



Θηλασμός + Διαβήτης



Υπεύθυνη στήλης: Κατερίνα Μιχαηλίδου, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα Νοτιοδυτικής Αττικής, Πιστοποιημένη Σύμβουλος

Μητρικού Θηλασμού και Γαλουχίας IBCLC, Βοηθός Μητρότητας (CPD), katerinamich@gmail.com

Συγγραφέας: Emma Gardner. *Breastfeeding Today* (2013), Τεύχος 19

Μετάφραση κειμένου: Κωνσταντία Καπετανοπούλου, Σύμβουλος Θηλασμού της LLLI

Επιμέλεια μετάφρασης: Αλίκη Παναγιωτάκη, Σύμβουλος Θηλασμού της LLLI

Οι διαβητικές μπτέρες μπορεί να ανησυχούν για το αν μπορούν να θηλάσουν τα μωρά τους. Τα καλά νέα είναι ότι ναι, μπορούν.

Στην πραγματικότητα, ο θηλασμός μειώνει τον αντίκτυπο των μεταβολικών και ορμονικών αλλαγών που συμβαίνουν στις μπτέρες μετά τον τοκετό και όλα τα μωρά ωφελούνται από το θηλασμό.

Η ινσουλίνη είναι μία φυσική ορμόνη που εκκρίνει το σώμα, διότι τη χρησιμοποιεί για να

παράγει γλυκόζη, που είναι πηγή ενέργειας. Όταν κάποιος πάσχει από διαβήτη, η ινσουλίνη του είναι μειωμένη ή κατεστραμμένη, με αποτέλεσμα η γλυκόζη του αίματος να ανεβαίνει σε υψηλά επίπεδα επιφέροντας σημαντικές επιπλοκές. Ο διαβήτης αντιμετωπίζεται με φάρμακα ή ενέσεις ινσουλίνης, ώστε τα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα να βρίσκονται υπό έλεγχο. Για όλες τις διαβητικές μπτέρες ο τακτικός έλεγχος των επιπέδων της γλυκόζης είναι σημαντικός για την αποφυγή προβλημάτων κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.

Μία μπτέρα με διαβήτη αφηγείται...

«Πάσχω από διαβήτη τα τελευταία 24 χρόνια και έχω αποκτήσει πολλή εμπειρία σε όλη τη διάρκεια αυτών των ετών, όπως και με τους τοκετούς των τριών παιδιών μου. Είχα επίσης την τύχη να μην υποφέρω (έως τώρα!) από επιπλοκές του διαβήτη, να μην έχω προβλήματα με τις εγκυμοσύνες μου, και με κάποιο εκπληκτικό τρόπο να έχω γεννήσει δύο από τα παιδιά μου στο σπίτι.»

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, οι διαβητικές γυναίκες λαμβάνουν πολλή προσοχή από τους επαγγελματίες υγείας. Από τη δική μου εμπειρία, αυτό με έκανε να νιώθω ότι γίνονταν αδιάκριτοι, αλλά από την άλλη πλευρά δεν μπορώ να κατηγορήσω την ποιότητα της φροντίδας που μου προσέφεραν οι γιατροί μου, ενδοκρινολόγος και γυναικολόγος. Το να είσαι διαβητική αυξάνει τις πιθανότητες του μωρού να γεννηθεί πρόωρα και για εσένα να υποβληθείς σε καισαρική τομή. Σίγουρα αξίζει τον κόπο να συζητήσεις με τον γιατρό σου για τον τρόπο που ελέγχεις τα επίπεδα γλυκόζης. Συζητήσε μαζί τους τον καλύτερο τρόπο για να υπολογίσεις τις μεταβαλλόμενες ανάγκες σου σε ινσουλίνη.

Κάποιες έγκυες γυναίκες έχουν διαβήτη κύησης, ο οποίος παρουσιάζεται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτό δεν είναι ασυνήθιστο αλλά αποτελεί μια προσωρινή κατάσταση, κατά την οποία το σώμα αποτυγχάνει να παράξει αρκετή ινσουλίνη, για να ανταποκριθεί στις αυξημένες ανάγκες της εγκύου. Συνήθως διαγιγνώσκεται κατά τον 4ο μήνα της εγκυμοσύνης και μπορεί να προκαλέσει σοκ σε μία έγκυο. Οι γυναίκες που υποφέρουν από διαβήτη κύησης χρειάζεται να ελέγχουν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα τους και να απαιτούν έξτρα ιατρική φροντίδα, όπως και εκείνες που ήταν από πριν διαβητικές. Ωστόσο η θεραπεία μετά τον τοκετό δεν είναι συνήθως απαραίτητη.

