



# Τα μωρά γνωρίζουν το δρόμο για το στήθος της μητέρας τους

Άντα Παλαντζιάν, Σύμβουλος Θηλασμού της La Leche League και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας



Πώς να μεταφράσει κανείς το Biological Nurturing... Βιολογική Ανατροφή, Φυσική Γαλουχία. Καμία από αυτές τις λέξεις δε περιγράφει την απλότητα της προσέγγισης αυτού του “νέου τρόπου” καλωσορίσματος του νεογέννητου στη ζωή.

Αυτόν τον όρο σκέφτηκε η μαία Δρ Suzanne Colson από την Αγγλία με την 25ετή εμπειρία της πλάι σε μητέρες και νεογέννητα και με αυτόν εξηγεί τη φυσική τάση που έχουν οι νέες μητέρες να κρατούν το μωρό τους στην αγκαλιά τους, αμέσως μετά τον τοκετό.

Με αυτό το κράτημα, οι μητέρες ακολουθούν το ένστικτό τους, τη βιολογία τους, για να α περιεργαστούν το μωρό τους, να το μυρίζουν, να το κοιτούν στα μάτια και να το ακουμπούν απαλά πάνω στο ίδιο τους το κορμί (μια και δεν γνωρίζουν με ποιο τρόπο πρέπει να το κρατήσουν).

Η μητέρα ακουμπώντας το μωρό μπρούμυτα στο στήρνο της, βοηθά το μωρό της να ακούει τον γνώριμο χτύπο της καρδιάς της, να μυρίζει τη μυρωδιά της και να αναπαύεται σε ένα ασφαλές μέρος. Ταυτόχρονα, η μητέρα



αφουγκράζεται τους ήχους του μωρού της και σ' αυτές τις μοναδικές στιγμές ανακούφισης μετά τη γέννα, αρχίζει να δένεται μαζί του, ενώ η ορμόνη Ωκυτοκίνη βρίσκεται στα ύψη, δημιουργώντας αισθήματα ευφορίας κι αγάπης.

Η διαφορά με ό,τι γνωρίζαμε ως τώρα, είναι πως με αυτόν τον τρόπο αφήνουμε τον έλεγχο στο νέο ζευγάρι μητέρας-βρέφους για να βρει τους ρυθμούς του, ν' απολαύσει την επιδερμική επαφή (αφού το πρωταρχικό όργανο αισθητηριακής επαφής με το οποίο το μωρό γνωρίζει και μαθαίνει τον έξω κόσμο είναι το δέρμα του) κι έτσι να ξεκινήσει μια δυαδική σχέση εμπιστοσύνης.

Το μωρό, αφού αναπαυθεί και χαλαρώσει, θα ξεκινήσει το ταξίδι της διερεύνησης του στήθους. Θα μυρίσει το γάλα και θα διακρίνει την σκούρα άλκ κι έτσι θα δοκιμάσει να τη φτάσει. Η μητέρα μπορεί να βοηθήσει το μωρό σε αυτή του την προσπάθεια, χωρίς αγωνία για το πότε θα τα καταφέρει. Ο χρόνος αυτός είναι ιερός και τους ανήκει.

Υπάρχουν μωρά που φτάνουν τη θηλή στα 20 λεπτά κι άλλα που χρειάζονται 1 ώρα. Η μητέρα όλη αυτή την ώρα, απολαμβάνει την, από καιρό προσδοκώμενη, επαφή.

Αυτός ο τρόπος ονομάζεται «Baby Led Breastfeeding», δηλαδή “Θηλασμός Οδηγούμενος από το Μωρό”. Με αυτό το χαλαρωτικό κράτημα του μωρού και τη χωρίς αγωνία προσμονή της επίτευξης του θηλασμού, τα μωρά δίνουν το στίγμα της ετοιμότητάς τους.

Σε όλο αυτό το διάστημα, η επαφή πρέπει να γίνεται δέρμα με δέρμα, αφού έτσι αναγνωρίζονται οι μυρωδιές των σωμάτων. Είναι σημαντικό τα νεογέννητα να μη πλένονται παρά μόνο να σκουπίζονται, για να μη χάνουν τη μυρωδιά τους κι αποπροσανατολίζονται- κι επιπλέον διατηρείται μια πολύ καλή σταθερή θερμοκρασία στο νεογέννητο.

Η μητέρα βρίσκεται ξαπλωμένη -ιδανικά όχι εντελώς ανάσκελα, αλλά σε ανάκλιση- και η βαρύτητα είναι βοηθός της ώστε να μην χρειάζεται να παρεμβαίνει στις κινήσεις του μωρού.

Η Dianne Wiessinger, μία από τις συγγραφείς της τελευταίας έκδοσης του Womanly Art of Breastfeeding και Σύμβουλος Θηλασμού της La Leche League στην Ιθάκη της Νέας Υόρκης, γράφει στην ιστοσελίδα της <http://www.normalfed.com/>

“Φανταστείτε ένα θηλαστικό. Όποιο θηλαστικό θέλετε. Φέρτε στο μυαλό σας την εικόνα

του και γυρίστε το ανάσκελα στην πλάτη του. Τι πιστεύετε ότι θα κάνει; Μα φυσικά θα γυρίσει μπρούμυτα. Τα νεογέννητα δεν αισθάνονται ασφαλή ανάσκελα. Ασφάλεια νιώθουν μόνον όταν «αγκαλιάζουν» το έδαφος ή στην περίπτωση των θηλαστικών που είναι φτιαγμένα να «μεταφέρονται» τότε αυτά νιώθουν ασφαλή μόνον όταν «αγκαλιάζουν» έναν ενήλικα. Γι' αυτό τα μωρά ηρεμούν όταν τα παίρνετε αγκαλιά. Το φυσικό τους περιβάλλον είναι η αγκαλιά του ενήλικα. Επιπλέον στα νεογέννητα φοράμε ρούχα. Μπορείτε να φανταστείτε ένα μοσχαράκι με πιτζάμες ανάσκελα στην πλάτη του σε μια κούνια μακριά από τη μητέρα του;

Η φροντίδα του μωρού σας είναι πιο απλή αν δεν σκέφτεστε πως είναι ένας εξωγήινος που χρειάζεται βιβλίο οδηγιών. Το μωρό σας είναι άλλο ένα θηλαστικό και είναι το ίδιο το βιβλίο οδηγιών, αρκεί να έχει το φυσικό του περιβάλλον, που είστε εσείς”.

Χρήσιμες πηγές

<http://www.biologicalnurturing.com/index.html>

<http://www.besthealth.in/skin-to-skin-vs-pushing-latch-on-right-after-delivery.html>

Wiessinger, D., West, D., & Pitman, T. (2010). The Womanly Art of Breastfeeding (Eighth Edition). New York: Balantine Books.