



Εργαζόμενη μητέρα + Θηλασμός

Αναστασία Διάκου, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα 1 Θεσσαλονίκης, diakou@vet.auth.gr



Εργασία και Θηλασμός: μπορούν να συνδυαστούν;

Η επιστροφή της μητέρας στην εργασία πολλές φορές γίνεται η αιτία της διακοπής του θηλασμού. Συχνά μάλιστα, η προοπτική της επιστροφής στη δουλειά οδηγεί τις μητέρες στην απόφαση να μη θηλάσουν καθόλου το μωρό τους με τη σκέψη ότι σύντομα θα χρειαστεί να σταματήσουν.

Είναι όμως αλήθεια ότι εργασία και θηλασμός δεν συμβιβάζονται; Ποια είναι τα οφέλη που προσφέρει ο θηλασμός σε μια εργαζόμενη μητέρα και στο μωρό της και τι είδους υποστήριξη χρειάζεται για να συνεχίσει να θηλάζει;

Πρέπει να παραδεχτούμε ότι η επιστροφή της μητέρας στην εργασία, αποτελεί τις περισσότερες φορές πρόκληση για τη συνέχιση του θηλασμού. Και η πρόκληση αυτή είναι τόσο μεγαλύτερη όσο μικρότερης ηλικίας είναι το μωρό και όσο περισσότερες ώρες χρειάζεται να λείπει η μητέρα από το σπίτι. Το εργασιακό περιβάλλον και η υποστήριξη της μητέρας από την υπόλοιπη οικογένεια παίζουν επίσης σημαντικό ρόλο στην επίτευξη των στόχων της σε σχέση με το θηλασμό. **Μπορούμε όμως να πούμε με βεβαιότητα ότι εργασία και θηλασμός είναι δυνατόν να συνδυαστούν στις περισσότερες περιπτώσεις και παρ' όλο που χρειάζεται σχεδιασμός και κάποια προσπάθεια, πραγματικά αξίζει τον κόπο, μια που τα οφέλη για την εργαζόμενη μητέρα και το παιδί της είναι πολλά.**

Ιδιαίτερα πλεονεκτήματα του θηλασμού για την εργαζόμενη μητέρα

Μια εργαζόμενη μητέρα που θηλάζει, σίγουρα:

1) εκτιμά ιδιαίτερω το γεγονός ότι δεν χρειάζεται να ασχολείται με το πλύσιμο και την απο-

στείρωση μπουκαλιών, όπως επίσης ότι δεν χρειάζεται να χάνει τον ύπνο της ετοιμάζοντας το γάλα σε σκόνη για το μωρό της,

2) νιώθει ικανοποίηση βλέποντας ότι μπορεί να προσφέρει, μέσω του θηλασμού, την τρυφερότητα και την προσοχή που χρειάζεται ένα μωρό από τη μητέρα του, ακόμη και στους πιο γρήγορους ρυθμούς που αναγκαστικά ακολουθεί μια εργαζόμενη γυναίκα,

3) νιώθει λιγότερες ενοχές όταν αφήνει το μωρό, μια που αυτό παίρνει το γάλα της ακόμα και όταν η ίδια δεν είναι η ίδια εκεί,

4) ενισχύει τη μοναδική σχέση που έχει με το παιδί της, σε σχέση με το άτομο που θα την αναπληρώνει όσο λείπει,

5) διαπιστώνει πόσο βοηθά ο θηλασμός το παιδί της να μην αρρωσταίνει εύκολα, πράγμα που γίνεται ακόμα πιο σημαντικό για μια μητέρα που πρέπει να φεύγει από το σπίτι για να πάει στη δουλειά,

6) έχει το πλεονέκτημα να αναπληρώνει πολύ εύκολα το συναισθηματικό έλλειμμα που δημιουργεί η απουσία της στο μωρό, αφού μόλις επιστρέψει θα το πάρει αγκαλιά και θα του προσφέρει κάτι που μόνο εκείνη μπορεί, εξασφαλίζοντας μια πολύ ομαλή και τρυφερή επανασύνδεση, και τέλος,

7) έχει μια καλή αιτία να μειώσει τους γρήγορους ρυθμούς της καθημερινότητας, να καθίσει ή να ξαπλώσει με το μωρό της χαλαρώνοντας και να απολαύσει τα λίγα ή περισσότερα λεπτά αυτής της μοναδικής σχέσης του θηλασμού.



