



Υποστήριξη Μητέρας από Μητέρα

Μετάφραση και επιμέλεια: Ζωή Ιωαννίδου και Κατερίνα Δουνούλη

Μετάφραση του άρθρου της Teresa Pitman με τίτλο "Mother to Mother Support", στο *Breastfeeding Today*, της LLLI, τεύχος 9 (2011), σελ. 4-6.

Από το ξεκίνημά της, η La Leche League επικεντρώθηκε στη βοήθεια μητέρων από άλλες μητέρες. Οι απαιτήσεις για να γίνει μία μητέρα Σύμβουλος Θηλασμού δεν βασίζονται στην εκπαίδευση ή τις σπουδές που έχει κάνει, αλλά στην εμπειρία που έχει ως μητέρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γιατροί, οι μαίες, οι νοσοκόμες και οι Πιστοποιημένοι Σύμβουλοι Γαλουχίας δεν μπορούν να βοηθήσουν μητέρες να θηλάσουν. Ωστόσο, η υποστήριξη μητέρας από μητέρα προσφέρει κάτι μοναδικό και πολύτιμο.

Η Marian Tompson, μία από τις επτά γυναίκες που ίδρυσαν τη La Leche League, αναφέρει ότι το 1956 «οι μόνες που γνώριζαν αρκετά για το θηλασμό ήταν οι μητέρες που θηλάζαν.» Οι περισσότεροι γιατροί και νοσοκόμες εκείνη την εποχή, ήταν απρόθυμοι ή παρείχαν ελλιπή πληροφόρηση. Η Tompson προσθέτει ότι οι περισσότερες προκλήσεις ή δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που θηλάζουν δεν είναι ιατρικής φύσης. Είναι προβλήματα που σχετίζονται με τη διαχείριση του θηλασμού στο πλαίσιο μίας πολυάσχολης ζωής – και εκεί ακριβώς άλλες μητέρες με μεγαλύτερη εμπειρία μπορούν να βοηθήσουν πολύ! Μία μητέρα δεν θέλει να γνωρίζει μόνο ποια είναι η σωστή στάση θηλασμού αλλά και πώς θα βρει το χρόνο να θηλάσει το μωρό της όταν υπάρχει και μεγαλύτερο παιδί στο σπίτι ή πως να αποδεχθεί το γεγονός ενός σπιτιού που είναι λιγότερο τακτοποιημένο αφού το μωρό απαιτεί όλο το χρόνο της ή τι θα φορέσει σε μία έξοδο για φαγητό για να μπορέσει να θηλάσει με άνεση σε δημόσιο χώρο.

«Το να μεγαλώνεις ένα μωρό που θηλάζει είναι διαφορετικό από το να μεγαλώνεις ένα μωρό που τρέφεται από το μπουκάλι» αναφέρει η Tompson.

Και μερικές φορές είναι οι πληροφορίες εκ των έσω που έχει ανάγκη να ακούσει μία καινούργια μητέρα. Η Madeleine Fitzpatrick, μία μητέρα από το Hong Kong έγραψε για την Σύμβουλο Θηλασμού της Ομάδας της: «Βοήθησε εμένα, το σύζυγό μου και το μωρό μου πάρα πολύ. Τα λόγια της Συμβούλου ήταν γεμάτα έμπνευση και συνεχίζουν να με ακολουθούν πολλούς μήνες αργότερα. Παραδείγματος χάριν, μου είχε πει ότι «θα υπάρξουν μέρες που θα σκέφτεσαι ότι η ζωή δεν μπορεί να είναι μόνο θηλασμός». Αυτά τα λόγια με στήριξαν πάρα πολύ τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού μου. Ποιος άλλος εκτός από μία μητέρα που θηλάζει θα μπορούσε να μοιραστεί αυτήν την εμπειρία; Βοηθά πολύ τις μητέρες να γνωρίζουν ότι και κάποια άλλη έχει νιώσει όπως εκείνες, έχει ξεπεράσει τις ίδιες προκλήσεις και έχει ανακαλύψει την ευτυχία και την ικανοποίηση που σου προσφέρει ο θηλασμός.

