



Στην αυλή της Γης



Η σελίδα αυτή εποιημάτεται από το Κέντρο Μελετών και Έρευνας AKTH. Για το φύλλο αυτό συνεργάστηκαν ο Μιχάλης Ι. Λοιζίδης, χημικός μπχανικός - μπχανικός περιβάλλοντος, η Ξένια Ι. Λοιζίδηου, πολιτικός μπχανικός/ακτομπχανικός, και η Σοφία Κατσαμά, εκπαιδευτικός, που συμμετέχει στο πρόγραμμα εργασιακής εμπειρίας ARGONAUTHS, που υλοποιείται με τη συνεργασία της AKTH και της EuroLife.

www.akti.org.cy

Μητρικός Θηλασμός: δώρο ζωής

Tο ο ερχόμενο Σάββατο 6 Οκτωβρίου πραγματοποιείται σε όλο τον κόσμο και σε όλες τις πόλεις της Κύπρου η εκδήλωση Παγκόσμιος Ταυτόχρονος Θηλασμός, υπό την αιγιδία του υπουργού Υγείας και της Εθνικής Επιτροπής Μητρικού Θηλασμού Κύπρου. Ο μητρικός θηλασμός είναι δώρο ζωής! Για αυτό φιλοξενούμε σήμερα, ως κεντρικό άθρο, αποσπάσματα από άρθρο της δρος Αικατερίνης Λαμπρινού, επίκουρης καθηγήτριας στο Τμήμα Νοσηλευτικής, Σχολή Επιστημών Υγείας του ΤΕΠΑΚ. Για μένα, ως μάνα, ο θηλασμός των μωρών μου ήταν η πιο συγκλονιστική εμπειρία της ζωής μου! Γίνεσαι ένα με το μωρό σου, κοινωνοί και οι δύο αυτού του θαύματος της φύσης και του θριάμβου της αγάπης. Γιατί αυτό είναι ο θηλασμός, ένα θαύμα!

"Τα οφέλη του θηλασμού σήμερα είναι γνωστά: σωματικά, ψυχολογικά, και γνωσιακά. Με τον θηλασμό επιτυγχάνονται μείωση του κινδύνου για λοιμώξεις και αιφνιδίο θάνατο για το νεογνό, καθώς και μακροπρόθεσμα οφέλη στην ενήλικη ζωή των ατόμων που θήλασαν, όπως μείωση εμφάνισης εκζέματος, παχυσαρκίας, διαβήτη και υπέρτασης.

Το μητρικό γάλα περιέχει τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά στην ποι εύπεπτη και απορροφήσιμη μορφή, και επιπλέον περιέχει αντισώματα και λευκά αιμοσφαίρια τα οποία προστατεύουν το νεογόνο από λοιμώξεις. Μελέτες δείχνουν ότι τα μωρά που θηλάζουν εμφανίζουν λιγότερες λοιμώξεις στα πρώτα χρόνια ζωής τους. Πιο συγκεκριμένα, εμφανίζουν λιγότερο συχνά διάρροια, εμέτους, λοιμώξεις αναπνευστικού και ατίτιδες, σε σύγκριση με παιδιά της ηλικίας τους που δεν θηλασαν. Μία μεγάλη πολυκεντρική μελέτη σε αναπτυσσόμενες χώρες έδειξε ότι ο αποκλειστικός θηλασμός για έξι μήνες και ο συμπληρωματικός θηλασμός για 12 μήνες θα μπορούσαν να προλάβουν τον θάνατο σε 1,3 εκατομμύρια παιδιά κάτω των πέντε ετών τον χρόνο. Επιπλέον, υπάρχουν ενδείξεις ότι ο αιφνίδιος θάνατος είναι λιγότερο συνηγόρει σε νεογόνα που θηλάζουν.

συνχρόνος σε νεογόνα που θηλάζουν...



ωρα νεογνά τα οποία δεν θήλαζαν. Πρόσφατη μελέτη έδειξε ότι τα παιδιά που θήλασαν έχι μήνες ή περισσότερο εμφανίζαν λιγότερα προβλήματα συμπεριφοράς σε ηλικίες από 2-14 ετών. Μεγάλη τυχαιοποιημένη κλινική μελέτη συσχέτισε τον αποκλειστικό μακροπρόθεσμο μητρικό θηλασμό με αύξηση του IQ των παιδιών έως την ηλικία των 6 ετών. Ακόμη, μετα-ανάλυση 20 μελετών συσχέτισε θετικά το θηλασμό με γνωστικές δεξιότητες κατά τη νεογνική, παιδική, εφηβική και ενήλικη ζωή. Υπάρχουν ενδείξεις ότι μητρικό θηλασμός για τέταρτες μήνες ή περισσότερο, συνδέεται με

κρή, αλλά θετική αύξηση σε διάφορους δείκτες ψυχοκινητικής ανάπτυξης τα τρία πρώτα χρόνια ζωής. Από τον θηλασμό φαίνεται να ωφελούνται και οι μητέρες που θηλάζουν, οι οποίες αναρρώνουν γρηγορότερα μετά τον τοκετό. Τα μακροπρόθεσμα οφέλη στην υγεία των μητέρων που θηλάζουν περιλαμβάνουν μειωμένο κίνδυνο για εμφάνιση παχυσαρκίας, οστεοπόρωσης και καρκίνου του μαστού και της μήτρας. Επιπλέον, μερικές μητέρες χάνουν ευκολότερα το βάρος που πήραν κατά την εγκυμοσύνη όταν θηλάζουν. Για τις μητέρες, και γενικότερα για τους γονείς, ο μητρικός θηλασμός αποτελεί τον πιο πρακτικό, εύκολο και οικονομικό τρόπο σίτισης ενός νεογονού, καθώς δεν χρειάζεται καθόλου προετοιμασία και είναι πάντα διαθέσιμος. Το 2001 ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας πρότεινε αποκλειστικό θηλασμό για τους περίτονα δύο μήνες ζυγός. Προ' ἀλλα αυτή, στη

αποκλειστικός θηλασμός τους πρώτους έξι μήνες ζωής δεν συνηθίζεται, τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες.