Παράγοντες που ευνοούν τη συνέχιση του θηλασμού μετά την επιστροφή στην εργασία

Σε έρευνες που έχουν γίνει σε μητέρες που επέστρεψαν στην εργασία τους και συνέχιζαν να θηλάζουν διαπιστώθηκε ότι υπάρχουν κάποιοι παράγοντες που ευνοούν τη συνέχιση του θηλασμού. Έτσι, πρώτ' απ' όλα, το χρονικό διάστημα που θα περάσει η μητέρα στο σπίτι με το νέο της μωρό είναι πολύ σημαντικό για τη διασφάλιση της επιτυχίας του θηλασμού. Η μητέρα και το μωρό έχουν ανάγκη να βρίσκονται μαζί τους πρώτους μήνες. Είναι μια πολύτιμη και μοναδική περίοδος που αξίζει να την απολαύσουν και οι δύο όσο περισσότερο μπορούν. Έτσι είναι σημαντικό η μητέρα να σχεδιάσει να πάρει όσο μεγαλύτερη άδεια μπορεί. Αν η άδεια που δικαιούται είναι μικρή, ίσως μπορεί να προσθέσει σε αυτή συγκεντρωμένα ρεπό, άδεια διακοπών, αναρρωτική άδεια ή ακόμη και άδεια άνευ αποδοχών. Είναι σημαντικό να

καταφέρει να είναι τουλάχιστον 6-8 εβδομάδες στο σπίτι με το μωρό της. Έρευνες δείχνουν ότι όταν οι μητέρες επιστρέφουν στη δουλειά μετά τους 2 μήνες έχουν λιγότερα προβλήματα με το θηλασμό και θηλάζουν για περισσότερο καιρό σε σχέση με μητέρες που αναγκάζονται να επιστρέψουν στη δουλειά νωρίτερα. Αν αυτές οι 8 εβδομάδες μπορούν να γίνουν 3 μήνες είναι καλύτερα και αν γίνονται 6 μήνες είναι ακόμη καλύτερα, μια που τότε μπορούν να ξεκινήσουν και οι στερεές τροφές.

Ορισμένες φορές οι μητέρες που πρόκειται να επιστρέψουν στη δουλειά ξεκινούν να δίνουν μπουκάλι στο μωρό τους από νωρίς ώστε να το συνηθίσει. Αυτό όμως θέτει σε κίνδυνο το θηλασμό για διάφορους λόγους. Αν τα γεύματα που δίνονται σε μπουκάλι είναι γάλα σε σκόνη, τότε οπωσδήποτε υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να μειωθεί η παραγωγή γάλακτος της μητέρας γιατί, όπως είναι γνωστό, αυτή εξαρτάται από το πόσο συχνά μπαίνει το μωρό στο στήθος και πόσο γάλα πίνει από αυτό. Δίνοντας ξένο γάλα ιδιαίτερα κατά την περίοδο της εγκατάστασης της γαλουχίας, δηλαδή σε αδρές γραμμές τις πρώτες 6 εβδομάδες, παρεμβαίνουμε στο νόμο «ζήτησης – προσφοράς» μειώνοντας τελικά το γάλα που θα παράγει το στήθος της μητέρας.