Οι ίδιες οι Σύμβουλοι Θηλασμού συχνά εκπλήσσονται από το πόσο μπορεί να βοηθήσει μία μητέρα η προσφορά αυτής της υποστήριξης. Όταν η Marion McCabe ως Σύμβουλος Θηλασμού συντόνιζε μία Ομάδα στην Ιρλανδία, θυμάται μία μητέρα τριών μικρών παιδιών που ένοιωθε ότι η κατάσταση την ξεπερνούσε. «Ένα βράδυ μου τηλεφώνησε και μιλούσαμε επί 45 λεπτά. Στη διάρκεια του τηλεφωνήματος, μιλού-

σα ελάχιστα και κυρίως απαντούσα καταφατικά και πολύ σύντομα. Στο τέλος της συζήτησης η μαμά με ευχαρίστησε πάρα πολύ και μου είπε πόσο πολύ την είχα βοηθήσει! Μετά από αυτό πείστηκα για την αξία που έχει να ακούς όποια χρειάζεται να την ακούσεις».

Η Helen Bratzel από τον Καναδά είχε μία παρόμοια εμπειρία και συνειδητοποίησε ότι και μόνο το να είσαι διαθέσιμη να βοηθήσεις όταν απαιτείται μπορεί να είναι μεγαλύτερη βοήθεια από όσο φαίνεται. Η Helen εξηγεί: «μια μητέρα ήρθε στην Ομάδα μας με ένα μωρό τεσσάρων εβδομάδων που κοιμόταν σε όλη τη διάρκεια της Συνάντησης. Η μητέρα ρώτησε για τις πληγωμένες θηλές και προς το τέλος, όταν όλοι έφευγαν το μωρό της ξύπνησε και τη βοήθησα να βελτιώσει την τοποθέτηση του μωρού στο στήθος. Μετά από εκείνη την ημέρα, δεν την ξαναείδα σε συνάντησή της Ομάδας μας παρότι την ενημέρωνα κάθε μήνα για τις συζητήσεις μας και απάντησα σε ερωτήσεις της μέσω διαδικτύου. Φανταστείτε την έκπληξη μου όταν έλαβα ένα ευχαριστήριο σημείωμα από εκείνη για τη βοήθεια που της είχα προσφέρει, αναφέροντας μου με υπερηφάνεια ότι είχε θηλάσει το μωρό της για εννέα μήνες. Ανέφερε σχετικά ότι το σημαντικότερο ήταν ότι κάποια ενδιαφέρθηκε».

«Πιστεύω ότι αυτή ακριβώς η πλευρά του ενδιαφέροντος είναι ιδιαίτερα σημαντική σήμερα» αναφέρει η Tompson. «Πολλές γυναίκες είναι μακριά από την οικογένειά τους και δεν έχουν κανέναν να στραφούν όταν νοιώθουν πιεσμένες ή ανήσυχες. Η προσφορά υποστήριξης από



μία γυναίκα που προσφέρει εθελοντικά το χρόνο της σε αυτό τον σκοπό είναι πολύ σημαντική καθώς αυτή η μητέρα δεν προσπαθεί να πουλήσει ένα προϊόν ή να κερδίσει χρήματα μέσα από αυτό αλλά να μοιραστεί τη δική της εμπειρία και γνώση».

Μία από τις πιο μαγικές πλευρές της υποστήριξης μητέρας από μητέρα είναι το γεγονός ότι τα περισσότερα πράγματα μαθαίνονται χωρίς η Σύμβουλος να μιλά. Στις Μηνιαίες Συναντήσεις της Ομάδας ή σε οποιαδήποτε άλλη συνάντηση, έγκυες γυναίκες καθώς και νέες μητέρες βλέπουν γύρω τους πολλές μητέρες να είναι σε επαφή με τα μωρά τους. Η γυναίκα που περιμένει μωρό και αναρωτιέται πως θα αναγνωρίσει ότι είναι η ώρα που το μωρό της θα πεινάει, παρατηρεί τον τρόπο που άλλες μητέρες ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μωρών τους. Βλέπει πως κάποιες φορές μπορεί να κάνουν και λάθη και να προσφέρουν το στήθος για να θηλάσει το μωρό αλλά αυτό δεν ενδιαφέρεται, και αυτό δεν είναι μεγάλο πρόβλημα – αργά ή γρήγορα η μαμά με το μωρό της βρουν τι πρέπει να κάνουν. Βλέπει πως ένα μωρό αφήνει το στήθος από μόνο του όταν έχει τελειώσει, και πως μία μαμά βγάζει απαλά το μωρό από το στήθος για να σηκωθεί και να φάει κάτι ελαφρύ. Η μητέρα αυτή μπορεί να μην συνειδητοποιεί ότι μαθαίνει όλα αυτά τα πράγματα μέσα από την παρατήρηση αλλά η πληροφορία είναι στο μυαλό της όταν θα τη



χρειαστεί αργότερα. Και είναι πολύ πιο δυνατή εμπειρία από μία διάλεξη ή μία παρουσίαση.

