
Θηλάζω, υπάρχουν τροφές που βοηθούν;

Κοντοπίδου Ειρήνη,
Κλινική Διαιτολόγος - Διατροφολόγος, M.Sc.

Βαδυνατί20





Εισαγωγή

Με το θηλασμό συνεχίζετε να ταΐζετε το βρέφος σας και έξω από την κοιλιά σας. Ο θηλασμός δεν έχει να κάνει μόνο με τη **θρέψη**, αλλά και με την **ενυδάτωση**, το **ανοσοποιητικό σύστημα** και τη **συναισθηματική ανάπτυξη** του βρέφους σας. Το μητρικό γάλα αποτελεί το πλέον ενδεδειγμένο γάλα για όλα τα βρέφη, ακόμα και τα πρόωρα, με **πολλαπλά οφέλη** τόσο για το βρέφος, τη μητέρα και το περιβάλλον. Δεν είναι καθόλου τυχαίο ότι ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει για 6 μήνες αποκλειστικό θηλασμό και για τουλάχιστον 2 χρόνια μικτή διατροφή! Από εκεί και πέρα, ο θηλασμός μπορεί να διαρκέσει για όσο χρονικό διάστημα το **επιθυμείτε** εσείς και το νήπιο.

Γνωρίζετε ότι σύμφωνα με τα αποτελέσματα της Έκθεσης της Εθνικής Μελέτης Θηλασμού (2008)...

89



22



6

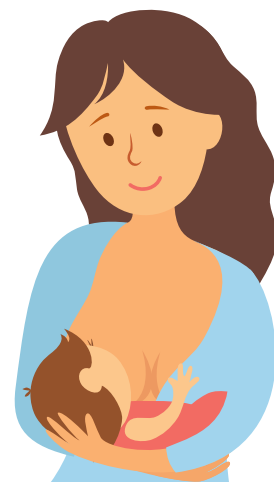


ενώ το **89%** των γυναικών ξεκίνησε να θηλάζει, στο τέλος του 6ου μήνα θηλάζε μόνο το **22%**, ενώ στα πρώτα γενέθλια του βρέφους συνέχισε να θηλάζει μόνο το **6%**.

Αναλογικά μειώνονται και τα ποσοστά αποκλειστικού θηλασμού όσο μεγαλώνει το βρέφος, ξεκινώντας από 41% την πρώτη ημέρας γέννησης και καταλήγοντας σε 0.6% στο τέλος του 6ου μήνα.

Ευτυχώς, τα ποσοστά αυτά έχουν αυξηθεί τα τελευταία χρόνια, λόγω της θέλησης και της ενημέρωσης των γυναικών που θηλάζουν. Σε αυτό το e-book θα βρείτε συγκεντρωμένες αρκετές πρακτικές συμβουλές καθώς και απαντήσεις σε ερωτήματα ή μύθους σχετικές με τη διαδικασία του θηλασμού.

Καλή ανάγνωση και καλούς θηλασμούς!





Είναι το γάλα μου αρκετό;

