



# Τι κάνουμε όταν ένα μωρό θηλάζει, αλλά δεν είναι το μόνο παιδί στην οικογένεια;



Όσο μία οικογένεια αναπτύσσεται τόσο η αίσθηση ολοκλήρωσης μεγαλώνει και η αγάπη ξεχειλίζει. Παράλληλα όμως αυξάνονται και οι πρακτικές ανάγκες όλων των μελών της οικογένειας με αποτέλεσμα η διατήρηση των ισορροπιών μεταξύ των μελών να αποτελεί μία ιδιαίτερα ενδιαφέρουσα πρόκληση.

Πιο αναλυτικά, μέσα σε μία οικογένεια που μεγαλώνει, τα μεγαλύτερα παιδιά μπορεί να νιώσουν παραμελημένα βλέποντας τη μητέρα τους να θηλάζει συνεχώς το νεογέννητο μωρό, αφιερώνοντας του πολύ χρόνο και ίσως αυτό το αίσθημα παραμέλησης να τα οδηγήσει να κάνουν αταξίες προκειμένου να τραβήξουν την προσοχή της, που τόσο πολύ επιθυμούν. Η άφιξη του μωρού άλλωστε, δημιουργεί το συναίσθημα στο πρώτο παιδί ότι είναι πια “μεγάλο”, ενώ καλείται να μοιραστεί την αγάπη των γονιών τους με κάποιο άλλο πρόσωπο, αφού το νέο μωρό διεκδικεί ένα μεγάλο μέρος από το χρόνο των γονιών του.

Από την πλευρά των ενήλικων μελών της οικογένειας, ο πατέρας ίσως δυσανασχετήσει με τις συνεχόμενες αναθέσεις εργασιών και τον συνεχόμενο αυξημένο όγκο τους και η μητέρα μπορεί να νιώθει μόνη ακόμα κι αν έχει διαρκώς στην αγκαλιά της έναν μικρό άνθρωπο.

*Τι χρειάζεται, λοιπόν, για να ισορροπήσει κανείς στη νέα πραγματικότητα; Από που μπορούν οι γυναίκες να αντλήσουν δύναμη που θα τις κάνει να νιώσουν ικανές, να καταφέρουν να ευχαριστήσουν τους αγαπημένους τους ανθρώπους και*

*να νιώσουν ότι εκπληρώνουν πλήρως τα καθήκοντά τους;*

**Αρχικά, έμφαση πρέπει να δοθεί στα πράγματα που μπορούν να κάνουν οι γυναίκες όση ώρα θηλάζουν το μωρό τους.** Προτεραιότητα συχνά έχουν τα μεγαλύτερα παιδιά- οπότε μία καλή ιδέα είναι να κάθονται ή να είναι ξαπλωμένες στο κρεβάτι, διαβάζοντας ένα παραμύθι ή κοιτάζοντας τις εικόνες ενός βιβλίου, ή τραγουδώντας ένα αγαπημένο τραγούδι των μεγαλύτερων παιδιών ή ακόμα και κάνοντας μία απλή αφήγηση της ιστορίας της γέννησής τους, (την οποία τα παιδιά πάντα βρίσκουν συναρπαστική) ή παίζοντας παιχνίδια λέξεων, που βοηθούν τα παιδιά να αποκτήσουν νέο λεξιλόγιο και να εξασκήσουν αυτό που ήδη έχουν (παράδειγμα: “βλέπω μία λέξη που ξεκινάει από τ=ταβάνι) ή ζητώντας από τα παιδιά να φέρουν αντικείμενα με συγκεκριμένο χρώμα, ενισχύοντας με αυτό τον τρόπο την κατανόηση των χρωμάτων. Επίσης, καλές ιδέες αποτελούν η εύρεση και η επεξήγηση διαφόρων οικογενειακών φωτογραφιών, προκειμένου τα παιδιά να μάθουν ιστορίες και πληροφορίες τόσο για τους κοντινούς τους συγγενείς όσο και για τους μακρινούς τους, η περιγραφή άλλων λοιπών φωτογραφιών όπως τοπίων, ζώων, λουλουδιών και άλλων, που με τη σειρά τους θα ενισχύσουν τις πληροφορίες που γνωρίζουν ήδη τα παιδιά και θα τα βοηθήσει να χαλαρώσουν.

**Από την άλλη, μία εναλλακτική και ενδιαφέρουσα ιδέα είναι οι γυναίκες να σκεφτούν**

**το μωρό τους ως προέκταση του σώματός τους.** Αυτό μπορεί να επιτευχθεί χρησιμοποιώντας έναν μάρσιπο αγκαλιάς μέσα στο οποίο θα βρίσκεται το μωρό, όπως είναι το ring sling, το wrap, το mei tai. Έχοντας το μωρό μέσα στην αγκαλιά τους, οι μητέρες μπορούν να καλύψουν όλες του τις ανάγκες! Μπορεί να τις μυρίζει, να ακούει τη φωνή τους από πολύ κοντά. Οι μητέρες που «φοράνε» τα μωρά τους μπορούν να ρυθμίσουν τη θερμοκρασία του σώματός του (τα επιπλέον ρούχα δεν είναι απαραίτητα όταν βγαίνουν έξω καθώς το μωρό ζεσταίνεται από τις μητέρες τους), και να εξισορροπήσουν ακόμα και την αναπνοή του μωρού τους! Επιπλέον, το μωρό βρίσκεται στο κατάλληλο σημείο για να υποδείξει στη μητέρα του πότε θα είναι έτοιμο για τον επόμενο θηλασμό του! Παράλληλα, οι μητέρες μαθαίνουν γρηγορότερα να αποκωδικοποιούν τις φωνούλες του και να καταλαβαίνουν πότε θέλει να θηλάσει. Σε αυτό το σημείο αξίζει να σημειωθεί ότι για το μωρό που ζορίζεται από κολικούς ή/και παλινδρόμηση, η συμπίεσμένη στάση του σώματός του, ταυτόχρονα με την όρθια στάση του μέσα στο μάρσιπο αγκαλιάς προσφέρουν μεγάλη ανακούφιση.

