



Πρώτα εμμένα  
για τον θηλασμό!

2014  
Ημερολόγιο  
θηλασμού

Μια πρωτοβουλία του  
**mitrikosthilasmos.com**  
για την προώθηση και  
υποστήριξη του  
Μητρικού Θηλασμού

(Διατίθεται δωρεάν)

# 2014 Ημερολόγιο Θηλασμού

# 2014 Ημερολόγιο Θηλασμού

Το ημερολόγιο Θηλασμού είναι μια πρωτοβουλία του [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com) για την προώθηση και υποστήριξη του μητρικού Θηλασμού και διατίθεται δωρεάν!

Το ημερολόγιο Θηλασμού 2014 είναι γεμάτο από αγαπημένα στιχότυπα Θηλασμού που μοιράζονται, για 3η συνεχή χρονιά, 100δες φίλες αναγνώστριες μας.

Η επιλογή ήταν πολύ δύσκολη, το αποτέλεσμα όμως ξεπέρασε τις προσδοκίες μας, αντιμετωπίζοντας την σύγχρονη ελληνική πραγματικότητα!

Υπέροχες αιμογενειακές στιγμές Θηλασμού από δευάδες μητέρες με τα μωρά ή μεγαλύτερα παιδιά τους, παρέα με τον μπαμπά και τα αδέρφια, στιγμές από την υλινική, το σπίτι, σε δημόσιους χώρους, στις διακοπές... παντού!!

Το ημερολόγιο Θηλασμού 2014 έχει τίτλο "Πρώτα έμένα για τον Θηλασμό" καθώς φιλοξενεί στις σελίδες του πληροφορίες και συμβουλές από μωρά και μαμάδες, για την έναρξη και διατήρηση της γαλουχίας, υιοθετώντας το έτσι ένα χρήσιμο συνοπτικό εργαλείο και ένα πολύτιμο δώρο για κάθε έγκυλο ή θηλάζουσα μητέρα!

Απουτήστε το και μαραστείτε ο ελεύθερα με όλους τους φίλους του μητρικού Θηλασμού!

Ευχόμαστε υαλή χρονιά σε όλους, με πολλούς γλυκούς Θηλασμούς, για χαρούμενα μωράκια και ευτυχισμένες μαμάδες!

Η ομάδα του  
[mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com)





Μμμμμ... μυρίζει μανούλα εδώ και είναι τόσο ωραία και ζεστά, ηρεμώ πολύ! Έχω και μία πείνα... γκλουκ, γκλουκ, γκλουκ... και το γαλατάκι σου... μου είναι ότι πρέπει μαμά! Καλή αρχή κάναμε λοιπόν και... νομίζω πως θα τα πάμε μια χαρά οι δυο μας!!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Είναι πολύ σημαντικό στα πρώτα 30'-60' μετά τη γέννα -εφόσον μαμά και μωρό είναι υγιείς- να γίνει ο πρώτος Θηλασμός!

Μάλιστα, αν το μωρό αφεθεί πάνω στην υαλιά της μαμάς, θα ψάξει και θα φτάσει μόνο του στη Θηλή (breast crawl) και θα Θηλάσει για πρώτη φορά!

Ερευνες δείχνουν πως αυτή η πρακτική σε συνδυασμό αργότερα με την συνδιαμονή μαμάς-μωρού (rooming in) βοηθούν στην εδραίωση της γαλουχίας και του αποκλειστικού Θηλασμού αλλά και στο να Θηλάσει τελικά το μωρό για πολύ περισσότερους μήνες!



Με τη Νάσια, είμαστε ακόμα στην αίθουσα τοκετού, προσπαθούμε να γνωριστούμε και να Θηλάσουμε! Σήμερα, 11½ μήνες μετά συνεχίζουμε!



1ος Θηλασμός!



