

Lauri-Ann Robertson, IBCLC, CHHC

- Molecular Biology, University of Calgary, Canada (1992)
- Professional Lactation Educator, Prolact, New York (2003)
- International Board Certified Lactation Consultant (IBCLC)
 - Highest certification examination score in the world (2006)
- Certified Holistic Health Coach, Institute for Integrated Nutrition, (CHHC) New York (2010)

Το stress στον θηλασμό: (μια ΟΧΙ αμφίδρομη σχέση!)

Lauri-Ann Robertson

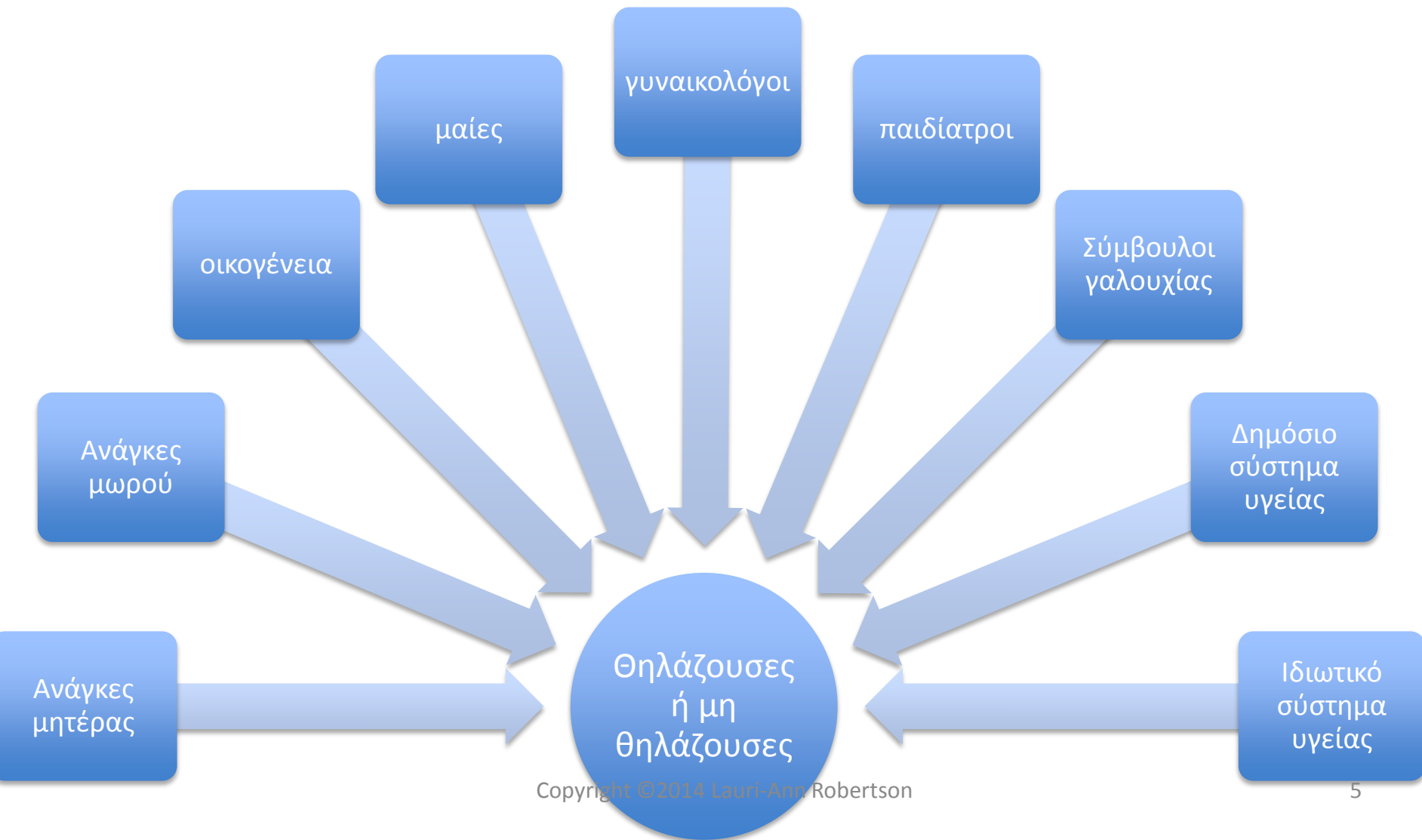
Η «επιτυχία» του μητρικού θηλασμού



Άλλα Θηλαστικά



Η επίδραση της κοινωνικής συμπεριφοράς στον θηλασμό

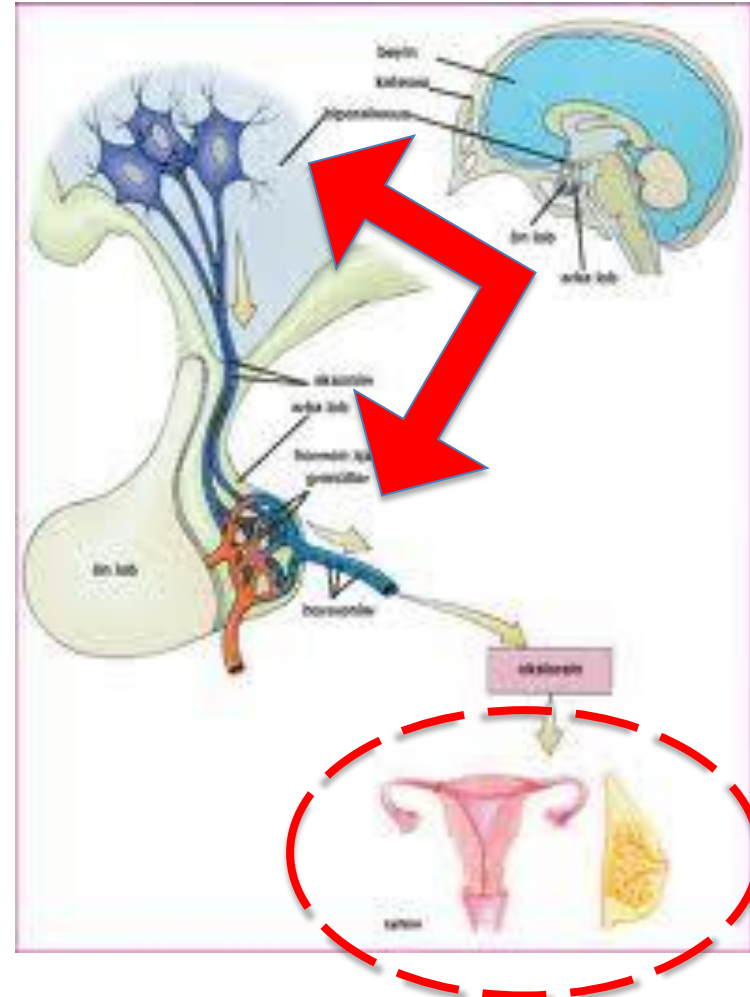
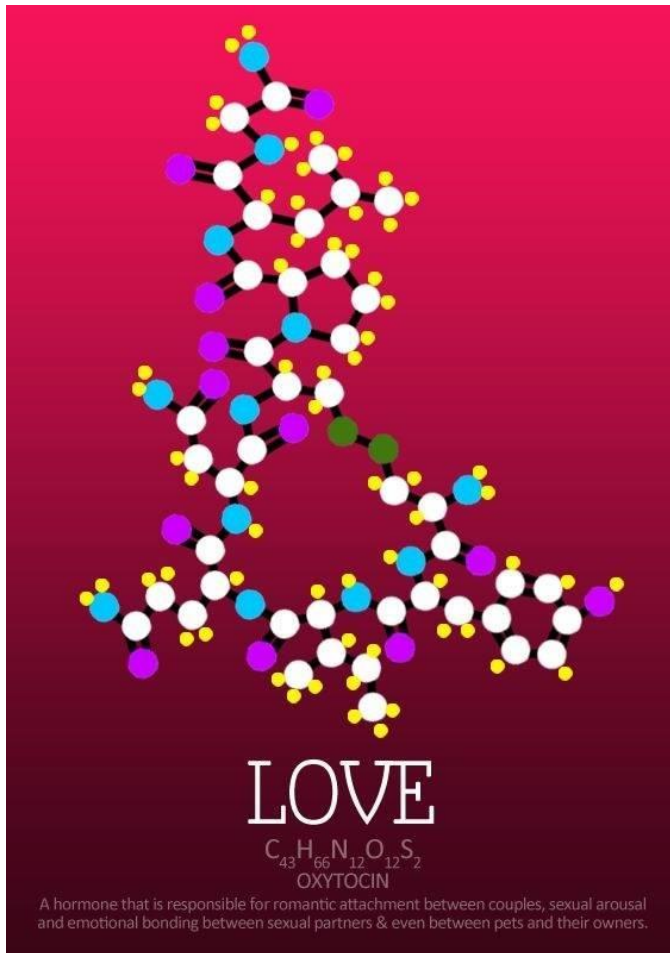


Η ανθρώπινη σύνδεση (και πολυπλοκότητα...) μπορεί να είναι εμπόδιο αλλά και πλεονέκτημα!