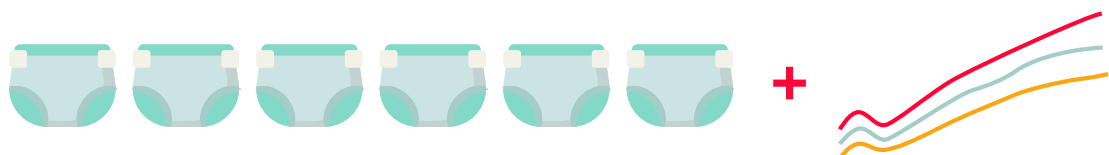


Κάθε μητέρα στη φύση παράγει το **ιδανικό** γάλα για το μωρό της, άρα το γάλα που παράγετε θεωρείται το καλύτερο για το μωρό σας! Είναι πάντοτε **φρέσκο**, στη **σωστή θερμοκρασία**, με **ιδανική αναλογία θρεπτικών συστατικών**, εύπεπτο και με **διαφορετική γεύση**. Καλύπτει τις ανάγκες του βρέφους σας σε ενέργεια και υγρά, ακόμη και τους καλοκαιρινούς μήνες. **Η σύστασή του αλλάζει ανάλογα με τις ανάγκες του βρέφους**. Αρχικά, εκκρίνεται το πρωτόγαλα ή πύαρ που είναι παχύρρευστο και κιτρινωπό, ενώ με την εγκατάσταση της γαλουχίας το γάλα είναι στην αρχή του θηλασμού πιο αραιό και στο τέλος του πιο παχύρρευστο, όπου εκκρίνονται και τα λιπαρά του.

Ακόμη, ο θηλασμός είναι μια **διαδικασία ζήτησης και προσφοράς**. Σκεφτείτε πως όσο πιο συχνά βάζετε το μωρό στο στήθος, τόσο περισσότερο γάλα παράγετε! Εκτός από ελάχιστες εξαιρέσεις, λόγω ιατρικών λόγων, όλες οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν αρκεί να έχουν την **κατάλληλη υποστήριξη και συμβουλευτική** από ειδικούς υγείας και την οικογένειά τους. Είναι σπάνιο να μην έχετε ικανοποιητικό γάλα αλλά και σε αυτές τις περιπτώσεις με τις κατάλληλες οδηγίες από σύμβουλο θηλασμού μπορείτε να το **επιτύχετε**. Κάποιες περιπτώσεις στις οποίες οι μανούλες συνήθως ανησυχούν για το γάλα τους είναι όταν ακόμα **δεν έχει εδραιωθεί η γαλουχία** τους, όταν υπάρχουν **άλματα ανάπτυξης** ή κατά την **εισαγωγή των στερεών τροφών**.



Πως θα καταλάβω αν το βρέφος μου τρέφεται ικανοποιητικά; Μια καλή ένδειξη είναι οι **βρεγμένες πάνες** και η **αύξηση βάρους**. Ελέγξτε αν στη διάρκεια του 24ώρου, υπάρχουν 5-6 βρεγμένες πάνες και 2-3 κενώσεις, ώστε να μην υπάρχει λόγος ανησυχίας. Επίσης, αν το βάρος του μωρού σας ακολουθεί την καμπύλη ανάπτυξης θεωρείται ικανοποιητικό, αν και οι πίνακες ανάπτυξης στα βιβλιάρια υγείας των παιδιών βασίζονται σε δείγμα βρεφών που τρέφονται κυρίως με τεχνητό γάλα.





Υπάρχουν τροφές που αυξάνουν το γάλα μου;



Τα θετικά νέα είναι ότι η ικανότητα θηλασμού και η ποιότητα του μητρικού γάλακτος που παράγετε **δεν εξαρτάται από τη διατροφική σας κατάσταση**. Καλό είναι βέβαια να ακολουθείτε μια **ισορροπημένη διατροφή, με ποικιλία τροφίμων και σωστή ενυδάτωση**, ώστε και το βρέφος σας να εξοικειωθεί με νέες γεύσεις.

Η αντίληψη που επικρατούσε ότι είναι υποχρεωτικό να τρώτε μόνο σούπες και γάλα κατά τη διάρκεια του θηλασμού, **δεν ισχύει πια**. Η διατροφή σας θα πρέπει να διέπεται από ποικιλία τροφίμων και θρεπτικών συστατικών, ώστε να είστε **υγιής** και να προσλαμβάνετε **πληθώρα θρεπτικών συστατικών**, για να μπορείτε να θηλάσετε το μωρό σας.



Πολλά τρόφιμα έχουν κατά καιρούς προταθεί ως ενισχυτικά της παραγωγής του γάλακτος όπως το μέλι, το καρότο ή το παντζάρι χωρίς να υπάρχει κάποια επιστημονική τεκμηρίωση για την γαλακταγωγική τους δράση.