Ακόμα όμως κι αν στο μπουκάλι δίνεται μητρικό γάλα μετά από άντληση, υπάρχει ο κίνδυνος σύγχυσης θηλών από το βρέφος. Ο θηλασμός στο στήθος γίνεται με εντελώς διαφορετικό τρόπο από το μωρό απ' ότι η λήψη υγρού από ένα μπουκάλι. Έτσι, αν δίνεται στο μωρό μπουκάλι κυρίως τις πρώτες εβδομάδες της ζωής του, που πρακτικά εξασκείται και μαθαίνει να θηλάζει, ενδέχεται να αρχίσει να «πιάνει» με λανθασμένο τρόπο το στήθος, να μη θηλάζει αποτελεσματικά ή και να αρχίσει να αρνείται





ρεί να λείπει μόνο τις 3 από τις 5 εργάσιμες ημέρες. Είναι σημαντικό οι μπτέρες να αξιολογούν ρεαλιστικά την εργασιακή τους σχέση. Υπάρχει περίπτωση ο εργοδότης τους να είναι διατεθειμένος να υποχωρήσει σε μια διαπραγμάτευση του ωραρίου, αν τα προσόντα της μπτέρας την καθιστούν ιδιαίτερα χρήσιμη.

Τέλος, θα μπορούσαν κατά περίπτωση να βρεθούν και άλλες λύσεις, όπως το να διακόπτει η μπτέρα την εργασία της για μια σύντομη επίσκεψη στο σπίτι για να θηλάσει το μωρό, το να πηγαίνει κάποιος το μωρό στη μπτέρα κάποια στιγμή στη διάρκεια της απουσίας της ή ακόμα, το να παίρνει η μπτέρα το μωρό, ενδεχομένως μαζί με το πρόσωπο που θα το φρόντιζε στο σπίτι ή όχι, στο χώρο της εργασίας της, αν αυτό είναι εφικτό.

Βασική προετοιμασία πριν την επιστροφή στην εργασία

Αφού λοιπόν η μπτέρα αποφασίσει να συνεχίσει το θηλασμό μετά την επιστροφή στην εργασία της, έχει να αντιμετωπίσει ορισμένα πρακτικά ζητήματα και κυρίως το πώς θα αντλεί και θα διατηρεί το γάλα για να αφήσει στο μωρό τις ώρες που εκείνη θα λείπει από το σπίτι.

Είναι καλό, 20 περίπου ημέρες πριν την επιστροφή στη δουλειά, να αρχίσει μια προεργασία με άντληση και δημιουργία μιας μικρής τράπεζας γάλακτος στην κατάψυξη του σπιτιού.

Αυτό βοηθά: α) στο να εξοικειωθεί με χαλαρό ρυθμό η μπτέρα με τη διαδικασία άντλησης με το θήλαστρο ή με το χέρι, κάτι που για αρκετές μπτέρες παίρνει κάποιο χρόνο, β) η μπτέρα να νιώθει λιγότερο άγχος για την ποσότητα γάλακτος που θα μπορεί να αντλεί τις πρώτες μέρες της επιστροφής στη δουλειά, γ) στο να χορηγηθούν κάποια γεύματα με μπιμπερό ή με όποιο

άλλο τρόπο επιλεγεί (όπως σύριγγα, κουταλάκι ή κυπελλάκι) στο μωρό, για τη δική του σταδιακή εξοικείωση με τη νέα διαδικασία.

Υπάρχουν μια σειρά οδηγίες για το πώς θα βοηθήσουμε το μωρό να δεχτεί το μπιμπερό γιατί πολύ συχνά αυτό δεν είναι εύκολο. Και βέβαια, αρκετά νωρίς, η μπτέρα θα πρέπει να αποφασίσει το ποιος θα προσέχει το μωρό τις ώρες που εκείνη θα λείπει και αν είναι κάποιο άγνωστο πρόσωπο να έχει την ευκαιρία τόσο εκείνη όσο και το μωρό να το γνωρίσει, να του εξηγήσει λεπτομερειακά τα καθήκοντά του και να το εκπαιδεύσει όπου χρειάζεται. Ακολουθώντας τις οδηγίες που είναι σχετικές με το τσίγμα, το άτομο που θα φροντίζει το μωρό θα πρέπει:

1) να ξέρει πώς να προετοιμάσει ένα γεύμα από το αποθηκευμένο/φυλαγμένο μπτρικό γάλα και πώς να το δώσει στο μωρό, όπως επίσης και τους κανόνες ασφαλούς χειρισμού του γάλακτος (πόσο μπορεί να μείνει το γεύμα εκτός ψυγείου κ.λ.π.),

