



# Τι σημαίνει: «Χρησιμοποιεί το στήθος σου σαν πιπίλα»;



*Μετάφραση: Κωνσταντία Καπετανοπούλου,  
Σύμβουλος Θηλασμού της LLLI. Επιμέλεια: Αλίκη  
Παναγιωτάκη, Σύμβουλος Θηλασμού της LLLI*

γάλα; Ναι, συμβαίνει. Κάθε τόσο μπορεί να έχεις παρατηρήσει το μωρό σου να θηλάζει πιο απαλά, ειδικά όταν αποκοιμείται. Σε αυτήν την περίπτωση, ένα μωρό κάνει θηλαστικές κινήσεις χωρίς να πίνει γάλα. Είναι αυτό στο οποίο αναφέρονται όσοι λένε να μην αφήνεις το μωρό να χρησιμοποιεί το στήθος σου σαν πιπίλα;

Η συμβουλή αυτή συνήθως ακολουθεί το σχόλιο μιας μητέρας που έχει κουραστεί με τους μαραθώνιους θηλασμούς, που είναι πολύ συνηθισμένη εμπειρία τις πρώτες εβδομάδες από τη γέννηση του μωρού. Οι μαραθώνιοι θηλασμοί, ή τα συνεχόμενα γεύματα για μεγάλο μέρος της ημέρας, σηματοδοτούν τον τρόπο που ακολουθεί ένα μωρό που αναπτύσσεται ταχύτατα για να αυξήσει το γάλα της μητέρας του. Αυτό λειτουργεί σύμφωνα με τον κανόνα «όσο πιο συχνά αδειάζει το στήθος, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται».

Εάν όμως μια μητέρα δίνει τακτικά στο παιδί της πιπίλα, αυτό μπορεί να υπονομεύει τις προσπάθειες του μωρού της να αυξήσει το γάλα. Με αυτό το σκεπτικό η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία (ΑΠΑ) συστήνει τα μωρά να θηλάζουν σύμφωνα με τις ενδείξεις της πείνας τους. Η Αμερικανική Παιδιατρική Ακαδημία ενθαρρύνει τους γονείς να ταΐζουν τα παιδιά τους οποτεδήποτε

Οι θηλάζουσες μητέρες δέχονται συχνά την προειδοποίηση: «Μην αφήνεις το μωρό να χρησιμοποιεί το στήθος σου σαν πιπίλα». Παρόλο που λέγεται συχνά, πρόκειται περί πολύ περιέργης δήλωσης. Εξάλλου, ποιο από τα δύο υπήρξε πρώτο, το στήθος, ή η πιπίλα; Φυσικά το στήθος προηγείται κατά πολύ χρονικά της πιπίλας, η οποία είναι ένα αντικείμενο φτιαγμένο από τον άνθρωπο και επινοήθηκε πολύ αργότερα στην ιστορία με σκοπό να ηρεμεί τα μωρά ως υποκατάστατο του στήθους.

Εάν η πιπίλα είναι πράγματι ένα υποκατάστατο του στήθους, τότε τι θα μπορούσε να σημαίνει η φράση να μην αφήνεις το μωρό «να χρησιμοποιεί το στήθος σου σαν πιπίλα»;

## Ποιο είναι το πραγματικό μήνυμα;

Η ιδέα στην οποία βασίζεται αυτή η συμβουλή είναι ότι η επιθυμία του μωρού σου για το στήθος είναι αφύσικη. Εν τέλει, αν η ανάγκη ενός μωρού για γάλα ήταν λογική η πιπίλα δεν θα

υπήρχε ποτέ. Εξ ορισμού, η πιπίλα δεν προσφέρει ποτέ γάλα. Η ουσία βρίσκεται στο ότι εάν ένα μωρό έχει θηλάσει αρκετά (με τη διάρκεια να ποικίλλει σε μεγάλο βαθμό), δε χρειάζεται άλλο γάλα, οπότε το πιπίλισμα μιας πιπίλας είναι αποδεκτό. Όμως, όπως έχουμε ήδη τονίσει, άλλα μωρά τρώνε γρήγορα ενώ άλλα αργά. Η διάρκεια θηλασμού ενός μωρού δεν έχει κάποια σημασία για τον όγκο του γάλακτος που έχει καταναλώσει.