Έχεις ακούσει για βότανα που βοηθούν;

Τα περισσότερα από αυτά που προτείνονται ως γαλακταγωγά, **δεν έχουν επιστημονική επικύρωση** και βασίζονται στην **παράδοση**, η οποία εγγυάται την ασφάλεια και την αποτελεσματικότητά τους.

Για τα περισσότερα φυτικά γαλακταγωγά χρειάζονται περισσότερες έρευνες και κλινικές δοκιμές, γιατί η αποδοτικότητά τους μπορεί να οφείλεται και στο φαινόμενο **placebo** καθώς και στην **επιθυμία** των θηλαζουσών να αυξηθεί το γάλα τους.

Πριν χρησιμοποιήσετε κάποιο γαλακταγωγό, είτε φυσικό είτε φαρμακευτικό, **ρωτήστε τον γιατρό σας ή κάποιον σύμβουλο θηλασμού**, ο οποίος θα κάνει ενδελεχή εκτίμηση της διαδικασίας θηλασμού.





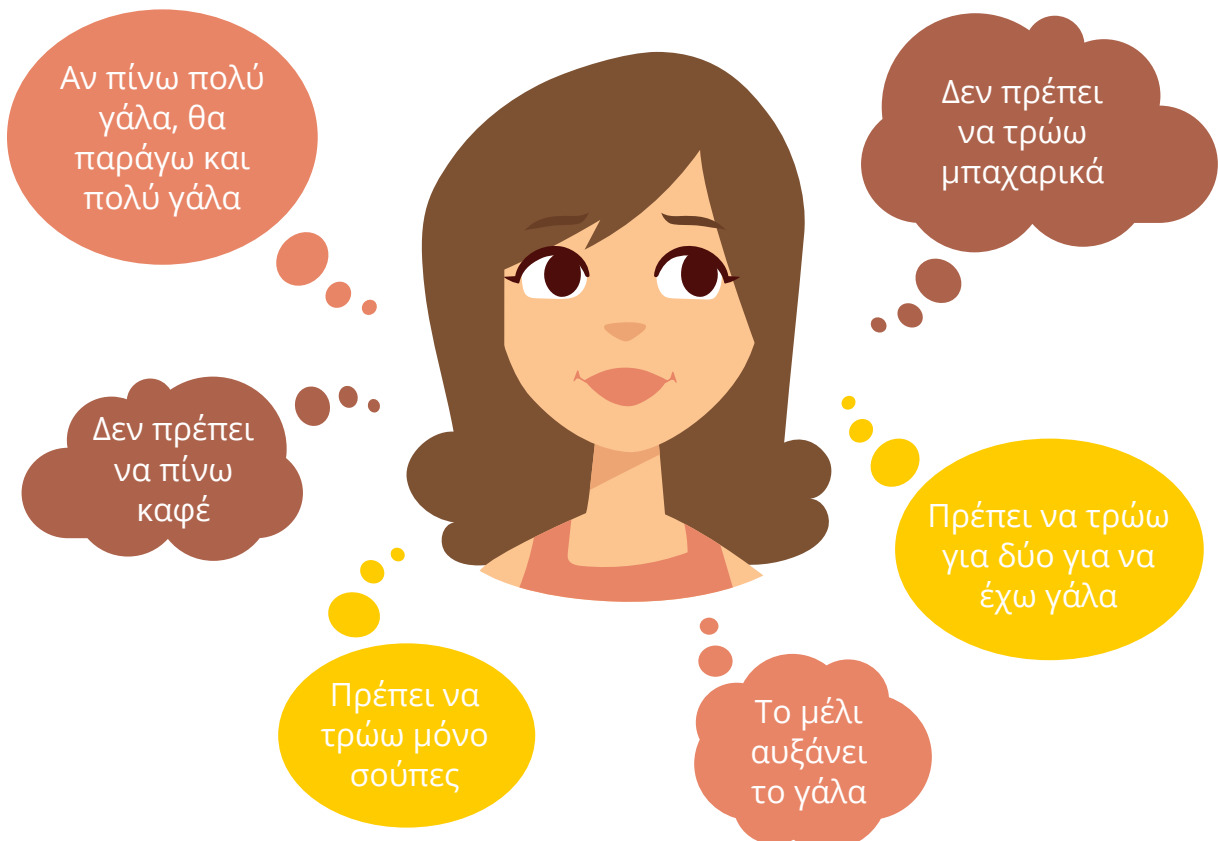
Όταν θηλάζω πρέπει να τρώω για δύο;