2) να έχει υπομονή σε σχέση με το αν το μωρό θα πάρει εύκολα το μπιμπερό ή όχι. Να ξέρει ότι ίσως χρειαστεί να προσπαθήσει ήπια ξανά και ξανά και να έχει ενημερωθεί για τα διάφορα τεχνάσματα που ενθαρρύνουν το μωρό να δεχθεί το μπουκάλι, και

3) αν το μωρό φαίνεται πεινασμένο λίγο πριν η μπτέρα γυρίσει σπίτι, να το απασχολήσει με ένα παιχνίδι ή δίνοντάς του μόνο μια μικρή ποσότητα γάλακτος ώστε να μπορεί να θηλάσει από τη μπτέρα του μόλις επιστρέψει.

Αν η μπτέρα αποφασίσει να χρησιμοποιήσει θήλαστρο, είναι σημαντικό να επιλέξει τον σω-

στό τύπο γιατί πρόκειται να το χρησιμοποιεί σε καθημερινή βάση. Η καλύτερη επιλογή για την καθημερινή άντληση ενός ή δύο γευμάτων είναι κάποιο ηλεκτρικό θήλαστρο το οποίο μπορεί να μεταφέρεται και για άντληση στη δουλειά. Υπάρχουν τέτοια θήλαστρα διπλής άντλησης ώστε η μπτέρα να εξοικονομεί χρόνο, αντλώντας από τα δύο στήθη ταυτόχρονα. Ορισμένα μάλιστα συνοδεύονται από ειδική ισόθερμη τσάντα και ό,τι άλλο χρειάζεται για τη διατήρηση και μεταφορά του γάλακτος σε χαμηλή θερμοκρασία για κάποιες ώρες.

Η άντληση του γάλακτος με θήλαστρο είναι μια τέχνη που μαθαίνεται. Στην αρχή οι αντλήσεις μπορεί να μην είναι αρκετά αποτελεσματικές και να βγαίνουν μόνο λίγα ml γάλα. Όσο η μπτέρα εξοικειώνεται με τη διαδικασία θα γίνεται και πιο αποτελεσματική. Για να λειτουργήσει καλύτερα το αναπλαστικό έκκρισης του γάλακτος, η μπτέρα θα πρέπει να νιώθει όσο γίνεται πιο άνετα και χαλαρά. Τις πρώτες φορές ίσως βοηθά να κοιτάζει μία φωτογραφία του μωρού της ή να κρατά κάποιο ρουχαλάκι με τη μυρωδιά του. Δεν υπάρχει κάποιος συγκεκριμένος χρόνος που πρέπει η μπτέρα να αντλεί το γάλα της. Ίσως το πρώι για κάποιες μπτέρες είναι καλύτερα, επειδή είναι πιο ξεκούραστες και συνήθως αντλούν περισσότερο γάλα. Ένας έξυπνος τρόπος είναι να αντλεί η μπτέρα από το ένα στήθος την ώρα που το μωρό της θηλάζει από το άλλο. Τελικά όμως, κάθε μπτέρα θα βρει το χρόνο και τον τρόπο που βολεύει την ίδια.

Το γάλα είναι καλό να αποθηκεύεται σε ειδικά δοχεία ή σακουλάκια σε μικρές ποσότητες, μεταξύ 60 και 120 ml, έτσι ώστε να μην πετιέται γάλα που περισσεύει από το γεύμα. Σε κάθε περίπτωση πρέπει να γράφεται η ημερομηνία άντλησης.

εντελώς το θηλασμό. Αντίθετα, ένα μωρό μεγαλύτερης ηλικίας που έχει αποκτήσει εμπειρία στο θηλασμό μπορεί να μεταβεί από τη λήψη γάλακτος από το μπουκάλι στο θηλασμό χωρίς πολλές πιθανότητες σύγχυσης θηλών.

