



20ο Σεμινάριο Μητρικού Θηλασμού

«ΓΙΟΥΛΑ ΜΕΞΗ – ΜΠΟΥΡΝΑ»

30/11-05/12/2026

MENN Γ' Παιδιατρικής Κλινικής Π.Γ.Ν. «ΑΤΤΙΚΟΝ»

Επιστημονικά Υπεύθυνες Σεμιναρίου: ΑΝΝΑ ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ, Π. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΙΔΟΥ

Υπό την αιγίδα της Ιατρικής Σχολής του ΕΚΠΑ

Αγαπητοί φίλοι και φίλες της MENN ΠΓΝ Αττικόν και του σεμιναρίου μας για το Μητρικό θηλασμό, Φέτος θα γιορτάσουμε τα 20 χρόνια του σεμιναρίου μας μαζί όλους εσάς που θέλετε να μάθετε περισσότερα για το θηλασμό ως σχέση και τεχνική και του μητρικού γάλακτος ως «μαγική ουσία». Οι εκλεκτοί ομιλητές μας θα αναλύσουν τις νεότερες γνώσεις σχετικά με το μητρικό θηλασμό και τη γονεϊκότητα.

Το σεμινάριό μας θα διεξαχθεί από Δευτέρα 30 Νοεμβρίου έως και Σάββατο 05 Δεκεμβρίου 2026 στην αίθουσα εκδηλώσεων του Δήμου Χαϊδαρίου και ώρες 08.30 -15.30 (Στρ. Καραϊσκάκη 138 &, Επαύλεως)

Αυτή τη φορά εισάγουμε δύο καινοτομίες: Μία ημέρα (Τρίτη 2/12/2026) θα είναι ανοικτή και δωρεάν για το κοινό, γονείς και μέλλοντες γονείς ενώ η τελευταία ημέρα θα είναι αφιερωμένη σε πιο εξειδικευμένες γνώσεις (advanced course).

Το κόστος του σεμιναρίου (basic & advanced) είναι 70 ευρώ. Εξαιρούνται οι προπτυχιακοί φοιτητές. Υποχρεωτική παρουσία δια ζώσης για την παροχή πιστοποιητικού παρακολούθησης. Με χαρά θα σας υποδεχθούμε για να κάνουμε ένα ακόμη ταξίδι μάθησης και εμπάθυνσης, να ανταλλάξουμε γνώσεις και εμπειρίες.

Άννα Δασκαλάκη
Δ/ντρια ΕΣΥ Επιστημονικά Υπεύθυνη MENN
Γ' Παιδιατρικής κλινικής ΕΚΠΑ ΠΓΝ Αττικόν

Το παρακάτω πρόγραμμα περιλαμβάνει ομιλίες με θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις και παρακολούθηση περιστατικών για την εκπαίδευση του υγειονομικού προσωπικού σύμφωνα με τις οδηγίες της Παγκόσμιας Οργάνωσης Υγείας και της Unicef.

Πρόγραμμα Basic Σεμιναρίου

Δευτέρα 30/11/2026

8:00 - 8:20 Εγγραφές και οδηγίες

8:20 Χαιρετισμός: Δασκαλάκη Άννα

08.30 -09.00 10 βήματα για τον επιτυχή μητρικό θηλασμό (WHO/Unicef).

Π.Μέξη

09.00-09.30 Η έμφαση στην συμμόρφωση με τον κώδικα εμπορίας των υποκατάστατων του μητρικού γάλακτος

Δ. Ζαμπούννη

09:30-10:00 Εμβόλια κατά την περιγεννητική περίοδο

Β. Παπαευαγγέλου

10.30-11.00 Διάλειμμα

11.00-11.30 Ανατομία μαστού

Π. Μέξη

12.00-13.00 Μηχανισμός παραγωγής γάλακτος. Ορμονική ανισορροπία

Π. Μέξη

13.00 – 13.30 Διάλειμμα

13.30-14.30 Σύσταση, Ιδιότητες & Ανοσολογικές επιδράσεις Μ.Γ. Μικροβίωμα

Α. Δασκαλάκη

Τρίτη 1/12/2026 Ελεύθερη ημέρα για το κοινό (έγκυες-νέοι γονείς)

08.30 - 09:00 Η μαγική πρώτη ώρα μετά τον τοκετό. Δεσμός μητέρας παιδιού
Α. Δασκαλάκη

09.00 – 09.30 Τεχνική θηλασμού: Θέσεις, σωστή σύλληψη στήθους
Ο. Κωνσταντάτου

09:30 –10:00 Συμβουλευτική μητέρας & πρακτικές οδηγίες για το ΜΘ
Δασκαλάκη Α.

10.00-10.30 Σημεία πείνας και εγρήγορσης του νεογνού-Επάρκεια ΜΓ
Γκάντσεβα Σ.

10.30 – 11.00 Διάλειμμα

11.00 – 11.30 Εισαγωγή συμπληρωματικών τροφών _ Baby led weaning
Μπαλάσκα Α.