οδό και στις αναπτυσσόμενες χώρες.

Ο μητρικός θηλασμός πρέπει να συνιστάται για όλα τα νεογνά για την προαγωγή της υγείας των νεογνών και των μητέρων. Όλοι οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να μιλάμε με μια φωνή για τη σημασία του μητρικού θηλασμού και τα οφέλη του και την προαγωγή υγείας των νεογνών και των μητέρων¹. Αυτά γράφει η κ. Λαμπρινού. Ας στηρίξουμε όλοι τις εκδηλώσεις, γιατί ο μητρικός θηλασμός είναι η πρώτη επαφή του μωρού μας με τη ζωή και την αγάπη! Κύριος χορηγός της εκδήλωσης είναι η εταιρεία Χαραλαμπίδης-Κρίστης. Για πληροφορίες επικοινωνήστε με τον Παγκύπριο Σύνδεσμο Μητρικού Θηλασμού - Δώρο Ζωής, τηλ. 99365414, www.breastfeeding-cyprus.org, Email: niciesisbreastfeeding@cytanet.com.cy.

**ZΩ ! Ζω σε έναν κόσμο...
που στρέφεται στην ποιότητα!**

Μέσα σε αυτή την απιόσφαιρα της κρίσης, εντυπωσιάζουν οι νέες επιχειρηματικές προσπάθειες, ιδιαίτερα όταν προέρχονται από νέους και αφορούν την παραγωγή ποιοτικών παραδοσιακών προϊόντων. Ένα υπερούχο χρονο τυροκομείο λειτούργησε πριν από μερικούς μήνες στη Δρούσια της Πάφου. Το νεαρό ζεύγος Κουπτάρη, γονείς πέντε μικρών παιδιών, κτηνοτρόφοι πολλές γενιές πίσω, αποφάσισαν να οργανωθούν και να βγουν στις αγορές! Χαλλούμια, όπως μόνο τα χαλλούμια του Ακάμα μπορούν να είναι! Τραχανάς σαν της γιαγιάς μας. Αναρή απίθανη. Η Μαρία είναι εκεί, με το χαμόγελο στα χείλη. "Δόξα σοι ο Θεός, πάμε καλά", λέει. Μπράβο, παιδιά! Και άλλα τέτοια θέλουμε, να σηκωθεί ο τόπος από τη μιζέρια, να βελτιώσουμε και την ποιότητα της ζωής μας με τις αξεπέραστες νοστιμίες του τόπου μας που φτιάχνονται με μεράκι! Καλή σας επιτυχία! Και καλή μας όρεξη!



ΜΙΚΡΕΣ ΠΕΡΙΠΛΑΝΗΣΕΙΣ

... στις διαδράσεις για τις παραλίες της Κύπρου!

Στο πλαίσιο του τρίτου Διεθνούς Φεστιβάλ Θάλασσας Ναυτίλος 2012, η AKTH Κέντρο Μελετών και Έρευνας υλοποίησε τριήμερο πρόγραμμα εκπαίδευσης στις ακτές της Λεμεσού με τίτλο "Διάδραση στην Ακτή για τη Θάλασσα". Τις εκδηλώσεις υποστήριξε ο οργανισμός CYMEPA και τα οικολογικά σχολεία. Στις 24, 25 και 26 Σεπτεμβρίου 2012, περίπου 170 παιδιά από τέσσερα δημοτικά σχολεία της Λεμεσού και 14 εκπαιδευτικούς συμμετείχαν στη δράση, έμαθαν για την παράκτια ζώνη, για τη θάλασσα, για την άσκηση στην παραλία, μέσα από ειδικά βιωματικά παιχνίδια και δράσεις πεδίου. Ανάμεσα στις δράσεις περιλαμβανόταν και ένας ειδικός σχεδιασμένος καθαρισμός ακτής, με την υλοποίηση του διεθνούς πρωτοκόλλου NALG. "Τα σκουπίδια υπάρχουν σε μια 'καθαρή' ακτή;" ρωτήθηκαν τα παι-



διά. Ο δήμος καθαρίζει συστηματικά και σχολαστικά τις ακτές. Υπάρχει όμως ένα σκουπίδι που κρύβεται στην άμμο, ποιο είναι αυτό; Με τη μέθοδο της σάφωσης ανά ομάδες, σε διάστημα 10 λεπτών καθεμία από τις τρεις μέρες, καλύφθηκε ένα μήκος ακτής περίπου 150 μέτρων. Τι βρήκαν τα παιδιά; Περίπου 8.000 γόπες από τσιγάρα! Γόπες καλά "θαμ- μένες" μέσα στην άμμο, που τα συνεργάτια των δήμων δεν είναι δυνατόν να τις περισυλλέξουν. Μικρές οι γόπες, τεράστια η ρύπανση που προκαλούν. Πότε επί τέλους θα σταματήσει αυτή η κακιά συνήθεια; Πάντως τα παιδιά υποσχέθηκαν να μην ξαναφήσουν τους γονείς τους να καπνίσουν στην παραλία! Ευαισθητοποίηση, τώρα!