Μετά τη γέννα των παιδιών μου, αισθάνθηκα μόνη μου σε ό,τι αφορά στην φροντίδα του διαβήτη. Η ανάγκη του σώματος για ινσουλίνη επιστρέφει αρκετά γρήγορα στα επίπεδα πριν την εγκυμοσύνη. Οι γιατροί μου, μου έδωσαν κάποιες κατευθυντήριες γραμμές για την μείωση της ινσουλίνης, και έκανα και ένα τηλεφώνημα στην κλινική για υποστήριξη. Αλλά έπρεπε να βρω μόνη μου πως να ελέγχω κάθε ημέρα τον διαβήτη, καθώς φρόντιζα το νεογέννητο μωρό μου.

Η θεραπεία με ινσουλίνη είναι συμβατή με το θηλασμό. Τα μόρια της ινσουλίνης είναι συνήθως πολύ μεγάλα για να περάσουν στο γάλα. Ακόμη κι αν περνούσε λίγη ινσουλίνη στο μητρικό γάλα, θα καταστρεφόταν στο στομάχι του μωρού.

Οι διακυμάνσεις στα επίπεδα της γλυκόζης στο αίμα επηρεάζουν την παραγωγή γάλακτος, οπότε μπορεί να χρειαστεί βοήθεια ώστε να εγκαθιδρύσεις την παραγωγή σου



σε γάλα. Η La Leche League είναι ένα καλό σημείο για να ξεκινήσεις. Έχοντας διαβάσει τις πληροφορίες που προσφέρει η La Leche League, μπορώ να δω πόσα πολλά πράγματα ποικίλλουν από μωρό σε μωρό αλλά και από τάισμα σε τάισμα. Όταν γεννήθηκε το πρώτο μου μωρό, κανείς δεν μου είπε πόσο πολύ μπορούσε να επηρεαστεί η γλυκόζη στο αίμα από ένα και μόνο θηλασμό. Ο έλεγχος του διαβήτη ενώ θηλάζεις, αποτελείται σε μεγάλο βαθμό από δοκιμές και λάθη, και κάθε διαβητική θηλάζουσα θα βρει τελικά πώς να το καταφέρει στην καθημερινή της ζωή.

Οι διαβητικές μπτέρες σύντομα αντιλαμβάνονται ότι πάντοτε θα συμβαίνουν αναπάντεχες διακυμάνσεις στην γλυκόζη του αίματος- δεν ζούμε εξάλλου σε εργαστηριακές συνθήκες! Αλλά με τον καιρό και την εμπειρία που αποκτιέται ακόμ

και αυτά μπορούν να γίνουν προβλέψιμα. Το να έχεις την φροντίδα ενός νεογέννητου είναι κάτι ακόμη που έχεις να μάθεις καθώς διαχειρίζεσαι τον διαβήτη.

Έλεγξε επίσης τον εξοπλισμό μέτρησης αίματος και ούρων ώστε να διαπιστώσεις ότι δεν επηρεάζεται από τη λακτόζη, δηλαδή το σάκχαρο που κυκλοφορεί στο αίμα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας.

Διαπίστωση ότι από τη στιγμή που είχα στα χέρια μου ένα μικροσκοπικό νεογέννητο του οποίου οι ανάγκες ήταν επείγουσες, ο διαβήτης μου έγινε δεύτερος σε προτεραιότητα, ειδικά συγκρινόμενος με τον διαβήτη εγκυμοσύνης. Αλλά για την μελλοντική υγεία είναι ζωτικής σημασίας να ελέγχεται καθώς και να βρίσκεσαι ένα βήμα πιο μπροστά εφόσον είναι δυνατό.

