

## Τα οφέλη του μητρικού θηλασμού για την υγεία του βρέφους

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Φωτο: [logiosermis.net](http://logiosermis.net)

Είναι γνωστό ότι το μητρικό γάλα περιέχει τον ιδανικό συνδυασμό θρεπτικών συστατικών που απαιτούνται για την ανάπτυξη και την υγεία του βρέφους.

Τα τελευταία χρόνια, πολυάριθμες μελέτες έχουν επανειλημμένα αναδείξει τα οφέλη που προσφέρει ο μητρικός θηλασμός, γεγονός που έχει οδηγήσει τους αρμόδιους διεθνείς οργανισμούς στη δημιουργία συστάσεων, σύμφωνα με τις οποίες προτείνεται αποκλειστικός θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες ζωής του βρέφους, και στη συνέχεια διατήρησή του για τουλάχιστον ένα έτος, σε συνδυασμό με την εισαγωγή συμπληρωματικής τροφής.

Πράγματι, το μητρικό γάλα, πέρα από το βέλτιστο προφίλ θρεπτικών συστατικών, διαθέτει και πλήθος προστατευτικών παραγόντων που ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του βρέφους. Έτσι, τα βρέφη που θηλάζουν έχουν χαμηλότερες πιθανότητες εμφάνισης λοιμώξεων του αναπνευστικού, του πεπτικού και του ουροποιητικού συστήματος, συγκριτικά με όσα λαμβάνουν υποκατάστατο μητρικού γάλακτος. Παράλληλα, ο θηλασμός έχει φανεί ότι δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης νοσημάτων αλλεργικής αιτιολογίας, όπως το

έκζεμα ή το άσθμα, καθώς και χρόνιων παθήσεων του εντέρου, όπως η νόσος του Crohn και η ελκώδης κολίτιδα.

Από την άλλη, ιδιαίτερο ενδιαφέρον παρουσιάζουν και τα επιστημονικά δεδομένα που δείχνουν πως το όφελος για την υγεία του παιδιού δεν είναι μόνο βραχυπρόθεσμο αλλά και μακροπρόθεσμο, αφού ο θηλασμός φαίνεται ότι συμβάλλει στην πρόληψη χρόνιων νοσημάτων που εμφανίζονται αργότερα στη ζωή, όπως για παράδειγμα οι καρδιαγγειακές παθήσεις, ο σακχαρώδης διαβήτης και ορισμένες μορφές καρκίνου. Τέλος, ο μητρικός θηλασμός έχει συσχετισθεί με χαμηλότερο κίνδυνο εμφάνισης σακχαρώδη διαβήτη τύπου I, καθώς και παχυσαρκίας κατά την παιδική και εφηβική ηλικία.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)