Όχι, δε χρειάζεται να τρώτε παραπάνω για να έχετε ικανοποιητική ποσότητα γάλακτος. Μια αύξηση κατά 450-500 θερμίδες ανά ημέρα, καλύπτει τις ανάγκες σας.



Γνωρίζετε ότι...

η αύξηση της προσλαμβανόμενης ενέργειας δεν οδηγεί σε αύξηση της παραγωγής γάλακτος; Ακόμη, και μια υποσιτισμένη γυναίκα μπορεί να θηλάσει και να παράγει μητρικό γάλα σε ιδανική ποσότητα και ποιότητα για το βρέφος της.





Η αυξημένη κατανάλωση υγρών αυξάνει το γάλα μου;

Συνίσταται να καταναλώνετε τόση ποσότητα υγρών, που να **ικανοποιείτε τη δίψα σας**. Η επιβολή συγκεκριμένης δοσολογίας θα μπορούσε να δυσκολέψει τη διαδικασία του θηλασμού και να επιβάλει περιορισμούς. Μη ξεχνάτε ότι όταν διψάτε, σημαίνει ότι ήδη κινδυνεύετε από αφυδάτωση και συστήνεται να ενυδατώνεστε πολύ πιο πριν.

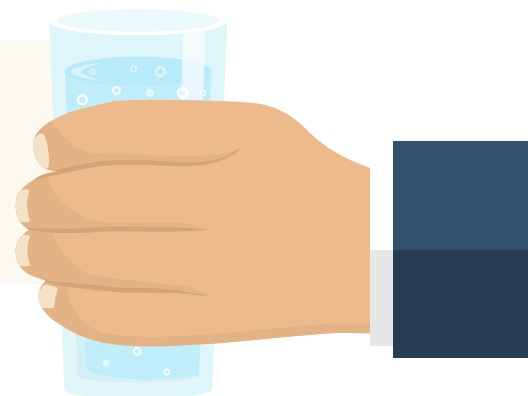
Πόση ποσότητα υγρών πρέπει να πίνω;



Ιδανικά, καλό θα ήταν να καταναλώνετε **11-13 ποτήρια υγρών**, τα περισσότερα από τα οποία να είναι **νερό**. Εναλλακτικά, υγρά μπορείτε να προσλάβετε από **ροφήματα, χυμούς φρούτων, ζουμερά λαχανικά, σούπες και γάλα**. Η υπερκατανάλωση υγρών έχει αποδειχθεί ότι δεν αυξάνει την παραγωγή γάλακτος, ούτε η υποχρεωτική κατανάλωση γάλακτος οδηγεί σε μεγαλύτερη γαλακτοφορία.

Αφεψήματα όπως η **τριγωνέλλα** και το **γαϊδουράγκαθο** φέρεται να έχουν φυτική γαλακταγωγική δράση, όπως δεν υπάρχει κάποια τυποποιημένη δοσολογία όσον αφορά την αύξηση της παραγωγής μητρικού γάλακτος. Ο **μάραθος** που χρησιμοποιείται για τη μείωση των κολικών, δεν έχει επιστημονική τεκμηρίωση ότι δρα ως γαλακταγωγός ουσία.

Παράλληλα, χρειάζεται να **προσέχετε τη δοσολογία αφεψημάτων**, γιατί μπορεί να **διαφοροποιήσουν** τη γεύση του γάλακτος σας και να προκαλέσουν γαστρεντερικές διαταραχές στο μωρό σας.