Από τη στιγμή που ο θηλασμός και ο ρυθμός του μωρού ταιριάζουν με την καθημερινότητά σου, μπορείς να λαμβάνεις λιγότερη ινσουλίνη και να τρως λίγο παραπάνω. Βρήκα ότι τις πρώτες εβδομάδες που τα μωρά μου αναπτύσσονταν και άλλαζαν ταχύτητα, τα υπογλυκαιμικά επεισόδια που μου συνέβαιναν ήταν περισσότερα. Θα μετρούσα το σάκχαρο αίματος, θα εμπλουτίζα το γεύμα μου με υδατάνθρακες, μετά θα έκανα ένεση ινσουλίνης και θα έτρωγα το γεύμα μου. Στη συνέχεια το μωρό μου θα ζητούσε να θηλάσει έναν μαραθώνιο θηλασμό, ο οποίος θα μου αφαιρούσε ενέργεια και θα χαμήλωνε το σάκχαρο μου. Ωρα για ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο! Η θεραπεία μου σε αυτό είναι 200μλ χυμού που θα ανέβαζε το σάκχαρο μου σε φυσιολογικά επίπεδα μέσα σε 10λεπτά. (Η σοκολάτα δεν αποτελεί καλή επιλογή σε αυτήν την περίπτωση γιατί τα λιπαρά της καθυστερούν την απορρόφηση της ζάχαρης και δεν αποτελεί υγιεινό γεύμα). Αξίζει σίγουρα να φας ένα υγιεινό κολατσιό ώστε να διατηρήσεις τα επίπεδα γλυκόζης σε φυσιολογικά επίπεδα. Με εξάσκηση κάθε φορά αυτή η διαδικασία γίνεται ευκολότερη.

Τα μωρά που γεννιούνται από διαβητικές μπτέ-

ρες έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να εμφανίσουν υπογλυκαιμία τις ώρες μετά από τον τοκετό. Αυτό γίνεται πιθανότερο εάν η μητέρα είχε υψηλές μετρήσεις γλυκόζης τις τελευταίες εβδομάδες πριν τον τοκετό αλλά και κατά τη διάρκειά του. Ακόμη και όταν έχει γίνει καλός έλεγχος του σακχάρου, το μωρό σου θα έχει συνηθίσει σε σχετικά υψηλά επίπεδα γλυκόζης έως ότου γεννηθεί. Η υπερβάλλουσα ινσουλίνη που παράγει μπορεί να οδηγήσει σε πτώση του επιπέδου γλυκόζης στο αίμα του αφότου γεννηθεί. **Η επαφή δέρμα με δέρμα και οι συχνοί θηλασμοί που του προσφέρουν το πρωτόγαλα είναι πολύ σημαντικοί για τα μωρά των διαβητικών μπτέρων διότι το γάλα αυτό βοηθά στην ρύθμιση του σακχάρου του νεογέννητου.**

Μετά από τον τοκετό συμβαίνουν ένα πλήθος ορμονικών αλλαγών, όχι μόνο της ινσουλίνης, οι οποίες μπορούν να επηρεάσουν η μία την άλλη. Διαπίστωση ότι κατά τους πρώτους μήνες το να διατηρώ επαρκή αποτελέσματα μετρήσεων ήταν λίγο τυχαίο, ακανόνιστο, όχι αδύνατο αλλά όχι συνεχές. Λιγότερη ινσουλίνη και/ή περισσότερη τροφή χρειάζονται όταν θηλάζεις και αυτό απαιτεί αρκετές προσαρμογές που διαρκούν ημέρες ή και εβδομάδες έως ότου το



αυξημένα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα του. Τα τρία κυριότερα συμπτώματα της υπεργλυκαιμίας είναι:

- Αυξημένη πείνα,
- Αυξημένη δίψα, και
- Αυξημένη ενούρηση.

Η αυξημένη γλυκόζη στο αίμα μπορεί ακόμη να προκαλέσει τα εξής συμπτώματα:

- Αδυναμία ή αίσθημα κόπωσης,
- Απώλεια βάρους, και
- Θολή όραση.

Μερικές μπτέρες αντλούν πρωτόγαλα τις τελευταίες εβδομάδες πριν τον τοκετό, για να είναι σίγουρες ότι το μωρό τους θα πιει άφθονο γάλα στην περίπτωση που προκύψει κάποιο πρόβλημα με το θηλασμό. Λίγες σταγόνες ή ένα κουταλάκι πρωτόγαλα μπορούν να κάνουν τεράστια διαφορά και να βοηθήσουν να αποφευχθεί η χορήγηση συμπληρώματος.