Όταν πλέον έρθει η ώρα να επιστρέψει η μπτέρα στη δουλειά, είναι καλό, αν μπορεί, να έχει μειωμένο ωράριο ή να εργαστεί με μερική απασχόληση. Όπως είναι εύκολο κατανοητό, το να λείπει η μπτέρα από το σπίτι μόνο 5 ή 6 ώρες κάνει τη συνέχιση του θηλασμού ευκολότερη, από το να λείπει 8 και με τις μετακινήσεις 9 και παραπάνω ώρες. Επίσης, διευκολύνει το αν μπο-



Όταν η μπρέρα επιστρέψει στη δουλειά, θα είναι καλό να αντλεί γάλα περίπου κάθε 3 ώρες. Για πρακτικούς λόγους είναι καλό στη δουλειά να φοράει κατάλληλα ρούχα, για να μη χρειάζεται να ξεντύνεται για να χρησιμοποιήσει το θήλαστο. Είναι καλό να έχει εξηγήσει από πριν στον εργοδότη της, ότι θα χρειαστεί να έχει ένα ή δύο 15λεπτα διαλείμματα. Θα πρέπει να μπορεί να έχει ένα χώρο, όπου θα κάνει την άντληση. Αν για κάποιο λόγο ο εργοδότης έχει αντιρρήσεις η μπρέρα μπορεί να χρησιμοποιήσει μια βεβαίωση από το γιατρό ότι υπάρχει ανάγκη να θηλάζει. Μπορεί επίσης να του εξηγήσει ότι εξασφαλίζοντας μητρικό γάλα για το μωρό της θα είναι πιο ήρεμη και ικανοποιημένη, άρα και πιο παραγωγική στη δουλειά της. Εξ άλλου, με το μητρικό γάλα δημιουργεί προϋποθέσεις για λιγότερες ασθένειες του παιδιού άρα και λιγότερες απουσίες δικές της από την εργασία της.

Η συντήρηση του μητρικού γάλακτος

Η συντήρηση του γάλακτος γίνεται σε θερμοκρασία δωματίου (19-26 οC) για 4-8 ώρες, στη συ-

ντήρηση του ψυγείου (4 οC) για 3-8 ημέρες, σε κατάψυξη που φτάνει τους -18 οC για 3-6 μήνες και σε κατάψυξη που φτάνει τους -20 οC για 6-12 μήνες. Ένα γεύμα που ξεπαγάωσε από την κατάψυξη δεν επιτρέπεται να ξαναπαγώσει και μπορεί να μείνει στη συντήρηση μέχρι 24 ώρες. Μια μικρή ποσότητα που μόλις αντλήθηκε μπορεί να προστεθεί σε μια προηγούμενη, που βρίσκεται στο ψυγείο, αφού πρώτα πάρει και αυτή θερμοκρασία ψυγείου. Επίσης, μπορεί να προστεθεί σε κατεψυγμένο γάλα αφού κρυώσει στο ψυγείο και εφόσον είναι τόσο μικρή ώστε να μην ξεπαγάσει το ήδη παγωμένο γάλα. Το γάλα που έχει θερμανθεί για να πιεί το μωρό πρέπει να καταναλωθεί μέσα σε μια ώρα. Μετά είναι καλύτερα να πετιέται.

Για να χρησιμοποιήσουμε ένα κατεψυγμένο γεύμα θα πρέπει να το αποψύξουμε είτε βάζοντάς το στη συντήρηση του ψυγείου από την προηγούμενη ημέρα για να αποψυχθεί σταδιακά, ή βάζοντας τον περιέκτη στη ροή κλιμαρού νερού βρύσης ή σε δοχείο με κλιμαρού νερό, μέχρι να αποψυχθεί. Στη συνέχεια φέρνουμε το γεύμα στην επιθυμητή θερμοκρασία (σώματος) σε μπαιν-μαρί, που έχουμε απομακρύνει από την εστία. Δεν πρέπει να χρησιμοποιούμε ποτέ πολύ ζεστό νερό ή φούρνο μικροκυμάτων.