Η μικρή Μαργαρένα ξεκίνησε να Θηλάζει λίγη ώρα μετά τη γέννα και αποθήλασε μετά από 17 μήνες!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

«Αρχίζει με τη γέννηση Η πρώτη μας υίωση μετά τον τοκετό είναι να αναζητήσουμε το στήθος της μητέρας μας. Είναι μια πράξη στοργής και συμπόνιας. Χωρίς αυτή την πράξη δε μπορούμε να επιβιώσουμε. Είναι ξεδιάβατο. Έτσι είναι η ζωή, η πραγματικότητα»

Δολάι Λόμα & Howard C. Cutler  
«Η τέχνη της ευτυχίας - Ένα εγχειρίδιο για τη ζωή», 1998

## Ιανουάριος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
				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

2014





Μαμά, μιν ακούς που λένε ότι δεν έχεις ακόμη γάλα.... Έχεις! Και μου φτάνει μια χαρά, αφού την πρώτη μέρα το στομαχάκι μου χωράει μόλις 5-7ml ανά γεύμα!  
Και για να ξέρεις... το στομαχάκι μου θα γεμίζει την τρίτη μέρα με 22-27ml, την εβδομήντη μέρα με 45-60ml ενώ στις 30 ημέρες θα μου αρκούν περίπου 80-150ml από το γάλα σου!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Τις πρώτες 3 έως 5 ημέρες μετά από τον τοκετό, παράγεται το πρωτόγαλα (πύαρ). Επειδή είναι λιγιστό σε ποσότητα, πολλές μητέρες νομίζουν πως δεν έχουν αρκετό γάλα και υαταφεύζουν στο συμπλήρωμα, όμως το πρωτόγαλα είναι ακριβώς ότ χρειάζεται το νεογνό!

Κάπου μεταξύ του πρωτογάλατος και του ώριμου γάλακτος, (7 έως 10 μέρες) παράγεται το μεταβατικό γάλα, ενώ περίπου τη 10η μέρα παράγεται για το ώριμο γάλα, που είναι και το τελικό στάδιο της ωριμότητας του μητρικού γάλακτος, η σύσταση του οποίου εναρμονίζεται επιλήκτικα με τις ανάγκες του παιδιού μέχρι και την τελευταία ημέρα θηλασμού!



Καλά ε; Απίθανο!! Δεν προλαβαίνω να κάνω σήμα... και η μαμά μου τσουπ (!) με βάζει στο στήθος!! Πόσο χαίρομαι που με καταλαβαίνεις αμέσως μαμά!!



Μανούιλα μου γλυκιά, δεν θέλω να σε κουράζω αλλά να... πρέπει να θηλάζω συχνά για να έχω κάθε φορά όσο γάλα χρειάζομαι για να μεγαλώσω!!



♥ της μαμάς το γάλα!!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Ο μητρικός θηλασμός υπαυούει στον νόμο της ζήτησης και της προσφοράς και η επιτυχία της εγμιατάστασης του εξαρτάται από το πόσο αποτελεσματικός και επαρκής είναι εξαρχής!

Όταν λοιπόν σεβόμαστε τους ρυθμούς και τις ανάγκες του μωρού, εμπιστευόμαστε τα σημάδια πείνας που δείχνει και το αφήνομε να θηλάσει (ή να πιπίσει στο στήθος) όποτε θέλει και για όση ώρα θέλει, η εδραίωση της γαλουχίας (πρώτες 4-6 εβδομάδες) γίνεται ομαλά και χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα.



## Φεβουάριος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
						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	

2014





Αυτό θα πει ελεύθερος, ανεμπόδιστος και απεριόριστος θηλασμός!! Γαλατάκι μανουλάς όσο και όποτε θέλω!! Τί ωραία να είμαι συνέχεια δίπλα σου μαμά!!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Είναι πολύ σημαντικό, ανεξάρτητα από τη θέση θηλασμού που σας βολεύει, το μωρό να «πιάσει» σωστά το στήθος διαφορετικά δεν θα θηλάζει ικανοποιητικά, η παραγωγή μητρικού γάλακτος δεν θα διεγείρεται και δεν θα αυξάνεται επαρκώς, ενώ μπορεί να σας προκαλέσει πόνο ή τραύματα στη θήλη, κατάσταση που δυσχεραίνει τον θηλασμό.

