

Μητρικός Θηλασμός:**Εντοπίστε τις “ένοχες” τροφές!**

Η περίοδος του θηλασμού είναι πολύ σημαντική τόσο για το μωρό όσο και για την μητέρα. Ο μητρικός θηλασμός είναι η καλύτερη πρόληψη για τους κολικούς των νεογνών, μια κατάσταση όπου εμφανίζεται σε υγιή βρέφη και εμφανίζει επείσους έντονου κλάματος, διάρκειας 2-3 ωρών, συνήθως τις απογευματινές και βραδινές ώρες. Ο κολικός εκδηλώνεται συνήθως μετά 3η εβδομάδα ζωής και συχνά υποχωρεί όταν το μωρό γίνει 3 ή 4 μηνών. Οι επιστήμονες δεν μπορούν να προσδιορίσουν την ακριβή αιτία των κολικών, αν και ορισμένοι γιατροί και μητέρες πιστεύουν ότι υπάρχει άμεση σχέση με ταξί των κολικών και των τροφίμων που η μητέρα καταναλώνει κατά την διάρκεια του θηλασμού. Επιστημονική απόδειξη πάνω στην συγκεκριμένη συσχέτιση δεν υπάρχει παρά μόνο εμπειρική γνώση.

Οι τροφές που θα πρέπει να αποφεύγονται κατά την διάρκεια του θηλασμού είτε για να μην βλάψουν το μωρό σας είτε γιατί έχουν κατηγορηθεί για αλλεργίες ή κολικούς είναι οι παρακάτω:

Γαλακτοκομικά

Τα γαλακτοκομικά προϊόντα μπορεί να προκαλέσουν κολικούς σε μερικά μωρά, λόγω της δυσανεξίας στη λακτόζη. Η εξάλειψη των τροφίμων, όπως η κρέμα γάλακτος, παγωτό, βούτυρο, κρέμα γάλακτος, τυρί και γιαούρτι μπορεί να είναι απαραίτητη για δύο εβδομάδες για να μάθουμε αν αυτά τα τρόφιμα προκαλούν δυσφορία στο στομάχι του μωρού.

Λιπαρά Ψάρια

Ψάρια όπως σολομός, ρέγκα, σαρδέλα, μαρίδα, τόνος, πέστροφα, σκουμπρί, κολός και φρέσκος μπακαλιάρος δεν πρέπει να καταναλώνονται πάνω από δυο φορές την εβδομάδα. Τα συγκεκριμένα ψάρια είναι πλούσια σε ω-3 όμως μπορεί να περιέχουν τοξίνες και να βλάψουν το μωρό σας.

Μεγάλα Ψάρια

Αποφύγετε τα μεγάλα ψάρια όπως ο ξιφίας και ο καρχαρίας γιατί μπορεί να περιέχουν υδράργυρο.



τροφή κατά το θηλασμό για να μειώσετε τους κολικούς. Καφεϊνούχα ροφήματα όπως ο καφές, το τσάι και τα αναψυκτικά θα πρέπει να αποφεύγονται. Η σοκολάτα περιέχει επίσης καφεΐνη, η οποία μπορεί να προκαλέσει δυσφορία στο μωρό.

Εσπεριδοειδή και άλλα φρούτα

Τα εσπεριδοειδή φρούτα όπως πορτοκάλια, μανταρίνια, γκρέιπφρουτ και λεμόνια, θεωρούνται από μερικούς υπεύθυνα ότι μπορούν

να προκαλέσουν συμπτώματα κολικών στα βρέφη. Άλλα φρούτα, όπως μάνγκο, σταφύλια, κεράσια, φράουλες, ακτινίδια και δαμάσκηνα δημιουργούν διάρροιας και θα πρέπει να αποφεύγονται. Αποφεύγοντας τα τρόφιμα αυτά για τις πρώτες έξι εβδομάδες της ζωής ενός μωρού μπορεί να βοηθήσει στη μείωση της δυσφορίας και κλάματος του βρέφους.

Αλκοόλ

Η κατανάλωση αλκοόλ καλό είναι να αποφεύγεται κατά την διάρκεια του θηλασμού. Περιοριστείτε σε 1 ποτήρι κρασί και κρατήστε μια απόσταση 2 ωρών ως τον επόμενο θηλασμό ή προτιμήστε την μπίρα χωρίς αλκοόλ. Το αλκοόλ, εκτός του ότι περνά στο γάλα, μειώνει και τα επίπεδα προλακτίνης (ορμόνη που προκαλεί την παραγωγή γάλακτος) στον οργανισμό.