Διαχείριση χρόνου και υιοθέτηση ρουτίνας

Η επιστροφή στη δουλειά μετά την άφιξη του μωρού στην οικογένεια είναι σημαντικό βήμα που σίγουρα θα φέρει μικρή ή μεγαλύτερη αναστάτωση. Μια καλή ιδέα είναι η μπρέρα να επιστρέψει στη δουλειά στο μέσο τη εβδομάδας (π.χ. Πέμπτη), ώστε σύντομα να παρεμβληθεί το πρώτο Σαββατοκύριακο και η μετάβαση στο νέο ρυθμό ζωής να γίνει πιο ομαλά.

Με την έναρξη της εργασίας ο χρόνος της μπρέρας γίνεται πραγματικά πολύτιμος. Υιοθετώντας μια ρουτίνα και σχεδιάζοντας τις δουλειές και τις ανάγκες της ημέρας, θα μπορέσει να τα βγάλει ευκολότερα πέρα. Είναι καλό να βάζει το ξυπνητήρι της τουλάχιστον 20 λεπτά νωρίτερα από την ώρα που πρέπει να σηκωθεί, για να ετοιμαστεί για τη δουλειά. Έτσι, μπορεί να θηλάσει το μωρό (έστω κι αν αυτό είναι μισοκοιμισμένο), να ετοιμαστεί και λίγα λεπτά πριν φύγει, να θηλάσει λίγο ακόμα. Αυτή η ρουτίνα κάνει τον αποχωρισμό πιο ομαλό και αφήνει ένα χορτάτο μωρό και ένα άδειο στήθος. Παρόμοια, όταν η μπρέρα επιστρέψει στο σπίτι, είναι καλό να μπορεί αμέσως να καθίσει ή να ξαπλώσει και να αφιερώσει αρκετά λεπτά στο μωρό της θηλάζοντάς το. Έτσι, γίνεται μια πολύ ομαλή επανασύνδεση και το υπόλοιπο της ημέρας κυλά ήρεμα.

Μια μπρέρα που θηλάζει και εργάζεται είναι καλό να φροντίζει τη διατροφή της, να τρώει υγιεινά και ισορροπημένα και να μην ξεχνά να πίνει τα απαραίτητα υγρά, κυρίως σε νερό και χυμούς. Χωρίς αμφιβολία, έχει αρκετά κουραστική μέρα και είναι καλό να ξεκουράζεται όσο περισσότερο μπορεί.

Πολλές εργαζόμενες μπρέρες που θηλάζουν παρατηρούν ότι το μωρό τους θηλάζει πολύ περισσότερο όταν βρίσκονται στο σπίτι, σε σχέση με πριν. Το ίδιο μπορεί να συμβαίνει και τη νύχτα. Είναι καλό λοιπόν η μπρέρα να είναι προετοιμασμένη για αυτή τη φυσιολογική συμπεριφορά, με την οποία το μωρό προσπαθεί να αναπληρώσει την ώρα που του έλειψε η μαμά του. Ένας πρακτικός τρόπος να ανταπεξέλθει η μπρέρα σε αυτές τις αυξημένες ανάγκες είναι να φέρει το μωρό να κοιμάται στο ίδιο κρεβάτι με αυτή, αν είναι δυνατόν. Ο κοινός ύπνος θα εξασφαλίσει πολύ περισσότερη ξεκούραση και πολύ περισ-



σότερο θηλασμό.

Τέλος, η μπρέρα που αποφασίζει να συνεχίσει το θηλασμό μαζί με τις επαγγελματικές υποχρεώσεις της, θα βρει σημαντική υποστήριξη, πληροφορίες και ιδέες για να ανταπεξέλθει στο απαιτητικό πρόγραμμά της, καθώς και γυναίκες στην ίδια φάση ζωής, αν αποτανθεί σε μια Ομάδα υποστήριξης του θηλασμού, όπως ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος (La Leche League Greece).

Πηγές

LLL1 2010. *The Womanly Art of Breastfeeding*.
Mohrbacher N., Stock J. 2003. *The Breastfeeding Answer Book. 3rd Revised Edition*, La Leche League International, Inc.
Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος, φυλλάδιο «Επιστροφή στη δουλειά», από το πακέτο φυλλαδίων Μητρικός Θηλασμός.

