



**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ



Η «ΑΛΚΥΟΝΗ» είναι το Εθνικό Πρόγραμμα Προαγωγής του Μητρικού Θηλασμού το οποίο υλοποιείται από το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού, στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος «Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού» (ΕΠ.ΑΝ.Α.Δ.) 2007-2013 και συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο (Ε.Κ.Τ.) και από Εθνικούς Πόρους.



Στόχος του προγράμματος είναι η προαγωγή του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας μέσα από δράσεις που στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση του ευρύτερου κοινού, στην υποστήριξη των μητέρων που θηλάζουν και την ενημέρωση των επαγγελματιών υγείας. Η ανάγκη αποτυπώθηκε στην «Εθνική μελέτη καταγραφής των ποσοστών και των προσδιοριστικών παραγόντων του μητρικού θηλασμού», που κατέδειξε ιδιαίτερα χαμηλά ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού. Έτσι παρά το υψηλό ποσοστό πρόθεσης για θηλασμό τις πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση, που φτάνει στο 89%, τα ποσοστά αποκλειστικού μητρικού θηλασμού πέφτουν στο 21% τον πρώτο, 11% τον τρίτο και 0,9 % τον έκτο μήνα. Υπενθυμίζεται ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά ότι ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός για τους πρώτους 6 μήνες ζωής είναι η ιδανική διατροφή για τα βρέφη.

louder than horn

ΕΚΤΥΠΩΣΗ: ΕΘΝΙΚΟ ΤΥΠΟΓΡΑΦΕΙΟ

**Επιλέγω  
Θηλασμό**

γραμμή  
επικοινωνίας  
**10525**

[www.epilegothilasmogr.gr](http://www.epilegothilasmogr.gr)



www.europa.eu



www.epanad.gov.gr



www.ygela-pronoia.gr



www.espa.gr

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.



**ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΕΙΑΣ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ**  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΚΑΙ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗΣ ΠΑΙΔΙΑΤΡΙΚΗΣ

**Επιλέγω  
Θηλασμό**



**είμαστε  
ομάδα**



www.europa.eu



www.epanad.gov.gr



www.ygela-pronoia.gr



www.espa.gr

Με την συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης.

## "Είμαστε ομάδα"

Τηλεφωνική γραμμή  
υποστήριξης μητρικού  
θηλασμού

10525



- ▶ Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για το μωρό μου.
- ▶ Ενισχύει τον ψυχο-συναισθηματικό μας δεσμό.
- ▶ Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης κάποιων μορφών γυναικολογικού καρκίνου.
- ▶ Με βοηθά να χάσω το σωματικό βάρος της εγκυμοσύνης.



- ▶ Το μητρικό γάλα έχει την ιδανική αναλογία θρεπτικών συστατικών που προσαρμόζονται στις ανάγκες του παιδιού.
- ▶ Θωρακίζει το ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών και προασπίζει την υγεία τους.
- ▶ Προάγει την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη των παιδιών.



- ▶ Το μητρικό γάλα είναι η ιδανική τροφή για μένα.
- ▶ Με προστατεύει από λοιμώξεις.
- ▶ Με προφυλάσσει από το παιδικό άσθμα και την ατοπική δερματίτιδα.
- ▶ Μειώνει τις πιθανότητες για παχυσαρκία και σακχαρώδη διαβήτη τύπου I.
- ▶ Κάθε φορά που θηλάζω νιώθω πως η μαμά μου φροντίζει για εμένα.

- ▶ Ο μητρικός θηλασμός είναι δικαίωμα κάθε παιδιού.
- ▶ Αποτελεί δείγμα πολιτισμού.
- ▶ Προάγει τη δημόσια υγεία.
- ▶ Προστατεύει το περιβάλλον.
- ▶ Εξοικονομεί δημόσιους πόρους.
- ▶ Μειώνει τις ασφαλιστικές δαπάνες.



Μητρικός  
Θηλασμός:  
Είναι ο δρόμος  
της φύσης...



- ▶ Το μητρικό γάλα είναι ό,τι καλύτερο για το παιδί μας.
- ▶ Νιώθω ότι υποστηρίζω τη σύντροφό μου και φροντίζω για την οικογένειά μας.
- ▶ Μειώνει αισθητά τα έξοδα της οικογένειας.



- ▶ Ο μητρικός θηλασμός μειώνει τις γονικές άδειες.
- ▶ Είναι χρέος μου να υποστηρίξω τις εργαζόμενες μητέρες που θηλάζουν.