Ποιες ουσίες επηρεάζουν το γάλα μου;

Πόσο καφέ μπορώ να πίνω;



Η καφεΐνη μπορεί να επηρεάσει το νευρικό σύστημα του μωρού, γι' αυτό χρειάζεται **προσοχή** στην κατανάλωση καφέ ή ροφημάτων που περιέχουν καφεΐνη με περιορισμό έως 2 φλιτζάνια στιγμιαίου καφέ ή 3-4 φλιτζάνια ελληνικού καφέ που ισοδυναμούν με **200 mg καφεΐνης ανά ημέρα**. Καταναλώστε τέτοιου είδους ροφήματα **μετά το θηλασμό**, ώστε να υπάρχει αρκετό χρονικό διάστημα μέχρι τον επόμενο θηλασμό.

Μπορώ να πίνω αλκοόλ;



Καλό θα ήταν να καταναλώνετε **χαμηλής περιεκτικότητας αλκοολούχα ποτά**, περιστασιακά και σε ποσότητα **μικρότερη από 0,5 γρ. αλκοόλης/ κιλό σωματικού βάρους**. Μπορείτε να καταναλώσετε αλκοόλ αμέσως μετά το θηλασμό, ώστε να μεσολαβήσει τουλάχιστον ένα δίωρο μέχρι τον επόμενο θηλασμό. Αλλιώς, θα πρέπει να έχετε αντλήσει μητρικό γάλα πριν την κατανάλωση αλκοόλ για να ταΐσετε το βρέφος, έως ότου πέσουν τα επίπεδα αλκοόλ στο αίμα σας και άρα και στο γάλα σας.

Τι ισχύει για τη μπίρα χωρίς αλκοόλ;



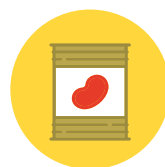
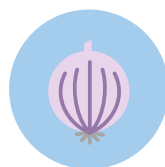
Όσον αφορά την κατανάλωση μπίρας χωρίς αλκοόλ, αυτή **αυξάνει το οξειδωτικό περιεχόμενο του γάλακτος σας**. Ένα κριθαρένιο συστατικό της μπίρας, ακόμα και σε αυτήν χωρίς αλκοόλ, μπορεί να αυξήσει την έκκριση προλακτίνης, αλλά δεν υπάρχουν συστηματικές μελέτες και στατιστικά σημαντικά αποτελέσματα να το επικυρώνουν.





Πρέπει να αποφεύγω κάποια τρόφιμα;

Πολλές θηλάζουσες αποφεύγουν να καταναλώνουν συγκεκριμένα τρόφιμα για να μη δημιουργήσουν κολικούς στο βρέφος. Συνήθως, για τους κολικούς κατηγορούνται τα **μπαχαρικά**, τα **τηγανητά** και **πικάντικα** τρόφιμα, το **σκόρδο**, το **κρεμμύδι** και τα **όσπρια**.



Η βιβλιογραφία δε συστήνει να αποκλείετε προληπτικά τρόφιμα από τη διατροφή σας, αν δεν έχει παρουσιαστεί κάποιος ενόχληση στο βρέφος, γιατί τέτοιους είδους ενοχλήσεις αναπτύσσονται και σε μη θηλάζοντα βρέφη. Αντιθέτως, καταναλώνοντας ποικιλία γεύσεων βοηθάτε το βρέφος να πάρει περισσότερα **γευστικά ερεθίσματα** και αυτό να βοηθήσει στην **καλύτερη** εισαγωγή στερεών τροφίμων.



