουστος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

www.mitrikosthilasmos.com

Τί και αν έφερε στον κόσμο δίδυμα;
Η Γιώτα 19 μήνες προσφέρει τα δώρα του μητρικού θηλασμού
με χαρά και ικανοποίηση και στα δύο παιδιά της!

Σεπτέμβριος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

www.mitrikosthilasmos.com



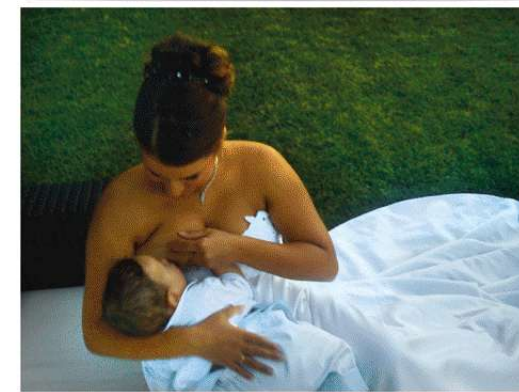
Ο Θηλασμός
είναι ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ!

Για την Φανή (επάνω), την Σπυριδούλα (κάτω) την Κατερίνα (αριστερά)
και τα μωρά τους, ο Θηλασμός είναι κάθε λεπτό... επικοινωνία!

Οκτώβριος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

www.mitrikosthilasmos.com



Ο θηλασμός
είναι στοργή!

Μανούλες ντυμένες νυφούλες θηλάζουν στοργικά τα παιδιά τους!
Η Μαρία (επάνω), η Εύη (αριστερά) θηλάζει τον νεοφώτιστο Χριστόφορο και η Άννυ (δεξιά) θηλάζει το τρίτο της παιδί που σήμερα είναι 22 μηνών και συνεχίζει!



Νοέμβριος 2013

Κ Δ Τ Τ Π Π Σ

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ο θηλασμός
είναι αγάπη!

Για την Αμάντα (αριστερά), την Σύλβια (επάνω)
αλλά και κάθε μητέρα, ο θηλασμός είναι αγνή και απεριόριστη ΑΓΑΠΗ!



Δεκέμβριος 2013

Κ	Δ	Τ	Τ	Π	Π	Σ
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

Ο θηλασμός
είναι κάθε μερά γιορτή!

www.mitrikosthilasmos.com

Η Δέσποινα (κάτω) θηλάζει την 11,5 μηνών Αθανασία την Πρωτοχρονιά του 2012 (αποθίλασε 18 μηνών και 8 ημερών!)
Η Μαρία (επάνω) θηλάζει την μόλις 18 ημερών Αθηνά την ημέρα των Χριστουγέννων του 2011



Ο θηλασμός
είναι κατανόηση!

2013

Ημερολόγιο

στιγμές θηλασμού