Η μητέρα που έρχεται στη Συνάντηση και την απασχολεί ένα θέμα – πιθανόν ερεθισμένες θηλές – μπορεί να το αναφέρει και να ακούσει περισσότερες από μία συμβουλές καθώς άλλες μητέρες θα μοιραστούν μαζί της την εμπειρία τους. Είναι πολύ ενθαρρυντικό το γεγονός ότι μπορούν να υπάρχουν περισσότερες από μία πιθανές λύσεις σε ένα πρόβλημα που μπορεί να αντιμετωπίζει μία μητέρα. Πέρα από τις συμβουλές όμως θα έχει την υποστήριξη και την κατανόηση από άλλες μητέρες που έχουν βρεθεί σε παρόμοια θέση και γνωρίζουν πολύ καλά πόσο δύσκολος μπορεί να είναι ο κάθε θηλασμός όταν οι θηλές έχουν πληγωθεί.

Αν και οι περισσότερες μητέρες που σχετίζονται με τη La Leche League γνωρίζουν πολύ καλά την αξία της υποστήριξης μητέρας από μητέρα, οι έρευνες επιβεβαιώνουν αυτό το στοιχείο. Παρακάτω παρατίθενται μερικές από αυτές τις έρευνες.

Σύμφωνα με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον Καναδά το 2002 πρωτοτόκες μητέρες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα μητέρων (ομάδα ελέγχου) δεν είχε καμία υποστήριξη ενώ η δεύτερη ομάδα υποστηρίχθηκε από μία εκπαιδευμένη γυναίκα που είχε εμπειρία στο θηλασμό. Βρέθηκε ότι το 81% των γυναικών που είχαν υποστήριξη από την έμπειρη γυναίκα στο θέμα του θηλασμού συνέχιζαν να θηλάζουν τρεις μήνες αργότερα και ακόμη περισσότερες θηλάζαν αποκλειστικά, σε σύγκριση με το αντίστοιχο ποσοστό (66%) των γυναικών που δεν είχαν αυτού του είδους την υποστήριξη.

Μία άλλη έρευνα στον Καναδά (2011) συνέκρινε εγκύους που είτε παραβρέθηκαν σε κάποια συνάντηση υποστήριξης μητέρων για θέματα

θηλασμού είτε παρακολούθησαν ένα ενημερωτικό πρόγραμμα για το θηλασμό που συντόνιζε μία νοσηλεύτρια. Βρέθηκε ότι οι μητέρες που παρακολούθησαν συναντήσεις με μητέρες δήλωσαν ότι βοηθήθηκαν περισσότερο, ήταν πιο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια σε θέματα θηλασμού αργότερα καθώς και να συνεχίσουν να θηλάζουν μετά τους έξι μήνες.

Σε μία Βρετανική έρευνα (2009) βρέθηκαν επιπρόσθετα πλεονεκτήματα για τις μητέρες που συμμετείχαν σε ομάδες υποστήριξης, όπως βελτιωμένη ψυχική υγεία, μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, πιο ανεπτυγμένες ικανότητες στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών και της διατροφής της οικογένειας.

Το 2010, μία έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες παρέιχε μία συστηματική επισκόπηση σύγχρονων ερευνών και ανέφερε ότι η «συντριπτική πλειονότητα» των πορισμάτων τους αποδείκνυε ότι η υποστήριξη μητέρας από μητέρα βελτιώνει αποτελεσματικά την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού, μειώνει τον κίνδυνο για βρεφική διάρροια καθώς και ότι αυξάνει την περίοδο αμνόρροιας λόγω θηλασμού.

Μία έρευνα στην Ουγκάντα, που πραγματοποιήθηκε το 2010, έδειξε ότι το 95% των γυναικών που είχαν έρθει σε επαφή με Συμβούλους Θηλασμού εξέφρασαν την ικανοποίησή τους από αυτή την εμπειρία, ανέφεραν ότι έμαθαν τις πληροφορίες που χρειαζόνταν και τα παιδιά τους είχαν πολλά οφέλη.