Ακόμα, και σε περιπτώσεις με **οικογενειακό ιστορικό αλλεργιών** καλό θα ήταν να μην αποφεύγετε τα αλλεργιογόνα τρόφιμα (ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά, σιτάρι, ξηροί καρποί) από τη διατροφή σας με στόχο την πρόληψη της αλλεργίας. Μέσω του μητρικού γάλακτος γίνεται μια **ήπια έκθεση** του μωρού σε αλλεργιογόνα τρόφιμα, μέσω των οποίων επάγεται η **ανοχή** και έτσι μπορεί να **αποτραπεί** η εμφάνιση αλλεργίας.



Αν διαπιστωθεί κάποια ενόχληση ή σύμπτωμα αλλεργίας στο μωρό, το αφαιρείτε από τη διατροφή σας για κάποιο διάστημα και το επανεισάγετε εκ νέου για να δείτε πως το επηρεάζει. Πριν αφαιρέσετε μια σημαντική τροφή από το διαιτολόγιο σας, **συμβουλευτείτε** κάποιον διαιτολόγο για υποκατάστατες τροφές, ώστε να μην εμφανίσετε κάποια έλλειψη θρεπτικών συστατικών.



Χρειάζομαι συμπληρώματα διατροφής;



Να συνεχίσω τα συμπληρώματα που λάμβανα στην εγκυμοσύνη;

Κατά τη διάρκεια του θηλασμού **δεν απαιτείται** να συνεχίσετε τα συμπληρώματα διατροφής (ασβέστιο, σίδηρο, φυλλικό οξύ) που λαμβάνετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αν ακολουθείτε **ισορροπημένη διατροφή** εμπλουτισμένη με τρόφιμα που περιέχουν τα συγκεκριμένα θρεπτικά συστατικά, δεν υπάρχει ανάγκη τέτοιου συμπληρώματος ή πολυβιταμίνης. Αυτό δίδεται μόνο σε **περιπτώσεις** πολύδυμης κύησης, χορτοφαγίας, υποσιτισμού, ταυτόχρονης κύησης με θηλασμό και σε περιπτώσεις χρόνιων σοβαρών προβλημάτων υγείας, **πάντα** σε συνεννόηση με το γιατρό.



Η μαγιά μύρας αυξάνει την παραγωγή μητρικού γάλακτος;

Η **μαγιά μύρας**, που αποτελεί το πιο σύνηθες συμπλήρωμα κατά τη διάρκεια του θηλασμού, είναι ένας **ζυμομύκητας**, για τον οποίο υπάρχουν ενδείξεις ότι προάγει την παραγωγή μητρικού γάλακτος. Όμως, μπορεί να αλλάξει τη γεύση του γάλακτος σας και να σας οδηγήσει σε **υπερπαραγωγή**, όταν την καταναλώνετε χωρίς να υπάρχει διαπιστωμένη μικρή παραγωγή.



Ρωτήστε το γιατρό σας ή σύμβουλο θηλασμού αν και πότε τη χρειάζεστε. Η χορήγηση συμπληρώματος απαραίτητων λιπαρών οξέων ω-3 αποτελεί μη γενικευμένη σύσταση, χωρίς βιβλιογραφική τεκμηρίωση.



Η ψυχολογία επηρεάζει το θηλασμό;



Η καλή ψυχολογία αποτελεί το **θεμέλιο λίθο** για την επιτυχή εδραίωση και διατήρηση του θηλασμού. Η **σωστή ενημέρωση, καθοδήγηση και υποστήριξη** τόσο προγεννητικά όσο και κατά τη γαλουχία αποτελούν παράγοντες αυτού του υπέροχου ταξιδιού!

Τόσο το **οικογενειακό** όσο και το **φιλικό** περιβάλλον καθώς και οι **επαγγελματίες** και οι **φορείς υγείας** οφείλουν να είναι υποστηρικτικοί λεκτικά αλλά και σε πρακτικά θέματα καθημερινότητας, ώστε να μπορείτε αναπόσπαστη να επιτελέσετε το θηλασμό. Καλό θα ήταν να νιώθετε ότι έχετε δίπλα σας έναν υποστηρικτικό σύντροφο, ο οποίος σας δείχνει φροντίδα, σας βοηθάει και κατανοεί τις δυσκολίες που θα παρουσιαστούν. Πολύ σημαντική είναι και η **ξεκούρασή** σας καθώς και η ενασχόληση με πράγματα που σας **ευχαριστούν**. Λίγες ώρες ύπνου, μια μικρή βόλτα, μια συναναστροφή με φίλους ή ακόμη και η επιστροφή στην εργασία μπορούν να τονώσουν την **αυτοπεποίθησή** σας και να **απομακρύνουν** τον κίνδυνο εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης.



