



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ  
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ  
ΓΕΝΙΚΗ Δ/ΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΕΙΑΣ  
ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΖΩΗΣ  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΔΗΜΟΣΙΑΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ  
ΤΜΗΜΑ Β

Πληροφορίες: Ι.Κοντελέ  
Ταχ. Δ/ση: Αριστοτέλους 19, Αθήνα  
Ταχ. Κώδικας: 10433  
Τηλ.: 213 216 1333

ΕΞ. ΕΠΕΙΓΟΝ

4/11/13  
4092  
Αθήνα, 22 - 10 - 2013  
Αρ.Πρωτ. Υ1β/ΓΠ οικ. 90372

ΠΡΟΣ:  
ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ

**ΘΕΜΑ: ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ 1-7 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2013**

Από το 1996 στη χώρα μας έχει καθιερωθεί η πρώτη εβδομάδα του Νοεμβρίου (1-7) ως Παγκόσμια Εβδομάδα Μητρικού Θηλασμού. Το θέμα της φετινής Εβδομάδας είναι: «Υποστήριξη θηλασμού: Κοντά στις μητέρες»

**Οι γενικότεροι στόχοι της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού είναι:**

1. Η αναγνώριση των κινδύνων που εγκυμονεί, αλλά και των ευκαιριών που παρέχει η παγκοσμιοποίηση για τις πρακτικές του μητρικού θηλασμού.
2. Η εκμετάλλευση των δυνατοτήτων που προσφέρει η παγκόσμια επικοινωνία για την εκπαίδευση των ατόμων όσον αφορά στα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού και στα μειονεκτήματα της τεχνητής διατροφής.
3. Η προαγωγή και η λήψη δράσεων στα πλαίσια της Παγκόσμιας Στρατηγικής για τη διατροφή του νεογνού και του νηπίου.
4. Η αποτροπή της αποδυνάμωσης του Διεθνούς Κώδικα Εμπορίας Υποκατάστατων του Μητρικού Γάλακτος και υλοποίησης των σχετικών Αποφάσεων της Παγκόσμιας Συνέλευσης Υγείας.
5. Η δράση για τη δημιουργία συμμαχιών με άλλα πολιτικά και κοινωνικά κινήματα που αγωνίζονται για παγκόσμια δικαιοσύνη, ειρήνη και υγεία για όλους.
6. Η σφαιρική αντίληψη των πραγμάτων και η τοπική δράση όλων των παραγόντων της οργανωμένης κοινωνίας για την προστασία, προαγωγή και υποστήριξη του Μητρικού Θηλασμού.

Αναφορικά με το στόχο της φετινής Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού με θέμα: «Υποστήριξη θηλασμού: Κοντά στις μητέρες», επισυνάπτεται Παράρτημα με το μήνυμά της, από την ιστοσελίδα της Παγκόσμιας Συμμαχίας για την Προώθηση του Μητρικού Θηλασμού (World Alliance from Breastfeeding Action-WABA).

Στα πλαίσια της φετινής Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού παρακαλούνται οι διάφοροι φορείς, μεμονωμένα ή σε συνεργασία μεταξύ τους (φορείς υγείας, εκπαίδευσης, Τοπικής Αυτοδιοίκησης), να οργανώσουν ποικίλες εκδηλώσεις αφιερωμένες στο φετινό θέμα της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού. Ενδεικτικά αναφέρονται:

- διαλέξεις, ομιλίες στο ευρύ κοινό, ομιλίες στα σχολεία, πληροφόρηση από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης (τοπικό ραδιόφωνο, τηλεόραση, τύπο)
- επισκέψεις των σχετικών φορέων στις Μαιευτικές κλινικές Κρατικές - Ιδιωτικές (όπου υπάρχουν) για να ενημερώσουν τις μητέρες που θηλάζουν.

Παρακαλούμε να μας γνωρίσετε τις δραστηριότητες που θα αναπτύξετε.

Συν:( 3 ) σελ.