Μία ανεπίσημη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την La Leche League του Καναδά ζήτησε από τις γυναίκες που συμμετείχαν στις Μηνιαίες Συναντήσεις να συμπληρώσουν ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο. Οι απαντήσεις προήλθαν από μητέρες από όλη την περιφέρεια του Καναδά, από αγροτικές και αστικές περιοχές. Τα αποτε-



κάνε μια θετική επιλογή!
www.ecofamily.gr

μάρσιποι ErgoBaby Carrier™
υφασμάτινες πάνες
καρποί πλυσίματος Soapnuts

ORGANIC
DIAPERS



Παραγγελίες και τηλεφωνική υποστήριξη, ραντεβού ενημέρωσης για υφασμάτινες πάνες και μάρσιπο στην Ecofamily, 210 4170670, για να έχεις όσο χρόνο χρειάζεσαι!

www.ecofamily.gr





λέσματα έδειξαν ότι οι περισσότερες γυναίκες θήλαζαν αποκλειστικά μέχρι την ηλικία των έξι ή επτά μηνών, οπότε άρχισαν να εισάγουν στερεές τροφές, καθώς και ότι ο μέσος όρος ηλικίας απογαλακτισμού ήταν οι 19 μήνες. Οι μητέρες ανέφεραν ότι οι Συναντήσεις τις βοήθησαν να κατανοήσουν καλύτερα την συμπεριφορά των μωρών τους και τους άρεσε που άκουγαν μία ποικιλία πιθανών λύσεων σε προβλήματα και προκλήσεις σχετικά με το θηλασμό.

Οι παραπάνω έρευνες επικεντρώνονται στο ρόλο της επιρροής που έχουν οι ομάδες με συνομήλικα άτομα σε θέματα θηλασμού. Όμως η υποστήριξη μητέρας από μητέρα είναι πολύ πιο ουσιαστική. Ο μικρός Thomas, γιος της Συμβούλου Θηλασμού Terry Jordan από το Oregon, πέθανε την ώρα της γέννας. «Όπως καταλαβαίνετε, το γεγονός αυτό προκάλεσε μεγάλη αναταραχή στην κοινότητα της LLL» ανέφερε η Jordan. Στην επόμενη Συνάντηση, η Jordan μοιράστηκε με την υπόλοιπη Ομάδα την ιστορία του Thomas, από τη γέννηση μέχρι το θάνατο. «Μπορώ ακόμη να θυμηθώ την συμπίονια που έβλεπα στο πρόσωπο κάθε μητέρας καθώς έλεγα την ιστορία μου. Κάθε μητέρα έκλαιγε μαζί μου και εκείνη η στιγμή ήταν τόσο συγκινητική και δυνατή. Δεν ήταν η συνηθισμένη υποστήριξη που περίμεναν από μία Συνάντηση μητέρων. Όμως για εμένα προσωπικά ήταν υπέροχη η υποστήριξη που μου έδωσαν.

Τρία χρόνια αργότερα, η μητέρα που είχε φιλοξενήσει εκείνη την Συνάντηση έχασε το μωρό της στη γέννα. «Τηλεφώνησα στη μητέρα ενώ ήταν ακόμη στο μαιευτήριο» αναφέρει η Jordan. «Μου ανέφερε πόσο ευγνώμων ήταν, που είχε την ευκαιρία να ακούσει την ιστορία του Thomas και αυτό της έδωσε τη δύναμη και το κουράγιο να κρατήσει στην αγκαλιά της το μωρό της, να βγάλει φωτογραφίες, να αφήσει το μεγαλύτερο

παιδί της να κρατήσει το μωρό και να βρει τον τρόπο να τιμήσει αυτό το μωρό που δεν πήρε ούτε μία ανάσα ζωής». «Η υποστήριξη από άλλες μητέρες πλουτίζει τη ζωή μου μέχρι σήμερα» προσθέτει η Jordan.