Photo used with permission ©www.shutterstock.com

ωκυτοκίνη: ο βιοδείκτης της ανθρώπινης σύνδεσης



Δράσεις ωκυτοκίνης

- Συσπάσεις της μήτρας
- Αντανακλαστικό εκροής του γάλακτος
- Χαλάρωση
- ↓ πόνος
- ↓ αρτηριακή πίεση
- σταθερότητα θερμοκρασίας / σακχάρου στο αίμα
- Στοργική συμπεριφορά



Photo used with permission ©shutterstock.com

Meyer-Lindenberg A, Domes G, Kirsch P, Heinrichs M (2011)
***Nat Rev Neurosci* 12: 524–538**

Copyright ©2014 Lauri-Ann Robertson

Τι αυξάνει τα επίπεδα ωκυτοκίνης;

- Εγκυμοσύνη και τοκετός
- Διέγερση της θηλής
- Οργασμός
- Επαφή με το δέρμα
- Επαφή με τα μάτια
- Στοργική συμπεριφορά



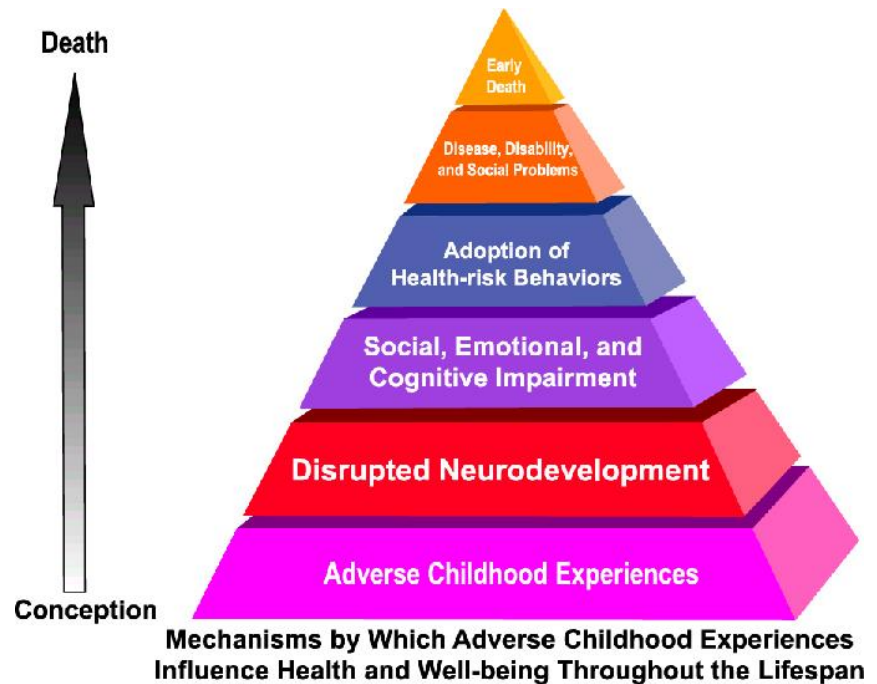
Ωκυτοκίνη και κοινωνικές συμπεριφορές

Υψηλά επίπεδα

- αυξημένη εμπιστοσύνη
- αυξημένη συμπόνοια
- αυξημένη δικαιοσύνη
- Ωκυτοκίνη εξωγενώς (ρινικό σπρέι) αυξάνει τις κοινωνικές δεξιότητες των παιδιών με αυτισμό

Ελαττωμένα επίπεδα:

(μας ακολουθούν σε όλη μας τη ζωή!)



Zak PJ, Stanton AA, Ahmadi S (2007) Oxytocin Increases Generosity in Humans. PLoS One 2(11): e1128.

doi:10.1371/journal.pone.0001128Anda RF, Felitti VJ, Walker J, Whitfield, CL, Bremner JD, Perry BD, Dube SR, Giles WH.

[The enduring effects of abuse and related adverse experiences in childhood: a convergence of evidence from neurobiology and epidemiology. *European Archives of Psychiatry and Clinical Neuroscience* 2006; 56\(3\):174–86.](#)

Τι εμποδίζει την ωκυτοκίνη (και προάγει την αποσύνδεση);

- Στρες
- Πρόωρο αρνητικές εμπειρίες στη ζωή (επανόρθωση;)
- Ανθρώπινη αποσύνδεση - Διάσπαση της προσοχής