Η ΥΦΥΠΟΥΡΓΟΣ ΥΓΕΙΑΣ

ΖΕΤΤΑ Μ. ΜΑΚΡΗ

**ΠΙΝΑΚΑΣ ΑΠΟΔΕΚΤΩΝ:**

- Όλες τις Περιφερειακές Ενότητες της Χώρας:
  - Γραφεία κ.κ. Περιφερειαρχών
  - Γενικές Δ/νσεις Δημ.Υγείας & Κοιν.Μέριμνας - Έδρες τους  
(με την παράκληση να ενημερώσουν τις αρμόδιες Δ/νσεις Δημ.Υγείας & Κοιν.Μέριμνας - Έδρες τους)
- Όλες τις Υ.ΠΕ. της χώρας - Γραφεία κ.κ. Διοικητών  
(με την παράκληση να ενημερώσουν όλα τα Νοσηλευτικά Ιδρύματα - Μαιευτικές κλινικές, Νεογνολογικές, Παιδιατρικές κλινικές - και τα Κέντρα Υγείας ευθύνης τους)
- Αρχιεπισκοπή Αθηνών, Αγίας Φιλοθέης 21, Τ.Κ. 105 56 Αθήνα
- Ιερά Σύνοδος της Ελλάδος, Ιωάννου Γεναδίου 14, Τ.Κ. 115 21 Αθήνα
- Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων - Ανδρέα Παπανδρέου 37, Μαρούσι, ΤΚ 151 80
  - Δ/νσεις Πρωτοβάθμιας, Δευτεροβάθμιας και Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης,
  - Γραφείο Αγωγής Υγείας
- ΕΟΠΥΥ - Λ.Κηφισίας 39, ΤΚ 15123, Μαρούσι
- Ελληνική Παιδιατρική Εταιρεία, Μιχαλακοπούλου 92, ΤΚ 115 28 Αθήνα.
- ΝΓΝ Παίδων «ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ»- Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, Δ/ση Κοινων. Παιδιατρικής, Τ.Κ. 11527 Αθήνα
- Κο Χρούσο Γεώργιο – Πρόεδρο Εθνικής Επιτροπής για το μητρικό θηλασμό- Δ/ντή της Παιδιατρικής Πανεπιστημιακής Κλινικής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Νοσοκομείου Παίδων «ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Δ/ση: Νοσοκ.Παίδων «ΑΓΙΑ ΣΟΦΙΑ», Θηβών και Παπαδιαμαντοπούλου Τ.Κ. 11527-ΓΟΥΔΙ (Με την παράκληση να λάβουν γνώση της Εγκυκλίου όλα τα μέλη της Επιτροπής)
- Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος, Πλουτάρχου 3, Τ.Κ.106 75, Αθήνα (για ενημέρωση των μελών)

11. Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών, Θεμιστοκλέους 34, Τ.Κ. 106 78, Αθήνα (για ενημέρωση των μελών)

12. Ελληνική Εταιρία Περιγεννητικής Ιατρικής, Μιχαλακοπούλου 85, Τ.Κ. 115 28, Αθήνα

13. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών Αθηνών, Αριστείδου Παππά 2, Τ.Κ. 11521 Αθήνα (για ενημέρωση των μελών)

14. Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών Θεσσαλονίκης, Αλεξ. Σβώλου 40, Τ.Κ. 54621 Θεσσαλονίκη (για ενημέρωση των μελών)

15. Εθνική Σχολή Δημόσιας Υγείας, Έδρα Ευγονικής, Προστασίας Μητρότητας και Παιδικής Ηλικίας, Λεωφ. Αλεξάνδρας 196 Τ.Κ. 115 21 Αθήνα.

16. Τ.Ε.Ι. Αθηνών, Σχολή Επαγγελματιών Υγείας, Πρόνοιας, Αγ. Σπυρίδωνα Τ.Κ. 122 10, Αιγάλεω

17. Δήμος Αθηναίων, Δ/ση Κοινωνικής Μέριμνας, Σοφοκλέους 70, Τ.Κ. 105 53

18. Δήμος Πειραιά, Πλατ. Κοραή και Δραγάτση, Τ.Κ. 185 35

19. UNICEF, Γραφ. κ. Προέδρου, Ξενίας 1, Τ.Κ. 115 27, Αθήνα

20. Ελληνική Νεογνολογική Εταιρεία, Νεογνολογική Κλινική Α.Π.Θ., Γ.Π.Ν.Θ. Ιπποκράτειο Νοσοκομείο, Δ/ση: Κων/πόλεως 49, 54642 Θεσσαλονίκη.