Είναι πράγματι μεγάλη βοήθεια να έχεις τους φίλους σου και την οικογένειά σου κοντά σου τον πρώτο καιρό με το νεογέννητο, όχι μόνο για να διατηρούν το σπίτι συγυρισμένο και να σου μαγειρεύουν κάποια γεύματα, αλλά και για να σου φέρνουν την συσκευή μέτρησης του σακχάρου ή την ένεση ινσουλίνης όταν έχεις το μωρό κοιμισμένο πάνω σου, ή απλά να σου υπενθυμίσουν ότι πρέπει να κάνεις τον έλεγχο ή την ένεση. **Είναι εύκολο να ξεχάσεις ή να χάσεις το μέτρημα όταν είσαι κουρασμένη, ευσυγκίνητη ή εξουθενωμένη.** Έχω διαπιστώσει ότι μια αλλαγή της καθημερινότητας, όπως συμβαίνει στις

καταφέρει. Οι συχνοί θηλασμοί και τα άλματα ανάπτυξης, από την άλλη, μπορούν να επηρεάσουν τον έλεγχο του διαβήτη.

Η υπογλυκαιμία συμβαίνει όταν τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα πέσουν κάτω από 4mmol/L*. Τα πιο συνηθισμένα συμπτώματα της υπογλυκαιμίας περιλαμβάνουν:

- Αίσθημα ζαλάδας,
- Αίσθημα πείνας,
- Αλλαγή στη διάθεση,
- Αίσθημα εφίδρωσης,
- Τρεμούλιασμα, και
- Δυσκολία στη συγκέντρωση.

Η υπεργλυκαιμία συμβαίνει όταν κάποιος έχει

* mmol/L (millimoles per litre) είναι μονάδα μέτρησης της γλυκόζης στο αίμα.

Στην Ελλάδα συνήθως χρησιμοποιείται η μονάδα μέτρησης mg/dL (milligrams per decilitre)

Αυτό που αναφέρει το άρθρο ως 4mmol/L υπολογίζεται στην Ελλάδα σε 72mg/dL.



Το παιδί σας αξίζει το σεβασμό. Είναι μοναδικό.

Στο Σπίτι των Παιδιών σεβόμαστε τη προσωπικότητα και τους ρυθμούς κάθε παιδιού ξεχωριστά, εφαρμόζοντας τη **Μέθοδο Μοντεσσόρι**. Στο ήρεμο περιβάλλον του **ελληνο-αγγλόφωνου** Σχολείου μας το παιδί κατακτά τη γνώση και μαθαίνει τα όρια μέσα από αληθινές εμπειρίες. Μεγαλώνει χαρούμενο και με αυτοπειθαρχία. Απολαμβάνει τη φύση στον πανέμορφο κήπο.

Αποκτά την Προσχολική Εκπαίδευση που του αξίζει.



ΕΓΓΡΑΦΕΣ: Όλο το χρόνο

ΗΑΙΚΙΕΣ: 1 - 6

Αθ. Διάκου & Ύδρας 5, Κηφισιά

Τηλ.: 210 6201107, 210 6205818 Fax.: 210 6201183

www.learningsteps.gr

e-mail: info@learningsteps.gr



διακοπές για παράδειγμα, είναι αρκετή για να διαταράξει την ρουτίνα ελέγχου του διαβήτη, από το να ξεχάσω να κάνω την ένεση, έως το να την κάνω δύο φορές!

Οι δυσκολίες του διαβήτη και της μητρότητας

Τι γίνεται όταν έχεις υπογλυκαιμία και το μωρό σε χρειάζεται; Σε εκείνη την περίοδο, εσύ έχεις προτεραιότητα, και κατά την άποψή μου, είναι αδύνατο να είσαι η μητέρα που θέλεις σε εκείνον τον χρόνο.

Το να έχεις υπεργλυκαιμία μπορεί να σε κάνει να αισθάνεσαι κουρασμένη, άρρωστη και ευερέθιστη επίσης.