Να θυμάστε: Αν ποτέ νιώσετε πόνο στις θηλές σας, δεν θα είναι από τα συχνά ή παρατεταμένα γεύματα του μωρού! Αλλά, βελτιώστε τη θέση θηλασμού!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Η ξαπλωτή θέση είναι άνετη, ξεκούραστη και ιδανική μετά από καισαρική ή για τους βραδινούς θηλασμούς!

Ξαπλώστε στο πλάι, αντιπριστα με το μωρό (υαλιά με υαλιά), φροντίζοντας το αυτί, ο ώμος και οι λυγισμένοι του χοφί να είναι σε μια ευθεία για να μπορεί να ρουφάει και να υαταπίνει εύκολα το γάλα του.

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μαξιλάρια πίσω από την πλάτη σας ή πίσω από την πλάτη του μωρού για περισσότερη άνεση και στήριξη.



Λατρεύω τις ζάηλες και το γάλα σου μαμά!!

Ο Άρης γεννήθηκε ακριβώς στην ώρα του (Π.Η.Τ.) με έκτακτη καισαρική, ωστόσο, 2 ώρες μετά, έπιασε αμέσως το στήθος μου και αυτό ήταν! Από τότε κολλήσαμε! Παρά τις πρώτες δυσκολίες, τελικά τα καταφέραμε για 14 μήνες!



Θηλασμός: Όρα για ξεκούραση!

## Μάρτιος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
						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					

2014



Όταν τα μωρά δεν θηλάζουν αλλά απλά πιπιλίζουν τη θηλή, κάποιες μητέρες τα απομακρύνουν από το στήθος, ωστόσο, το πιπίλισμα είναι φυσιολογικό. Θυμίζω και ικανοποιεί σωματικά το μωρό

Επίσης το πιπίλισμα, μπορεί να είναι μη θρεπτικός θηλασμός αλλά είναι πολύ χρήσιμο γιατί βοηθάει με τον τρόπο του να «ματέψει» το γάλα!

Οπότε, εμπιστευτείτε τα μωρά σας! Ξέρουν τι υάνουν!



Αααα! Τώρα που γέμισε η κοιλίτσα μου με ζεστό και νόστιμο γαλατάκι μανούλας... λέω να πάρω έναν υπνάκο\* με την πιο γλυκιά πιπίλα στο στόμα μου!

\*Το μητρικό γάλα περιέχει μελατονίνη, μια ορμόνη που... φέρνει ύπνο!



Το στήθος σου μαμά με καλύπτει συναισθηματικά & διατροφικά!



Χε, χε!! Τρελαίνομαι να βρίσκομαι στο στήθος σου μαμά! Ξεδιψάω, χορταίνω, κοιμάμαι, παρηγορούμαι, πηλαίω, παίζω, μεγαλώνω ενώ είμαι στην αγκαλιά σου... Περνάω τέλεια εδώ!!



Το πιο ζεστό και απαλό κρεββατάκι του κόσμου είναι η αγκαλιά σου μαμά και η πιο φανταστική πιπίλα είναι η μαλακή θηλή σου!!

Το μωρό έχει ανάγκη τη σωματική επαφή με τη μαμά του!