Καφεΐνη

Τα τρόφιμα με καφεΐνη που δρουν ως διεγερτικά μπορεί να χρειαστεί να αφαιρεθούν από τη δια-

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr

**Λαχανικά**

Μερικά λαχανικά μπορεί να προκαλέσουν αέρια, φούσκωμα και πόνο στο μωρό. Αυτά τα λαχανικά είναι το λάχανο, το μπρόκολο, τα κρεμμύδια, οι πράσινες πιπεριές, το κουνουπίδι και τα ξερά φασόλια. Επίσης, τα όσπρια όπως τα φασόλια και τα λαδερά φαγητά όπως ο αρακάς μπορεί να προκαλέσουν ευερεθιστότητα, διάρροια ή κολικούς στο μωρό.

Μπαχαρικά

Μπαχαρικά όπως κόκκινο πιπέρι, ρίγανη, φασκόμηλο, δεντρολίβανο, μαντζουράνα, θυμάρι και τσίλι σε σκόνη ενδέχεται να αλλάξουν την γεύση του γάλακτος και να ενοχλήσουν το μωρό.

Συμπερασματικά, η διατροφή κατά την διάρκεια του θηλασμού θα πρέπει να είναι πλήρεις σε θρεπτικά συστατικά και μόνο αν συντρέχει εμφανής λόγος θα πρέπει να η μητέρα να αποκλείσει κάποια τροφή από τη διατροφή της ενώ θηλάζει. Στην πραγματικότητα δεν συντρέχει λόγος αποκλεισμού καμίας τροφής, αν δεν έχει πρώτα δοκιμαστεί τουλάχιστον 2 φορές με την εμφάνιση συμπτωμάτων αλλεργίας ή κολικών στο μωρό.

ΑΠΑΝΤΗΣΗ ΣΕ ΑΝΑΡΤΗΣΗ ΓΙΑ ΠΡΟΣΛΗΨΕΙΣ ΙΑΤΡΩΝ

Λιποφύγετε που μια αναγκαία κοινωνική παροχή του Δήμου μας προς τους ηλικιωμένους συμπολίτες μας μέλη των Κ.Α.Π.Η., που αφορά την παροχή ιατρικής βοήθειας και την συνταγογράφηση στα Κ.Α.Π.Η., αφού λόγω της γνωστής εμπλοκής με τον Ε.Ο.Π.Υ.Υ. έπαψε να υφίσταται η εκει ιατρική παρουσία, γίνεται αντικείμενο μικροπολιτικής εκμετάλλευσης και αντιπαράθεσης.

Η χρήση αυθαίρετων συμπερασμάτων από τους συντάκτες της ανάρτησης με τίτλο: “Τα ρουσφέτια στις προσλήψεις στον Δήμο Λαμιέων συνεχίζονται...”, με αφορμή επιστολή του Ιατρικού Συλλόγου Φθιώτιδας -ηταν καν αυτή φτάνει στους αποδέκτες της- για την δημιουργία εντυπώσεων και με μόνο στόχο, την δυσφήμιση δομών του Δήμου αλλά και τη διαστρέβλωση της αλήθειας, δυστυχώς δεν αφήνει περιθώρια για άλλες ερμηνείες.

Η Δημοτική Κοινωνική Επιχείρηση του Δήμου Λαμιέων, στο πλαίσιο της κοινωνικής της δράσης και προσφοράς, με σκοπό την εξυπηρέτηση των 2.000 και πλέον μελών των Κ.Α.Π.Η. του Δήμου μας, που αφορά στην παροχή ιατρικής βοήθειας και στην συνταγογράφηση στα Κ.Α.Π.Η., ειδικά μετά το κενό που προέκυψε από τον Ε.Ο.Π.Υ.Υ., και στο πλαίσιο που ο Νόμος της επιτρέπει, με σύννομες διαδικασίες και με το ελάχιστο δυνατό κόστος, ανέθεσε το έργο αυτό για συγκεκριμένο χρονικό διάστημα σε τρεις Ιατρούς μέλη του Ιατρικού Συλλόγου Φθιώτιδας (μέχρι 30 Σεπτεμβρίου ο ένας και μέχρι 14 Νοεμβρίου οι άλλοι δύο).