21. Ελληνική Μαιευτική και Γυναικολογική Εταιρεία, Βασ. Σοφίας 80, Τ.Κ. 11528

22. Σύνδεσμος Θηλασμού, Δήμητρος 10, Τ.Κ. 153 42 Αγ. Παρασκευή

23. ΠΓΝ «ΑΛΕΞΑΝΔΡΑ» Βασ. Σοφίας 80, Τ.Κ. 11528 Αθήνα

24. Νοσοκομείο- Μαιευτήριο «ΕΛΕΝΑ ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ». Πλ.Ελ.Βενιζέλου 2, Τ.Κ. 11521 Αθήνα

#### **ΕΣΩΤΕΡΙΚΗ ΔΙΑΝΟΜΗ**

1. Γραφ. κου Υπουργού
2. Γραφ. κας Υφυπουργού
3. Γραφ. κ.κ. Γεν.Γραμματέων
4. Γραφ. κ.κ. Πρ/μένων Γενικών Δ/σεων
5. Γραφείο Τύπου και Δημοσίων Σχέσεων
6. Όλες τις Δ/σεις και τα Αυτοτελή Τμήματα του ΥΥΚΑ

## Παγκόσμια εβδομάδα θηλασμού 2013

### **Υποστήριξη Θηλασμού: κοντά στις μητέρες**

Φέτος, το θέμα για την Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού (WBW), "ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ: ΚΟΝΤΑ ΣΤΙΣ ΜΗΤΕΡΕΣ", δίνει έμφαση στη Συμβουλευτική Θηλασμού μέσω ομάδων αλληλο-υποστήριξης με προηγούμενη εμπειρία (στο θηλασμό). Έχει παρατηρηθεί ότι ακόμα και αν οι μητέρες καταφέρουν να αρχίσουν το θηλασμό, πολύ συχνά τις εβδομάδες ή τους μήνες μετά τη γέννα υπάρχει μια απότομη πτώση στα ποσοστά θηλασμού, ειδικά όσον αφορά τον αποκλειστικό θηλασμό. Η περίοδος που οι μητέρες δεν επισκέπτονται ένα κέντρο ιατρικής περίθαλψης, είναι και εκείνη που είναι απαραίτητο ένα κοινοτικό σύστημα υποστήριξης θηλάζοντων μητέρων. Υπάρχουν πολλοί τρόποι για να στηριχθεί η διατήρηση του θηλασμού. Παραδοσιακά, η υποστήριξη παρέχεται από την οικογένεια. Καθώς όμως οι κοινωνίες αλλάζουν, και ειδικότερα σε σχέση με την αστικοποίηση, επιβάλλεται η υποστήριξη των μητέρων από έναν μεγαλύτερο κύκλο. Η στήριξη αυτή παρέχεται από εξειδικευμένο προσωπικό, από σύμβουλους γαλουχίας, από κοινοτικούς ηγέτες ή από φίλους- γονείς και/ή από τους συντρόφους/πατέρες.

Το Πρόγραμμα Συμβουλευτικής μέσω Ομάδων Αλληλο-υποστήριξης αποτελεί ένα οικονομικά αποδοτικό και ιδιαίτερος παραγωγικό τρόπο για να επικοινωνούμε πιο συχνά με έναν μεγαλύτερο αριθμό μητέρων. Σύμβουλος μπορεί να είναι οποιοσδήποτε από την κοινότητα έχει εκπαιδευτεί στην ενθάρρυνση και υποστήριξη των μητέρων. Οι εκπαιδευμένοι σύμβουλοι με προηγούμενη εμπειρία, στους οποίους οι μητέρες μπορούν να έχουν εύκολα πρόσβαση, προσφέρουν ζωτικής σημασίας υποστήριξη για όποιες από αυτές έχουν απορίες και θέματα σχετικά με το θηλασμό. "Το μυστικό για τις καλύτερες πρακτικές θηλασμού είναι η συνεχιζόμενη καθημερινή υποστήριξη για τη θηλάζουσα μητέρα μέσα στο σπίτι και στην κοινότητά της."