Οι πιπίλες και οι θηλές των μημπερό είναι υποατάστατα του θηλασμού και η χρήση τους πρέπει να αποφεύγεται τουλάχιστον κατά τις πρώτες ορισμένες εβδομάδες εδραίωσης της γαλουχίας καθώς μπορεί να προαλέσουν στο μωρό "σύγχυση θηλών" (εξαιτίας των διαφορετικών τεχνικών στοματικής υίνησης) και ακόμη μπορεί να παρεμποδίσουν το θηλασμό και τη ρύθμιση της παραγωγής γαλακτός σύμφωνα με τις ανάγκες του μωρού



Απρίλιος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
		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			

2014





Ο θηλασμός είναι ένα παιχνίδι μεταφορικά και κυριολεκτικά! Είναι ένα τρυφερό αλλά και διασκεδαστικό παιχνίδι αισθήσεων και συναισθημάτων ανάμεσα μας, κάθε στιγμή και όπως κάθε παιχνίδι, είναι πολύ σημαντικός για πολλούς τομείς της ανάπτυξης και ψυχοκινητικής ωρίμανσης του παιδιού μου

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Το μητρικό γάλα που παράγεται από το στήθος της μητέρας υατά το θηλασμό, είναι η ιδανική τροφή για το βρέφος

Είναι γνωστό υαι ως «λευκό αίμα» λόγω της σπυδαιότητας που έχει για τον ανθρώπινο οργανισμό

Η σύσταση του μεταβάλλεται ανάλογα με τις ανάγκες του παιδιού (πλιμαυές, αναπτυξιαυές υ.α.) υαι μάλιστα, αλλάζει αυόμυ υαι υατά τη διάρκεια του θηλασμού!



Ο μητέμης μας παντού μαζί μας!

Ο θηλασμός είναι οικογενειακή υπόθεση! Η επιτυχία και η διάρκεια του, εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από τη στήριξη του μπαμπαύ προς τη μαμιά!



Θηλασμός. Αγνή σχέση!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Το μητρικό γάλα έχει χρώμα λευκό. Το χρώμα που υλίνει μέσα του όλα τα χρώματα υαι μαζί όλα τα συναισθηματα...

Το λευκό που συμβολίζει πάντα την αγνότητα υαι την αωώτητα, την ηρέμια, τη γαλήνη, την στοργη, την τρυφερότητα, την αγάμη, τη φρονιδα, την προστασία, την υγεία... όλα αυτά (υαι αυόμυ περισσότερο) που προσφέρει ο θηλασμός στη μητέρα υαι το παιδί!

(ορ: μανούλες ντυμένες στα «λευκά» θηλάζουν τα παιδιά τους!)



## Μάιος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
				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

2014





Συνεχίζουμε να απολαμβάνουμε τον θηλασμό και το καλοκαίρι ελεύθερα, χωρίς περιορισμούς, πάντα και παντού!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Κατά τους υαλοκαιρινούς μήνες, είναι πιθανό το μωρό να ζητάει να θηλάξει πιο συχνά από ότι συνηθώς - όχι γιατί δεν του φτάνει πια το γάλα σας... αλλά απλά γιατί λόγω ζέστης θέλει να ξεδιψάει!!

Το μητρικό γάλα περιέχει 87% νερό, οπότε ακόμη και κατά την περίοδο του απομεινιστικού θηλασμού υαλύνει πλήρως τις ανάγκες του μωρού σε νερό χωρίς να χρειάζεται έξτρα ενυδάτωση.

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Ο θηλασμός επιτρέπεται τόσο στη θάλασσα όσο και στην πισίνα ενώ δεν είναι ανάγκη να ξεπλύνεται το στήθος σας μετά τη βουτιά σας... το μητρικό γάλα προστατεύει τα μωρά από συνηθη μικρόβια του περιβάλλοντος.

Επίσης επιτρέπεται και η ηλιοθεραπεία, με τις κατάλληλες προφυλάξεις για εσάς και το μωρό σας, απλά φροντίστε να αποφεύγετε το αντηλιακό από την περιοχή της θηλής και της θηλαίας αλού.



Μαχινό. Το αγαπημένο μου ρούχο για το καλοκαίρι! Ότι πιο βολικό για τον θηλασμό!!

Θηλασμός στην παραλία!