Photo used with permission ©shutterstock.com

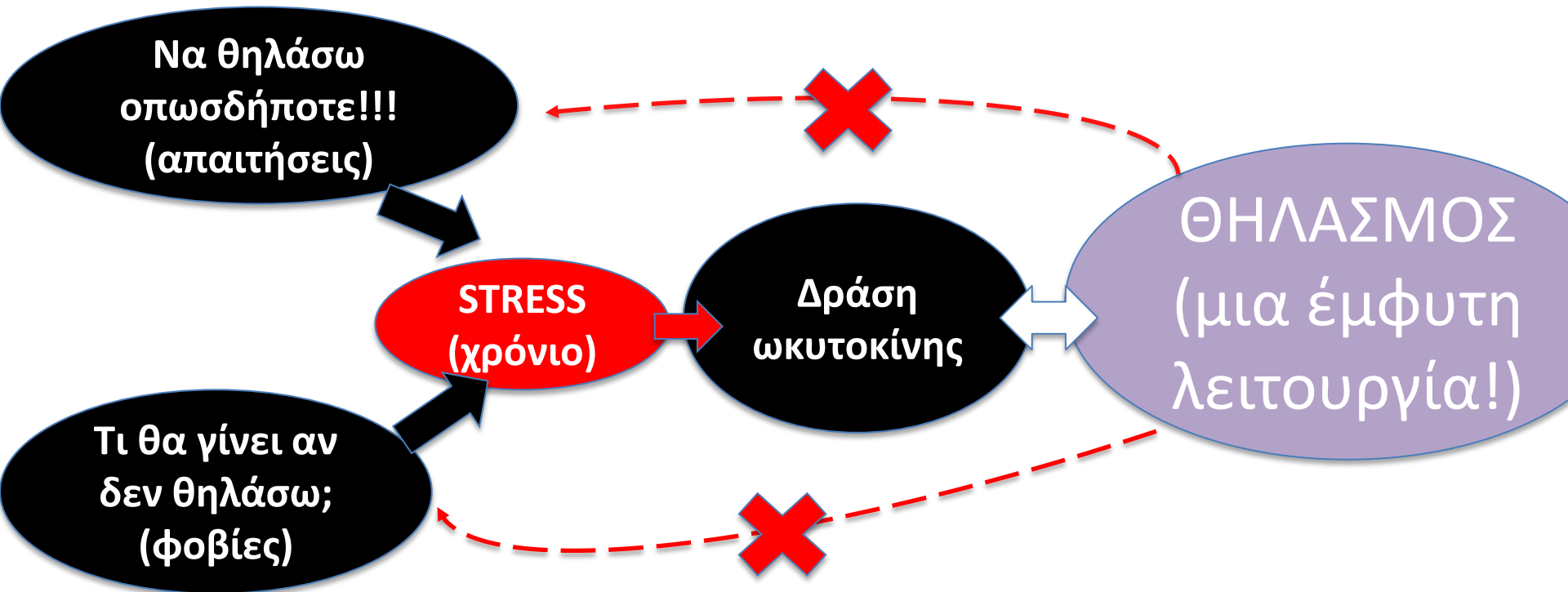
Το πρόβλημα...ο θηλασμός έχει γίνει stress-ογόνο!

- μητρότητα: εξετάσεις
 - με ένα ποσοστό αποτυχίας 70%
- αντικρουόμενες συμβουλές
- ασαφείς πληροφορίες
- κοινωνική πίεση για θηλασμό
- κοινωνική πίεση για μη θηλασμό



Photo used with permission ©www.shutterstock.com

Τι μας εμποδίζει σήμερα; Ο φαύλος κύκλος του θηλασμού



Έμφυτες λειτουργίες ...οι προσδοκίες και οι φοβίες δεν σταματάνε στο θηλασμό!



Ο κοινός μας στόχος



Θηλασμός



Δεσμός
μητέρας-
μωρού



Δέρμα με
δέρμα

ωκυτοκίνη

Υγεία, Ευεξία, Ευτυχία



Photo used with permission ©www.shutterstock.com

ΘΗΛΑΣΜΟΣ

- Είναι ένας πρώτος «σπόρος» για τους δεσμούς μεταξύ των ανθρώπων (ο ρόλος της ωκυτοκίνης)



- Η προώθηση του θηλασμού δεν είναι μόνο σημαντική για λόγους υγείας αλλά αποτελεί και ένα μέρος της προστασίας των ανθρωπίνων σχέσεων



- Όμως, δεν πρέπει να είναι αιτία stress και τελικά διάσπασης αυτών των δεσμών

**Η δουλειά μας δεν είναι να
«σκληρύνουμε» τα παιδιά μας,
για να αντιμετωπίσουν ένα
σκληρό και άκαρδο κόσμο...**

**Είναι καθήκον μας να
αναθρέψουμε τα παιδιά που θα
κάνουν τον κόσμο
λίγο...λιγότερο σκληρό και
άκαρδο...**

L.R. Knost