Αν όμως εμφανίσετε σημάδια έντονου άγχους, αϋπνίας και έλλειψη διάθεσης φροντίδας του μωρού καλό θα ήταν να επισκεφτείτε κάποια **ομάδα υποστήριξης θηλασμού**, οι οποίες λειτουργούν σε όλες τις πόλεις της Ελλάδας και στις οποίες μπορείτε να απευθυνθείτε για ενημέρωση και συμβουλευτική υποστήριξη.



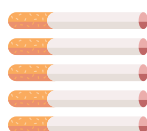
Ο τρόπος ζωής και θηλασμός



Κάπνισμα

Καταρχήν, **καλό θα ήταν να μην καπνίζετε** κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Όμως και πάλι θεωρείται **καλύτερη επιλογή** το γάλα μια μητέρας που καπνίζει, από ότι το **υποκατάστατο** γάλακτος. Σημασία έχει το **ωράριο** θηλασμού και η **ποσότητα** καπνού.

Υπάρχει κάποιος αριθμός τσιγάρων που μπορώ να κάνω;



Έρευνες έχουν δείξει ότι οι βλαβερές ουσίες που περιέχονται στον καπνό, **δεν** περνούν στο μητρικό γάλα, όταν η μητέρα καπνίζει **λιγότερα από 5** τσιγάρα ημερησίως.



Αν καπνίσετε αφού θηλάσετε και μεσολαβήσουν και **2-2,5 ώρες μέχρι τον επόμενο θηλασμό**, δεν υπάρχει πρόβλημα. Επιπρόσθετα, **αποφύγετε** να εκθέτετε το βρέφος στο παθητικό κάπνισμα και στον τριτογενή καπνό, δηλαδή τις **ουσίες του καπνού** που επικάθονται στο δέρμα, τα μαλλιά, τα ρούχα και τα έπιπλα.





Ο τρόπος ζωής και θηλασμός

Φυσική δραστηριότητα

Η **ήπια άσκηση** μετά την εγκατάσταση της γαλουχίας για 30-45 λεπτά ημερησίως ή αρκετές φορές την εβδομάδα θεωρείται συμβατή με το θηλασμό και μπορεί να **βοηθήσει** και στην απώλεια του επιπλέον βάρους σας από την εγκυμοσύνη, σε συνδυασμό με **ισορροπημένη διατροφή**. Επίσης, η σωματική δραστηριότητα **βελτιώνει** τη διάθεσή σας, δρα **αγχολυτικά** και **μειώνει** τον κίνδυνο εμφάνισης επιλόχειας κατάθλιψης.



Ποια θεωρείται η ιδανικότερη μορφή άσκησης για μένα; Το **περπάτημα** σε γοργό ρυθμό **μαζί με το μωρό** στο καρότσι! Η συχνότητα και η ένταση της άσκησης θα αυξηθεί **σταδιακά** και ανάλογα με τη **σωματική** και **ψυχική** σας κατάσταση. Η άσκηση **δεν επηρεάζει** την παραγωγή γάλακτος, αν και μπορεί να αλλάξει τη γεύση του λόγω συσσώρευσης γαλακτικού οξέος, αν ακολουθήσει θηλασμός αμέσως μετά.