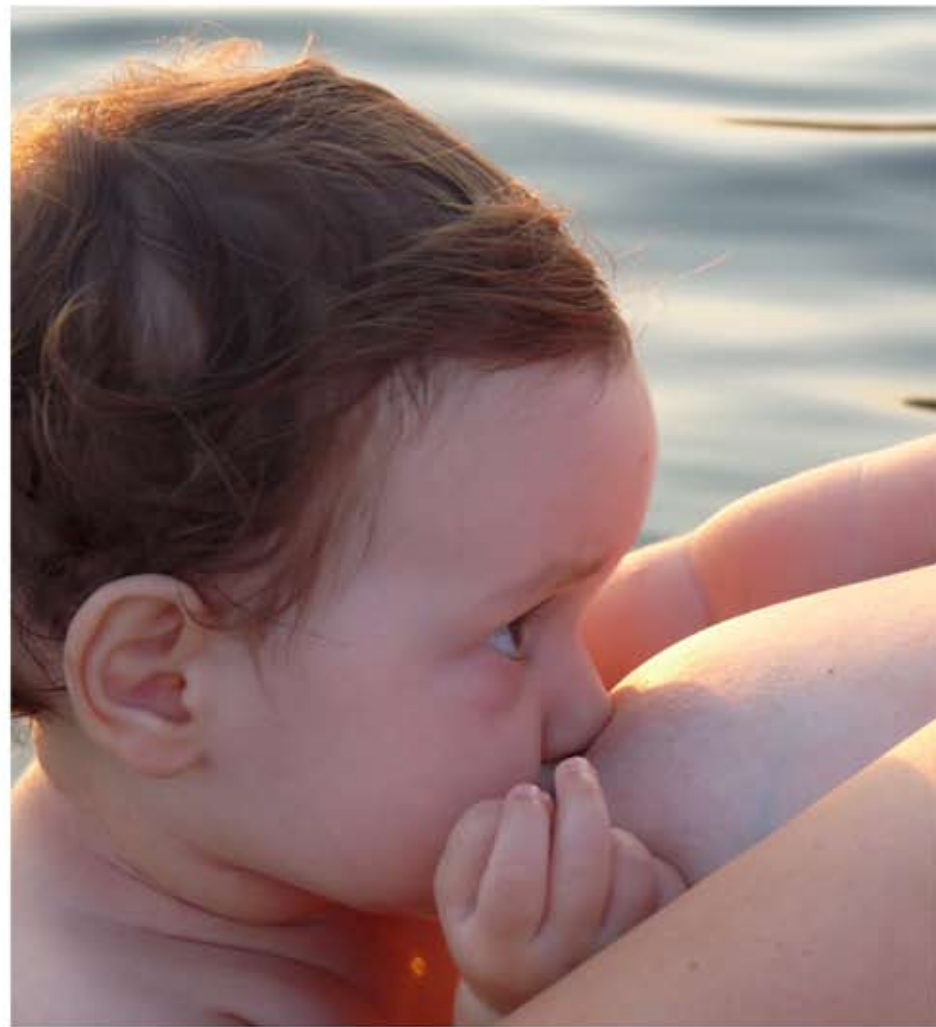
Διαλέμμα για... φαί!

2014

Ιούνιος

Κυρ	Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
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					





Με υψηλή θερμιδική αξία, το μητρικό γάλα, είναι η πιο πλήρης αρχική πηγή διατροφής για τα βρέφη προτού να φάνε και να αφομοιώσουν άλλα τρόφιμα.

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Απολειστικός μητρικός θηλασμός σημαίνει να μην δίνεται στο μωρό καμία άλλη τροφή σε υγρή ή στερεά μορφή, (πχ νερό, χαμομήλι, γάλα σε σκόνη κλπ) παρά μόνο μητρικό γάλα (ειτός κι αν επιβάλλεται να γίνει διαφορετικά για ειδικούς ιατρικούς λόγους) και το μωρό να θηλάζει συχνά και χωρίς χρονικούς περιορισμούς



Στις φετινές διακοπές μας στην Ναύπακτο, μόλις 7 μηνών ο Γιώργος μου θηλάζει στην παραλία!