**Μέχρι τώρα θα αναρωτιέστε τι σχέση έχουν όλα αυτά με τα υπόλοιπα παιδιά της οικογένειας...**

Η σχέση είναι άμεση, αλληλένδετη θα έλεγε κανείς. Αφού η μητέρα έχει τα χέρια της ελεύθερα και μπορεί να ασχοληθεί με τα μεγαλύτερα παιδιά της, μπορεί να τα πάει βόλτα στο πάρκο, να



*Αν η μητέρα καταφέρει να χαλαρώσει τους ρυθμούς της και τις απαιτήσεις από τον εαυτό της και τους γύρω της, τα πάντα μπορούν να γίνουν παιχνίδι: το στρώσιμο των κρεβατιών, το μπάνιο, το μαγείρεμα, το στρώσιμο του τραπεζιού, η καθαριότητα του σπιτιού, ακόμα και η βόλτα στο σούπερ μάρκετ με τρία παιδιά!*

παίζει ένα επιτραπέζιο μαζί τους, να ζωγραφίσει, να φάει μαζί τους στο οικογενειακό τραπέζι, να χορέψει και να μαγειρέψει (τα παιδιά χαίρονται πολύ να συμμετέχουν στις καθημερινές οικογενειακές δραστηριότητες).

Η μητέρα μπορεί να ζητήσει από τα μεγαλύτερα παιδιά της να γίνουν οι μικροί βοηθοί της. Να φέρουν το κουκλάκι του μωρού, να γεμίσουν το ποτηράκι του με νερό, να την βοηθήσουν να του βάλει κρέμα μετά το μπάνιο, να τακτοποιήσουν τόσο τα παιχνίδια του μωρού όσο και τα δικά τους. Γενικά, η συμμετοχή των μεγαλύτερων παιδιών στη φροντίδα του μωρού θα τα βοηθήσει να νιώσουν ότι είναι σημαντικά πρόσωπα μέσα στην οικογένεια.

Αν η μητέρα καταφέρει να χαλαρώσει τους ρυθμούς της και τις απαιτήσεις από τον εαυτό της και τους γύρω της, τα πάντα μπορούν να γίνουν παιχνίδι: το στρώσιμο των κρεβατιών, το μπάνιο, το μαγείρεμα, το στρώσιμο του τραπεζιού, η καθαριότητα του σπιτιού, ακόμα και η βόλτα στο σούπερ μάρκετ με τρία παιδιά! Με αυτόν τον τρόπο τα μεγαλύτερα αδέρφια αισθάνονται ενεργά μέλη της οικογένειας και η οικογένεια τους δίνει την ευκαιρία να αναδείξουν τις ικανότητές τους, γεγονός που ενισχύει ιδιαίτερα και την αυτοπεποίθησή τους.

Ένα ιδιαίτερα βασικό κομμάτι είναι η εύρεση χρόνου (μπορεί να κυμαίνεται από μία ώρα την εβδομάδα έως μισή ώρα καθημερινά) ώστε η μητέρα να περνά αποκλειστικό χρόνο με το μεγαλύτερο παιδί της οικογένειας, να του δίνει όλη της την προσοχή και την αγάπη, διατηρώντας έτσι τις ισορροπίες. Ακόμη, είναι σημαντικό τους πρώτους μήνες στο διάστημα μεταξύ δύο θηλασμών η μητέρα να παίρνει το μεγαλύτερο παιδί της και να πηγαίνει μια κοντινή βόλτα, ακόμα και μέχρι το περίπτερο, για παιχνίδι



και συζήτηση. Με αυτό τον τρόπο και το παιδί δε νιώθει παραμελημένο και η μητέρα μπορεί να αφιερώσει ουσιαστικό χρόνο και στο μεγαλύτερο παιδί της, χωρίς να νιώθει ενοχές. Άρα αυτή η τακτική είναι σημαντική για τη μεταξύ τους σχέση και την ενδυνάμωσή της.

**Τέλος, δεν χρειάζεται να ξεχωρίζουν και να απομονώνονται η μητέρα με το νεογέννητο παιδί από την υπόλοιπη οικογένεια.** Δεν είναι απαραίτητο η μητέρα να κάθεται μόνη όταν θηλάζει το μωρό, το αντίθετο μάλιστα! Η μητέρα μπορεί να συμμετέχει στα κοινά και είναι καλό οι μεγαλύτεροι της οικογένειας, παιδιά και ενήλικες, να μάθουν να φροντίζουν και να σέβονται τις ανάγκες του νεαρότερου μέλους. Αυτά είναι

μαθήματα ζωής! Η κάθε σχέση άλλωστε είναι σαν ζωντανός οργανισμός: θέλει φροντίδα, δημιουργικότητα, υπομονή, καλή διάθεση και συνεχή προσπάθεια για να μην ατονήσει, για να κρατηθεί ζωντανή και υγιής, για να είναι ουσιαστική. Και για να επιτευχθεί αυτό, όλη η οικογένεια σαν σύνολο και κάθε μέλος ξεχωριστά οφείλει να συμβάλλει ενεργά και να προσπαθεί πραγματικά με το δικό του τρόπο! Καλή προσπάθεια σε όλους μας!

*Αντα Παλαντζαν, Σύμβουλος Θηλασμού της LLLI*

*Ασπασία Σκουφίδη, Υπεύθυνη της Playgroup Hellas ([www.playgroup.gr](http://www.playgroup.gr))*