Η υποστήριξη μητέρας από μητέρα δεν είναι μία κοινή τεχνική. Είναι μία απίστευτα δυνατή τεχνική αφού είναι ο πιο φυσικός τρόπος να μαθαίνει κανείς – μέσα από την παρατήρηση και την ανταλλαγή κοινών εμπειριών – και καλύπτει τη βαρύτερη ανάγκη μας να μας καταλαβαίνουν και να μας φροντίζουν οι άλλοι. «Όταν οι μητέρες έρχονται σε μία Συνάντηση του Συνδέσμου Θηλασμού παίρνουν πολύ περισσότερα από απλή πληροφόρηση για το θηλασμό» αναφέρει η Tompson. «Παίρνουν πράγματα που δεν γνώριζαν ότι είχαν ανάγκη».

Βιβλιογραφικές αναφορές

Dennis CL, Hodnett E, Gallop R, Chalmers B *The effect of peer support on breast-feeding duration among primiparous women: a randomized controlled trial CMAJ* 2002 Jan 8; 166(1) 21-28
Rempel LA and Moore KC *Peer-led prenatal breast-feeding education: A viable alternative to nurse-led education Midwifery* 2011 Jan 12 (Epub ahead of print)
Wade D, Haining S, Day A. *Breastfeeding peer support: are there additional benefits? Community Pract* 2009 Dec; 82(12):30-3
Chapman DJ, Morel K, Anderson AK, Damio G, Perez-Escamilla R *Breastfeeding peer counselling: from efficacy through scale-up J Hum Lact* 2010 Aug; 26(3) 314-26
Nankunda J, Tumwine JK, Nankabithwa V, Tylleskar T, PROMISE-EBF Study Group *"She would sit with me:" mothers' experiences of individual peer support for exclusive breastfeeding in Uganda Int Breastfeed J* 2010 Oct 26; 5-16



Νέες μητέρες καλωσορίσατε στο πιο baby-friendly ξενοδοχείο της Ελλάδας!

Το Daphne's Club Hotel Apartments βρίσκεται δίπλα στην όμορφη παραλία της Συκιάς και το μοναδικό αισθητικό δάσος «Πευκιάς» Ξυλοκάστρου. Σε απόσταση μόλις 90' από την Αθήνα και 60' από την Πάτρα, το ξενοδοχείο μας είναι ιδανικό για μια μικρή απόδραση από την πόλη ή πολυήμερες διακοπές στην εξοχή.

Περιτριγυρισμένο από έναν πανέμορφο κήπο, το Daphne's Club Hotel Apartments είναι μια μικρή οάση ψυχιάς και ηρεμίας. Τα άνετα και πλιόλουστα διαμερίσματά μας, ενός, δύο και τριών χώρων, μπορούν να φιλοξενήσουν από 1 έως 5 άτομα. Είναι όλα εξοπλισμένα με κουζίνες, κλιματισμό, δορυφορική τηλεόραση και ιδιωτική βεράντα.

Οι φιλοξενούμενοι του Daphne's Club Hotel Apartments μπορούν να απολαύσουν το σαλόνι του ξενοδοχείου, στο οποίο υπάρχει τζάκι, καφέ-μπαρ, τηλεόραση, DVD, πιάνο, κιθάρα, βιολί, επιτραπέζια παιχνίδια, κοινόχρηστος υπολογιστής και εκτυπωτής, βιβλιοθήκη με λογοτεχνικά βιβλία και βιβλιοθήκη με ταξιδιωτικά βιβλία και μπροσούρες, και χώρος δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά. Στον κήπο υπάρχει παιδική χαρά. Το ξενοδοχείο μας καλύπτεται από δωρεάν ασύρματο δίκτυο internet (WiFi). Παρέχονται επίσης δωρεάν ποδήλατα και εξοπλισμός για βρέφη (παρκοκρέβατα, αλλαξιέρες, καθισματάκια φαγητού κτλ).

Το Daphne's Club Hotel Apartments έχει πιστοποιηθεί με το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα «Ecolabel» και το διεθνές οικολογικό σήμα «Green Key».

Ειδική προσφορά για τις αναγνώστριες του Γαλουχώ: -15% σε όλες τις οικογενειακές διαμονές. Χρησιμοποιώντας το promotional code **GAL2012** μπορούν να κάνουν κατευθείαν κράτηση και από την ιστοσελίδα μας.



Δάφνη Μαυρομάτη - Daphne's Club Hotel Apartments
Οδός Σικελιανού, Συκιά Κορινθίας, Ξυλοκάστρο 20400
Τηλέφωνο 27430 22966, Fax 27430 26966
Email info@daphnesclub.com , URL <http://www.daphnesclub.com>