*Βιβλιογραφία: Saadeh RJ, editor with Miriam H. Labbok, Kristin A. Cooney, Peggy Koniz-Booher (1993), Breast-feeding: the Technical Basis and Recommendations for Action: Role of Mother Support Groups, Geneva, World Health Organization, 62-74*

### **ΣΤΟΧΟΙ Παγκόσμιας Εβδομάδας Θηλασμού 2013**

1. Να στραφεί η προσοχή στην αναγκαιότητα της Υποστήριξης μέσω Συμβούλων με Προηγούμενη Εμπειρία για να βοηθηθούν οι μητέρες όσον αφορά την καθιέρωση και τη διατήρηση του θηλασμού.
2. Να ενημερωθεί ο κόσμος για τα πολλά πλεονεκτήματα της Συμβουλευτικής από άτομα με προηγούμενη εμπειρία και να ενώσουν τις δυνάμεις τους ώστε να επεκταθούν τα αντίστοιχα προγράμματα Συμβουλευτικής.
3. Να παροτρυνθούν οι υποστηρικτές του θηλασμού, ανεξάρτητα από το μορφωτικό τους επίπεδο, ώστε να παρουσιαστούν και να εκπαιδευτούν κατάλληλα για να μπορούν να υποστηρίξουν τις μητέρες και τα παιδιά τους.
4. Να γνωστοποιηθούν τα σημεία της τοπικής κοινοτικής υποστήριξης για θηλάζουσες μητέρες, ώστε να μπορούν να πηγαίνουν οι γυναίκες με σκοπό να αναζητούν βοήθεια και υποστήριξη μετά τη γέννα.

5. Να ζητηθεί βοήθεια από τις κυβερνήσεις και τα νοσηλευτικά ιδρύματα/μαιευτήρια σε παγκόσμιο επίπεδο ώστε να εφαρμοστούν τα Δέκα Βήματα, ειδικότερα το Βήμα 10, και να αυξηθούν η διάρκεια και τα ποσοστά του αποκλειστικού θηλασμού.

### Κύκλοι Υποστήριξης για τις μητέρες και τα παιδιά

#### ΟΙ ΠΕΝΤΕ ΚΥΚΛΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

Η ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ για το θηλασμό δείχνει τις πιθανές επιρροές στην επιλογή μιας μητέρας να θηλάσει και να έχει μια θετική εμπειρία από το θηλασμό. Όπως προβλήθηκε κατά την Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού 2008, οι Κύκλοι Υποστήριξης συνεχίζουν να είναι ένα θεμέλιο ζωτικής σημασίας για τις μητέρες που θηλάζουν τα μωρά τους, και πολλά επιπλέον. Οι ΚΥΚΛΟΙ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ είναι: η Οικογένεια και τα Κοινωνικά Δίκτυα, το Σύστημα Υγείας, ο Χώρος Εργασίας & Απασχόλησης, η Κυβέρνηση/Νομοθεσία και η Ανταπόκριση σε Κρίση ή σε Έκτακτη Ανάγκη. Όλοι αυτοί οι κύκλοι περιβάλλουν τις γυναίκες που βρίσκονται στο κεντρικό κύκλο.

#### ΟΙ ΓΥΝΑΙΚΕΣ ΣΤΟΝ ΚΕΝΤΡΙΚΟ ΚΥΚΛΟ:

Οι γυναίκες βρίσκονται στο κέντρο γιατί η παρουσία ή απουσία υποστήριξης έχει άμεσο αντίκτυπο πάνω τους. Επίσης παίζουν σημαντικό ρόλο στην εξασφάλιση της υποστήριξης και στην παροχή αυτής της υποστήριξης προς άλλους. Στο κείμενο της Παγκόσμιας Πρωτοβουλίας για την Υποστήριξη Μητέρων (GIMS) για τη Δήλωση Θηλασμού (**Global Initiative for Mother Support (GIMS) for Breastfeeding Statement** 2007) σημειώνουμε, "Οι μητέρες θεωρούνται ενεργοί συμμετέχοντες στη δυναμική της υποστήριξης, όντας συγχρόνως πάροχοι και αποδέκτες πληροφοριών και υποστήριξης". Βλέπε: <http://www.waba.org.mv/whatwedo/gims/gims+5.htm>

#### ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑ ΚΑΙ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΔΙΚΤΥΑ:

Οι σύζυγοι/ σύντροφοι/ πατέρες, η οικογένεια και οι φίλοι αποτελούν το άμεσο και συνεχιζόμενο δίκτυο υποστήριξης. Η κοινωνική υποστήριξη συμπεριλαμβάνει την κοινοτική υποστήριξη - στην αγορά, σε θρησκευτικά πλαίσια, σε ένα γειτονικό πάρκο, κτλ. Η υποστήριξη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μειώνει το άγχος. Η υποστήριξη κατά τη διάρκεια του τοκετού και της γέννας εμπνυχώνει τη μητέρα. Η κοινωνική υποστήριξη αυξάνει την αυτοπεποίθηση της μητέρας στις ικανότητές της να θηλάζει πέρα από τις πρώτες εβδομάδες και μήνες.

#### ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΗΣ ΠΕΡΙΘΑΛΨΗΣ:

Εδώ συμπεριλαμβάνονται μια πληθώρα ευκαιριών για την υποστήριξη του θηλασμού. Αυτές οι ευκαιρίες ποικίλλουν από προγεννητική φροντίδα φιλική προς τη μητέρα, υποστηρικτικές υπηρεσίες κατά τον τοκετό, και μεταγεννητική φροντίδα που διευκολύνει το δεσμό (bonding) με το βρέφος και τη βέλτιστη σίτισή του. Ξεξιδικευμένο προσωπικό με συμβουλευτικές ικανότητες υποστηρίζει τις μητέρες πριν και μετά τη γέννα.

#### ΕΡΓΑΣΙΑΚΟΣ ΧΩΡΟΣ ΚΑΙ ΕΡΓΑΣΙΑ:

Οι εργαζόμενες γυναίκες αντιμετωπίζουν πολλές προκλήσεις και χρειάζονται υποστήριξη για να πετύχουν να συνεχίσουν το θηλασμό με την εργασία τους. Οι ευκαιρίες για την υποστήριξη των μητέρων εξαρτώνται από τη δουλειά που κάνει η μητέρα, συνήθως όμως συμπεριλαμβάνουν τη διευκόλυνση της επαφής μητέρας-μωρού και την άντληση/ φύλαξη του μητρικού γάλακτος.

#### ΚΥΒΕΡΝΗΣΗ/ ΝΟΜΟΘΕΣΙΑ:

Οι γυναίκες που σχεδιάζουν να θηλάσουν ή που ήδη θηλάζουν επωφελούνται από την υποστήριξη από διεθνή έγγραφα, που προστατεύουν τη βέλτιστη σίτιση των βρεφών, καθώς και τις ενεργές και καλά χρηματοδοτούμενες εθνικές επιτροπές. Η νομοθεσία που καταπολεμά την επιθετική διαφήμιση των υποκατάστατων μητρικού γάλακτος και θεσπίζει τη χορήγηση επιδοτούμενης άδειας μητρότητας επίσης προσφέρει πλεονεκτήματα στις θηλάζουσες μητέρες.

#### ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΗ ΣΕ ΚΡΙΣΗ Η ΣΕ ΕΚΤΑΚΤΗ ΑΝΑΓΚΗ:

Αυτός Ο ΚΥΚΛΟΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ αντιπροσωπεύει την ανάγκη για υποστήριξη ΕΑΝ μια γυναίκα βρεθεί σε απρόσμενη και/ ή σοβαρή κατάσταση που δε μπορεί να ελέγξει. Καταστάσεις που απαιτούν ειδικό σχεδιασμό και υποστήριξη είναι: φυσικές καταστροφές, κέντρα προσφύγων, διαδικασίες διαζυγίου, σοβαρή ασθένεια του μωρού ή της μητέρας, ή η διαμονή σε περιοχή υψηλή σε ποσοστά AIDS χωρίς στηρικτικές δομές για θηλασμό.