Πέτρος 20 μηνών θηλάζει με φόντο το απέραντο γαλάζιο!

Το να ταΐσω το μωρό μου όταν αυτό πεινάει είναι για μένα προτεραιότητα και στην παραλία!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Η Παγκόσμια Στρατηγική για την Παιδική και Βρεφική Διατροφή της Π.Ο.Υ. και της UNICEF, συστήνουν την απολειστική διατροφή των βρεφών με μητρικό γάλα κατά τους πρώτους 6 μήνες της ζωής τους.

Στη συνέχεια προτείνει τη διατροφή τους επίσης με μητρικό γάλα και κατάλληλη συμπληρωματική διατροφή μέχρι να γίνουν 2 ετών ή και περισσότερο

2014

Ιούλιος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
		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		





Μωράκι μου!  
Δεν χορταίνω να σε βλέπω να μεγαλώνεις και πάλι μέσα από το σώμα μου!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Η βέλτιστη επιφάνεια επαφής είναι η θηλή της μητέρας και το σώμα της. υαθώς το μωρό θηλάζει υαϊ υρατιέται στην αγκαλιά της, το σώμα του υεφάπτεται στο διυό της, υαισθάνεται την θερμότητα, την μυρωδιά υαι την τονικότητα του υαομού της.



Αχ αυτές οι αγκαλιτσές!!

Συνεχίζουμε την βόλτα σε λίγο!

Μητρικό γάλα for ever!! Ένα φαγητό που δεν θέλει προετοιμασία, διαθέσιμο όποτε το χρειάζεται το μωρό μου και μάλιστα στην κατάλληλη θερμοκρασία και αναλογία!

Έχω γάλα έτοιμο κάθε στιγμή!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Ο Θηλασμός είναι αγκαλιά! Κάθε φορά! Είναι μια αόριμη ευκαιρία μέσα στην ημέρα για να βρεθούν μαμά υαι μωρό... αγκαλιά!

Μια αγκαλιά γεμάτη ερεθίσματα, μηνύματα, βλέμματα, αγγίγματα, συναισθήματα...

Είναι μια ζεστή αγκαλιά που τρέφει σώμα υαι ψυχή! Είναι μια αγκαλιά που όταν υάποια στιγμή γίνει παρελθόν, μένει νοσταλγικά υεξέχαστη για πάντα!!



## Αύγουστος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
						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						

2014





Το ξέρετε πως κατά μέσο όρο τα θηλάζοντα μωρά 6-8 μηνών λαμβάνουν το 70% των ενεργειακών τους αναγκών από το μητρικό γάλα;

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Απογαλακτισμός δεν σημαίνει το τέλος του Θηλασμού! Σημαίνει πως ειτός από μητρικό γάλα (που παραμένει η κύρια τροφή για τον πρώτο χρόνο ζωής) πλέον εισάγονται σταδιακά και νέες, συμπληρωματικές τροφές στο διαιτολόγιο του παιδιού χωρίς (αρχικά) να υπομαθιστούν γεύματα Θηλασμού.

Για μια ομαλή εισαγωγή σε αυτό το νέο στάδιο διατροφής του παιδιού, του προσφέρουμε στερεές τροφές μετά τον Θηλασμό ή μεταξύ των γευμάτων του με μητρικό γάλα.

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Το πότε ένα μωρό είναι έτοιμο για στερεές τροφές εξαρτάται τόσο από την ωριμότητα του πεπτικού συστήματος του μωρού, όσο και από την αναπτυξιακή ετοιμότητα του.

Τα περισσότερα μωρά είναι εξελικτικά έτοιμα για στερεές τροφές, κάπου μεταξύ 6 και 8 μηνών.



Αναμνηστική φωτογραφία από τα πρώτα της γενέθλια που είχαμε πάει μια βόλτα στη θάλασσα!