Πρακτική, που είχε εφαρμοστεί και το προηγούμενο χρονικό διάστημα για την επίλυση του συγκεκριμένου ζητήματος, ώστε να επιτευχθεί η ταχύτερη το δυνατό εξυπηρέτηση και ουσιαστικότερη υποστήριξη των ανηλίκων της Τρίτης Ηλικίας που έχουν ανάγκη τέτοιου είδους υπηρεσιών. Χαρακτηρισμοί του τύπου “μεροληψίες” και “αδιαφάνεια”, για τέτοια κοινωνικά ζητήματα δεν είχαν και δεν έχουν σχέση ούτε με το σκοπό, ούτε με το παραγόμενο έργο της εν λόγω δράσης. Άλλωστε, όλοι μας ελεγχάμαστε για τη νομιμότητα αυτών των διοικητικών πράξεων από τα αρμόδια ελεγκτικά όργανα της Πολιτείας και κρίνάμε εκ του αποτελέσματος από τους συμπολίτες μας.

Με Τιμή
Ανάργυρος- Χρήστος Ζωμένος
Πρόεδρος Δημοτικής Κοινωνικής
Επιχείρησης Δήμου Λαμιέων

ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΦΙΛΑΡΜΟΝΙΚΗ ΛΑΜΙΑΣ

ΞΕΚΙΝΗΣΑΝ ΟΙ ΕΓΓΡΑΦΕΣ

Η σας ενημερώνει, ότι οι εγγραφές ξεκίνησαν και θα συνεχιστούν για όλο το χρόνο.

Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να παρακολουθήσουν μαθήματα εκμάθησης για όποιο μουσικό όργανο επιθυμούν **ΔΩ-ΡΕΑΝ**.

Εγγραφές **από Δευτέρα έως και Παρασκευή, το πρωί από ώρα 09:00 έως 13:00 και το απόγευμα από ώρα 16:30 έως 21:00** στα γραφεία της **Δημοτικής Φιλαρμονικής Λαμίας, οδός Υψηλάντη 10, Λαμία, Τηλ./Fax: 223 10-21882 e-mail: info@lamia-band.com**. Η Δημοτική Φιλαρμονική Λαμίας αποτελεί μια από τις παλαιότερα ιδρυθείσες Φιλαρμονικές της Ελλάδας (1896) και έναν από τους σπουδαιότερους πολιτιστικούς φορείς της πόλης αλλά και της χώρας μας. Από την ίδρυσή της έως σήμερα έχει να επιδείξει ένα σημαντικό και ποικίλο έργο στον τομέα του πολιτισμού, προσφέροντας τις υπηρεσίες της σε διάφορες θρησκευτικές, κοινωνικές και πολιτιστικές εκδηλώσεις, συμμε-



τέχοντας σε Εθνικές εορτές και πραγματοποιώντας διακεκριμένες εμφανίσεις, όπως συναυλίες και παραστάσεις σε πολλές Ευρωπαϊκές χώρες και την Αμερική. Διάρκης στόχος της είναι η διατήρηση, η βελτίωση και η διάδοση της μουσικής κληρονομιάς μας, και κυρίως η προσφορά δωρεάν μουσικής παιδείας.

<http://www.lamia-band.com/>
Από το Γραφείο Τύπου

Μήνυμα του Δημάρχου Λαμιέων Γιώργου Κοιρωνιά για τη Μικρασιατική Καταστροφή

Ενενήντα ένα χρόνια πέρασαν από τη Μικρασιατική Καταστροφή και εμείς σήμερα έχουμε ιερή υποχρέωση και ιστορική επιταγή, να κρατάμε την μνήμη ζωντανή για να μην ξεναχθούμε Εθνικές τραγωδίες.

Αλλά και ιερό καθήκον, προς τους προγόνους μας που χάθηκαν άδικα και έχασαν πατρίδα και βίος, που αναγκάστηκαν να βιώσουν την καταστροφή και το ξεριζωμό, στους Έλληνες Μικρασιάτες, που επί 3.000 χρόνια μεγαλούργησαν στη γη της Ιωνίας, του Πόντου και της Καππαδοκίας και ξεριζώθηκαν από τις προαιώνιες εστίες τους και ήρθαν πρόσφυγες, φτωχοί και εξουθενωμένοι, με μοναδικό εφρόδιο την εργατικότητα και τον πολιτισμό τους και στάθηκαν όρθιοι, συμβάλλοντας στην ανάπτυξη της σύγχρονης Ελλάδας.

Η Λαμία, όπως και άλλες πόλεις της Ελλάδας, υποδέχτηκε αυτούς που επέλεξαν να την κάνουν νέα πατρίδα τους και σήμερα ζουν και δημιουργούν ανάμεσα μας και ο Δήμος Λαμιέων, Τιμά όλους εκείνους που χάθηκαν, που υπέστησαν διώξεις, που υπέφεραν και συμμετείχε στις εκδηλώσεις Μνήμης & Τιμής για την Μικρασιατική Καταστροφή.