11.30- 12.00 Οφέλη του ΜΘ τον πρώτο χρόνο ζωής
Π. Τριανταφυλλίδου

12.00- 12.30 Μητρικός θηλασμός: οφέλη για τη μητέρα
Σ. Καλανταρίδου

12:30-13:00 Διάλειμμα

13:00-13:30 Ύπνος νεογνού. Bed sharing
Β. Χάδλα

13:30-15:00 Ελεύθερη ώρα για το κοινό – Επίλυση προβλημάτων
Α. Δασκαλάκη, Π. Τριανταφυλλίδου

Τετάρτη 2/12/2026

08.30 – 09.00 Παθήσεις μαστού : πώς επηρεάζουν το θηλασμό
Κ. Λούης

09.000 – 09.30 Υπερφόρτωση μαστών - Μαστίτιδα - Απόστημα μαστού
Ε. Καψαμπέλη

09.30-10.00 Μειωμένη παραγωγή γάλακτος
Η. Γιαννικουδάκη

10:00-10.30 Προβλήματα μαστού κατά τη γαλουχία
Λ. Μπαγκατζή

10.30 - 11.00 Διάλειμμα

11.00 – 11.30 Υπογλυκαιμία νεογνού
Α. Δασκαλάκη

11.30 – 12.00 Ίκτερος νεογνού και θηλασμός
Β. Σίδερη

12.00-12.30 Αγκυλογλωσσία & Λογοθεραπευτική αξιολόγηση λειτουργίας γλώσσας
Α. Λουκίσσα

12:30-13:00 Διάλειμμα

13:00-13.30 Επίδραση διατροφής της μητέρας στο ΜΓ
Σ. Ζουγανέλη

13.30 - 15.30 Πρακτική άσκηση - Σενάρια
Π. Τριανταφυλλίδου

Πέμπτη 3/12/2026

08:30 – 09:30 Φάρμακα στο μητρικό γάλα
Π. Τριανταφυλλίδου

09:30 – 10:00 Γαλακταγωγά
Καλπογιάννη Βάσια

10:00-11:00 Ενδοψυχικές συγκρούσεις κατά το θηλασμό- Άρνηση θηλασμού
Γ. Μπούρας

11:00-11:30 Διάλειμμα

11:30-12:00 Ατομική Τράπεζα Γάλακτος
Σ. Γεωργίου

12:00-12:30 Βοηθήματα θηλασμού
Ν. Μαραβέγια

12.30 – 13.00 Μαιευτικές παρεμβάσεις που εμποδίζουν το θηλασμό
Γ. Βασιλάκη

13.00 – 13.30 Διάλειμμα

13:30-15:30 Πρακτική άσκηση- Σενάρια
Γ. Βασιλάκη

Παρασκευή 4/12/2026

08.30- 09.00 Επικοινωνία με μητέρες – Εκπαίδευση ενηλίκων
Μέξη Π.

09.00-09.30 Παρασκευή τροποποιημένου γάλακτος
Αθηναίου Μ.

09.30-10:00 Ο ρόλος του πατέρα- Pace feeding
Ποδηματάς Ν.

10.00-10.30 Αποθλασμός. Ήπιοι τρόποι & προσεγγίσεις
Κονδύλη Α.

10.30-11.30 Πρακτική άσκηση-Σενάρια
Βασιλάκη Γ. - Μαραβέγια Β.

Τέλος Basic σεμιναρίου

Διάλειμμα

Σεμινάριο “Advanced”

12:30-13:00 Ο θηλασμός και η σχέση του με την ψυχική υγεία της μητέρας
Λεονάρδου Α.

13.00-14.00
Ο θηλασμός στη MENN ως εμπειρία σύνδεσης και κανονικότητας: σώμα, συναίσθημα και αμοιβαία ανταπόκριση
Βαβουράκη Λ.

14.00-14.30 Πρωτότυπες βιοενεργείς ουσίες ΜΓ - Μεταβολομική
Μπριάννα Δ.

14.30-15.00 Μητρικός θηλασμός και νευροανάπτυξη
Ντινόπουλος Α.

Σάββατο 5/12/2026 (... Σεμινάριο Advanced)

09:00-09:30 Χημικές ουσίες - Ενδοκρινικοί διαταρράκτες στο ΜΓ
Τριανταφυλλίδου Π.

09:30-10:00 Βλαστοκύτταρα- HMO's-Milk fat globule
Α. Δασκαλάκη

10:00-10:30 Αλλεργίες και θηλασμός
Μπουζώνη Ε.

10.30-11.00 Kangaroo mother Care -KMC
Μ. Λιβιεράτου

11:00-11:30 Διάλειμμα

11.30 - 12.00 Πρώιμες σχέσεις και αλληλεπιδράσεις μητέρας – νεογνού
Δασκαλάκη Α.

12.00 – 12.30

Διατροφή προώρων στη ΜΕΝΝ και μετά το εξιτήριο
Δασκαλάκη Α.

12:30 – 13.00 Επιγενετική και ΜΓ
Σ. Παραστατίδου

13.00 -13.30 Διάλειμμα

13.30 – 14.00 Οικολογικές επιπτώσεις από τη χρήση ΜΓ
Τριανταφυλλίδου Π.

14.30 Απολογισμός-Συμπεράσματα