Ξέχασες να κάνεις ένεση γιατί το μωρό σου σε χρειαζόταν και ανέτρεψε το πρόγραμμά σου; Υπεργλυκαιμία!

Έκανες ένεση πριν φας αλλά δεν πρόλαβες να τελειώσεις το φαγητό σου γιατί το μωρό σε διέκοψε; Άλλο ένα υπογλυκαιμικό επεισόδιο. Το να φοράς το μωρό σου σε ένα μάρσιπο μπορεί να βοηθήσει σε αυτήν την περίπτωση. Το να τελειώνεις το γεύμα σου γίνεται ευκολότερο

καθώς το μωρό μεγαλώνει. Η πιο δύσκολη περίοδος είναι μάλλον από το στάδιο του μπουσουλήματος έως την πρώτη νηπιακή ηλικία.

Οι διαβητικές μητέρες έχουν αυξημένη πιθανότητα να πάθουν μυκητίαση των θηλών, η οποία προκαλεί πόνο και φαγούρα. Ζήτησε ιατρική βοήθεια και υποστήριξη από μια Σύμβουλο της La Leche League.

Όπως καλό είναι να κάνεις πάντοτε, επέλεξε υγιεινή διατροφή, βγες έξω, κάνε γυμναστική, ζήτησε βοήθεια. Προσπάθησε να είσαι όσο πιο υγιής γίνεται!

Πλεονεκτήματα του θηλασμού για τις διαβητικές μητέρες

Ο διαβήτης συνδέεται με αρκετούς κινδύνους για την υγεία, και ο θηλασμός μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης πολλών από αυτές.

Ο θηλασμός μπορεί να σε βοηθήσει να ελέγξεις τα επίπεδα του σακχάρου στο αίμα σου ενώ το σώμα σου επανέρχεται μετά τη γέννα του μωρού σου.

Ανάλογα με τον τύπο του διαβήτη που έχεις, είναι πιθανό να χρειάζεσαι μικρότερη δόση ινσουλίνης ή φαρμάκων όσο θηλάζεις. Εγώ χρειάζεται πάντως να κάνω ακόμη ενέσεις.

Ο θηλασμός καταστέλλει τις περιόδους σας (αμννόρροια λόγω θηλασμού) και τις μηνιαίες μεταβολές ορμονών.

Όταν θηλάζεις, οι ορμόνες ωκυτοκίνη και προλακτίνη σε βοηθούν να χαλαρώνεις και μειώνουν το άγχος.

Υπάρχει έρευνα που δείχνει ότι ο θηλασμός



μειώνει τον κίνδυνο για ένα παιδί να εμφανίσει διαβήτη αργότερα στη ζωή του.

Ο θηλασμός είναι βιολογικά το φυσιολογικό και το σώμα μας είναι προετοιμασμένο γι' αυτόν ώστε να συμβεί μετά την γέννα. Είναι πολλά τα μακροπρόθεσμα οφέλη του θηλασμού για μητέρες και μωρά.

Μερικές χρήσιμες ιδέες:

- Να έχεις πάντα ένα κουτί χυμό (ή κάτι παρόμοιο) στο κομοδίνο σου, δίπλα στην καρέκλα που θηλάζεις, στην τσάντα σου και στο αυτοκίνητό σου.
- Βάλε δίπλα στην καρέκλα που θηλάζεις κάποια

σνακ με και χωρίς υδατάνθρακες, μαζί με την ινσουλίνη και το μηχανήμα μέτρησης. Βάλε επίσης και ένα μπουκάλι νερό.

- Πήγαινε πάντοτε εγκαίρως στα ραντεβού σου στον ενδοκρινολόγο και έχε ένα τηλέφωνο επικοινωνίας στο σπίτι εύκολα προσβάσιμο.
- Ζήτησε βοήθεια από την οικογένειά σου και τους φίλους τις ημέρες που έχεις ραντεβού στον γιατρό, ειδικά όταν έχεις οφθαλμολογικό έλεγχο. Τότε πιθανότατα θα χρειαστείς βοήθεια για το υπόλοιπο της ημέρας έως ότου τα μάτια σου και η όρασή σου επανέλθουν πλήρως από την χρήση των σταγόνων.