Θηλάζοντας τον γιο μου, στην προκυμαία της πόλης του Κιάτου Κορινθίας

## Σεπτέμβριος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
	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				

2014





© Sakis Georgiannis

Ο θηλασμός παίζει σημαντικό ρόλο στην επικοινωνία ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Δεν είναι μόνο τα λόγια που μπορεί να λέει η μητέρα εκείνη τη στιγμή στο παιδί της, είναι αυτή η ευαίσθητη επικοινωνία και τα μηνύματα που ανταλλάσσουν μεταξύ τους με το βλέμμα, την επαφή, τα χέρια, το συναίσθημα...

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Η χαρμίνια και το έντονο κλάμα είναι το τελευταίο σημάδι της πείνας και πρέπει πρώτα να ηρεμήσετε το μωρό σας με χάδια, αγκαλιές και γλυκόλογα πριν το θηλάσετε!

Αναγνωρίστε εγκαίρως τα σημάδια πείνας!

Ένα μωρό δείχνει ότι πεινάει όταν ιουνόει τα βλέφαρά του ή κάνει ελαφρές κινήσεις μέσα στον ύπνο του, αν κλαψουρίζει αν τεντώνεται, αν βγάζει έξω τη γλώσσα του και πιπιλάει τα χείλια ή τα χέρια του...



Ο Νικόλας μου (3½ μηνών) πεινάει!

28η Οκτωβρίου: ο μικρός Στέλιος & η μαμά Εύη βγήκαμε βοήτοια, εδώ στην Ίκαρία αλλά πεινάσαμε και στρωθήκαμε στο φαί!!



Πλέον όταν πεινάει ζέρει από μόνος του πού θα βρει το φαί του και... το διεκδικεί!!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Αναγνωρίστε τα σημάδια υορεσμού!

Ένα μωρό φαίνεται πως έχει χορτάσει όταν σταματάει μόνο του να θηλάζει και αφήνει τη θηλή, όταν του προσφέρετε το άλλο στήθος αλλά δεν δείχνει να ενδιαφέρεται, όταν πλέον υοιμάται βαθιά επάνω στο στήθος και τα χεράκια και τα ποδαράκια του είναι πια χαλαρωμένα...

Τότε, αφήνετε το μωρό σας να υοιμηθεί και περιμένετε τα επόμενα σημάδια πείνας που μπορεί και να έρουν πολύ πολύ σύνταμα!

## Ουτώβριος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
				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

2014





Οι μικρές μου έχουν 20 μήνες διαφορά...  
Συνεχίζουμε και φέτος με tandem nursing!!

## μητρικός Θηλασμός

Μητέρα & Παιδί .com  
Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Το να θηλάζει μια μητέρα την ίδια στιγμή δύο (ή περισσότερα) παιδιά που δεν είναι της ίδιας ηλικίας λέγεται παράλληλος θηλασμός.

Το tandem nursing (όπως είναι ο αγγλικός όρος, συμβαίνει όταν μια μητέρα έχει πχ ήδη ένα παιδί το οποίο συνεχίζει να το θηλάζει υατά τη διάρκεια μιας νέας εγκυμοσύνης και έπειτα, με τη γέννηση του μωρού, θηλάζει πλέον και τα δύο παιδιά της!



Με τη σειρά θηλάζουν και τα τρία... 4 ετών, 2 ετών & 3 μηνών!!!

Το στήθος της γυναίκας μπορεί να ανταποκριθεί στην αυξημένη ζήτηση και να παράγει περισσότερο γάλα καθώς ο κανόνας του θηλασμού (ζήτηση - προσφορά) συνεχίζει να είναι ο ίδιος: όσο πιο συχνά θηλάζει η μητέρα τόσο πιο πολύ γάλα παράγει!

Η πιο γεμάτη αγκαλιά!

