



ΠΡΩΤΗ ΩΡΑ
αγκαλιά

SKIN TO SKIN CONTACT META TON TOKETO

Τα Οφέλη της Πρώτης Ώρας Αγκαλιάς

Για τη Μητέρα



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου

Σύρε για να μάθεις περισσότερα →



1

Η δύναμη της ωκυτοκίνης

Η πρώτη ώρα αγκαλιά ενεργοποιεί την «ορμόνη της αγάπης».
Μειώνει το άγχος, ρυθμίζει την πίεση, φέρνει ηρεμία.
Δεν είναι μόνο τρυφερότητα, είναι επιστήμη.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



2

Η έναρξη της γαλακτογένεσης

Με την αγκαλιά, η ωκυτοκίνη και η προλακτίνη διευκολύνουν την έκθλιψη και την παραγωγή γάλακτος. Ένα φυσικό ξεκίνημα που στηρίζει τον θηλασμό από την πρώτη στιγμή.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



3

Η αγκαλιά που ηρεμεί

Το skin-to-skin μειώνει την κορτιζόλη (την ορμόνη του στρες).
Η μητέρα νιώθει πιο ήρεμη και παρούσα στη στιγμή.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



4

Μια γέφυρα αγάπης

Η πρώτη ώρα ενισχύει τον δεσμό μητέρας-βρέφους.
Είναι η αρχή μιας σχέσης γεμάτης εμπιστοσύνη και αρμονία.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



5

Αγκαλιά και μετά την καισαρική

Ακόμη και στη χειρουργική αίθουσα, το skin-to-skin είναι ασφαλές. Αυξάνει την πιθανότητα επιτυχημένου και αποκλειστικού θηλασμού.



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



6

**Η πρώτη ώρα αγκαλιά δίνει
δύναμη στη μητέρα και
αγάπη στο μωρό**



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου



ΠΡΩΤΗ ΏΡΑ
αγκαλιά

SKIN TO SKIN CONTACT META TON TOKETO

Μια **αγκαλιά** την πρώτη
ώρα μπορεί να αλλάξει και
τη ζωή μιας μητέρας.

Στήριξε κι εσύ την καμπάνια
«Πρώτη Ώρα **Αγκαλιά**»



ΓΑΛΑΞΙΑΣ

Σύλλογος Διεθνώς Πιστοποιημένων
Συμβούλων Γαλουχίας IBCLC
Ελλάδος & Κύπρου