Αν είμαι χορτοφάγος;

Εάν ακολουθείτε **χορτοφαγική** διατροφή μπορείτε να θηλάσετε, αρκεί να **καλύπτονται** οι ανάγκες σας σε πρωτεΐνη, σίδηρο και ασβέστιο από εναλλακτικές πηγές, να **προσλαμβάνετε** συμπλήρωμα βιταμίνης B₁₂ και να παρακολουθείστε από διαιτολόγο.





Ο ρόλος του διαιτολόγου



Ο διαιτολόγος, είναι ο επιστήμονας υγείας που **μπορεί να σας βοηθήσει** να τρέφεστε **ισορροπημένα** κατά τη διάρκεια του θηλασμού, σύμφωνα πάντα με τις **ανάγκες** σας ως θηλάζουσα και με **στόχο** να χάσετε και το επιπλέον βάρος της εγκυμοσύνης.

Επιπλέον, είναι ο κατάλληλος σύμβουλος και στην περίπτωση που παρουσιαστεί **αλλεργία** στο νεογνό, για το ποια τρόφιμα καλό θα ήταν να αφαιρέσετε από τη διατροφή σας και με ποια μπορείτε να τα **αντικαταστήσετε**, ώστε και να λαμβάνετε όλα τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και να μην επηρεάζεται το βρέφος. Επίσης, η παρακολούθηση από διαιτολόγο κρίνεται **απαραίτητη** όταν ανήκετε σε ειδικές ομάδες πληθυσμού, όπως **εφηβεία, χρόνια νοσήματα, επιλόχεια κατάθλιψη και υποσιτισμό.**



Ο Πανελλήνιος Σύλλογος Διαιτολόγων Διατροφολόγων **υποστηρίζει** το θηλασμό και συμμετέχει ενεργά στην Ανάπτυξη Εθνικής Εκστρατείας Ενημέρωσης με θέμα **«Σημεία Φιλικά για τον Μητρικό Θηλασμό».**



Στόχος της Εθνικής Εκστρατείας Ενημέρωσης, είναι να δημιουργηθούν «Σημεία Φιλικά για τον Μητρικό Θηλασμό», σε καταστήματα και επιχειρήσεις σε όλες τις πόλεις της Ελλάδας, με προοπτική να ανέλθουν αυτά στον αριθμό των **5.000** για το 2016 και με ρυθμό αύξησης **30%** ανά έτος.



Θηλάζω, υπάρχουν τροφές που βοηθούν;

Περισσότερες πληροφορίες

Αλκυόνη. Εθνική Πρωτοβουλία Προαγωγής Μητρικού Θηλασμού: www.epilegothilasmo.gr

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος, La Leche League Greece: www.lllgreece.org

Δίκτυο Δράσης για την βρεφική και παιδική διατροφή: www.ibfan.gr/

Σύλλογος Πιστοποιημένων Συμβούλων Γαλουχίας, IBCLC: <http://galaxiasibclc.gr/>

UNICEF: www.unicef.org/nutrition/index_breastfeeding.html

World Alliance for Breastfeeding Action: www.waba.org.my

International Lactation Consultant Association: www.ilca.org

Academy of Breastfeeding Medicine: www.bfmed.org

Ενδεικτική βιβλιογραφία

1] Academy of Breastfeeding Medicine Protocol Committee, Jansson LM. ABM clinical protocol #21: Guidelines for breastfeeding and the drugdependent woman. Breastfeed Med. 2009 Dec;4(4):225-8.

2] American Academy of Pediatrics Committee on Drugs. Transfer of drugs and other chemicals into human milk. Pediatrics. 2001 Sep;108(3):776-89.

3] Sim TF, Hattingh HL, Sherriff J and Tee LBG, Perspectives and attitudes of breastfeeding women using herbal galactagogues during breastfeeding: a qualitative study. BMC Complementary and Alternative Medicine 2014;14:216

4] Callen J, Pinelli J. A Review of the Literature Examining the Benefits and Challenges, Incidence and Duration, and Barriers to Breastfeeding in Preterm Infants. Advances in Neonatal Care. 2005;5(2):72-88.