## μητρικός Θηλασμός

Μητέρα & Παιδί .com  
Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Το tandem nursing είναι μια πρακτική που έχουν εφαρμόσει πάρα πολλές μητέρες ανά τον κόσμο και παρότι είναι μια πολύ απαιτητική διαδικασία για την ίδια τη μητέρα, είναι μια τεράστια ανταμοιβή σε όλα τα επίπεδα υαθώς ο παράλληλος θηλασμός δημιουργεί έναν τρυφερό και δυνατό αμοσγενειακό και ψυχικό δεσμό τόσο ανάμεσα στη μάνα και τα παιδιά της όσο και ανάμεσα στα αδέρφια!

## Νοέμβριος

Κυρ	Δευ	Τρ	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
						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						

2014





Ο θηλασμός είναι ένας μοναδικός, ανεκτίμητος θησαυρός και προσφέρεται δωρεάν!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Επιστρέφεις στη δουλειά και θέλεις να φτιάξεις τη διατροφή σου τρώοντας γάλακτος,

Θα χρειαστείς ένα θηλάστρο (ή εναλλακτικά αντλίες με το χέρι), μπουκαλάκια ή σιμουλάκια συλλογής γάλακτος & αυτοκόλλητες ετικέτες για την ημερίδα άντλησης.

Περίπου 20 ημέρες πριν ξεκίνα 1-2 αντλήσεις/24ωρο (ιδανικά το πρωί ή μία ώρα μετά τον θηλασμό ή ενώ θηλάζεις από το ένα στήθος, αντλεις από το άλλο)

Αν δεν βγάζεις γάλα δοκιμάζεις πάλι αργότερα. Να ξέρεις πως το στήθος δεν ανταποκρίνεται πάντα στην αντλία σε αντίθεση με το μωρό! Με την άντληση βλέπεις μόνο πόσο γάλα μπορεί να αντλήσει το θηλάστρο, όχι πόσο γάλα έχεις!



Θηλασμός στη χειμωνιάτικη λιακάδα!



Με τη Χριστινούλα μου!!



4 μήνες θηλάζουμε αποκλειστικά και συνεχίζουμε!

## μητρικός Θηλασμός.com

Ενημέρωση & Υποστήριξη για νέους γονείς

Αν χρειαστεί να αντλήσεις γάλα, φρόντισε τα χέρια σου να είναι πάντα καθαρά και τα σιεύη αποστειρωμένα.

Να το αποθηκεύεις στο βάζο του ψυγείου ή της υατάψης, και ποτέ μην αναμειγνύς γάλα με διαφορετική θέρμανση!

Μην το ζεστάνεις ποτέ για να το αποψύξεις! Βάλλ' το στο ψυγείο (12-16 ώρες) ή υάτω από τρεχούμενο νερό βρύσης σε θέρμανση διευτού.

Μπορείς να το ζεστάνεις όχι στα μπουκάλια αλλά σε μπαιν μαρί σε χαμηλή θέρμανση.

Πάντα να ελέγχεις τη θέρμανση του πριν το πιει. Το μωρό και να το μπιρξείς μήπως έχει ξινίσει!

## Δεκέμβριος

Κυρ	Δευ	Τρι	Τετ	Πεμ	Παρ	Σαβ
	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			

2014



# 2014 Ημερολόγιο Θηλασμού

Το παρόν ημερολόγιο τελεί υπό το νόμο περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Διατίθεται δωρεάν μόνο για προσωπική χρήση. Απαγορεύεται αυστηρά οποιαδήποτε άλλη μερική ή ολική χρήση του περιεχομένου του με ηλεκτρονικό τρόπο μέσω διαδικτύου ή με οποιαδήποτε άλλη μορφή, έντυπη και μη, χωρίς προηγούμενη έγγραφη άδεια του [mitrikosthilasmos.com](http://mitrikosthilasmos.com)

Δεν επιτρέπεται να το χρησιμοποιήσετε για εμπορικούς ή άλλους σκοπούς, να το τροποποιήσετε ή να δημιουργήσετε πάνω στο έργο αυτό. Επιτρέπεται να το αποθηκεύσετε στον σκληρό σας δίσκο, να το ευτυπώσετε για προσωπική χρήση ή να το υιοθετήσετε.