Θηλάζουν ποτέ τα μωρά χωρίς να καταπίνουν



εκείνα εκδηλώσουν σημάδια πείνας, όπως αυξημένη δραστηριότητα, αντανάκλαστικό αναζήτησης της τροφής, κινήσεις του στόματος και της γλώσσας, ασχέτως του πόσο συχνά αυτές οι ενδείξεις εκδηλώνονται.

Οι ενδείξεις πείνας των μωρών δεν είναι ποτέ αδικαιολόγητες, σύμφωνα με την ΑΠΑ. Πράγματι, ιδιαίτερα κατά τη διάρκεια του πρώτου μήνα, όπου γίνεται η εγκατάσταση της γαλουχίας, συστήνεται η αποφυγή της πιπίλας ακριβώς γιατί η συστηματική χρήση αυτού του υποκατάστατου του μητρικού στήθους υπονομεύει την εγκατάσταση μιας ικανοποιητικής παραγωγής γάλακτος.

### Μπορείς να εμπιστευθείς το μωρό σου;

Υπάρχει και μια ακόμη διάσταση της δήλωσης «Μην αφήνεις το μωρό να χρησιμοποιεί το στήθος σου σαν πιπίλα», η οποία μπορεί να δημιουργήσει παγίδες, με την έννοια ότι η ιδέα ότι μια μητέρα πρέπει να προσέξει και να μην επιτρέψει στο μωρό της να την εκμεταλλευτεί, ενέχει τον κίνδυνο μια μητέρα να μην εμπιστεύεται το μωρό της, τρυπώνοντας στο μυαλό της αμφιβολίες που θα την εμποδίζουν να βρει με το μωρό της τον συγχρονισμό που η φύση έχει επινοήσει. Αυτή η παράξενη προειδοποίηση δεν απέχει και πολύ από τον κοντινό και απαράδεκτο μύθο του Δυτικού κόσμου ότι τα νεογέννητα μπορούν να εκμεταλλευτούν τους γονείς τους, ακόμη και πολύ πριν έχουν την νοητική ικανότητα για να το κάνουν.

Στην προκειμένη περίπτωση, μία μητέρα σε μία Συνάντηση υποστήριξης μητέρων μου είπε ότι το κοριτσάκι της δεν ήθελε πάντοτε πραγματικά να θηλάσει όποτε έδειχνε πεινασμένη διότι τις

περισσότερες φορές έκανε θηλαστικές κινήσεις χωρίς να τρώει. Η μητέρα αυτή έκανε μεγάλο αγώνα να ξεπεράσει το πρόβλημα με την αργή αύξηση βάρους του μωρού της και πρόσφατα είχε ξεκινήσει να θηλάζει πιο συχνά αφήνοντας το πρόγραμμα που αρχικά είχε ακολουθήσει. Επειδή το μωρό της θήλαζε πιο συχνά, η αύξηση βάρους του είχε βελτιωθεί. Ρώτησα τη μητέρα πως μπορούσε να γνωρίζει ότι το μωρό της δεν έπινε γάλα την ώρα που ήταν στο στήθος (το οποίο συμβαίνει κατά τη διάρκεια των μη θεραπευτικών θηλαστικών κινήσεων). Μπορούσα να δω αυτή την γνώση να λάμπει στα μάτια της. Χαμογελώντας, η μητέρα παραδέχτηκε ότι πράγματι, δεν ήταν σε θέση να γνωρίζει κάτι τέτοιο. Της απάντησα ότι εγώ πάντοτε υποθέτω ότι όταν ένα μωρό κάνει θηλαστικές κινήσεις στο στήθος, τότε πίνει γάλα.

Εκείνη τη στιγμή η μαμά συνειδητοποίησε ότι το να αμφισβητεί το μωρό της ήταν αντιπαραγωγικό και για τους δυο τους. Κατάλαβε ότι για επιλύσει το πρόβλημα αύξησης βάρους χρειαζόταν να εμπιστεύεται το μωρό της για το τι χρειάζεται, τότε το χρειάζεται και για πόση ώρα (το μωρό της ήταν υγιές και τελειόμνο, οπότε μπορούσε να ακολουθεί τις ενδείξεις του με σιγουριά). Όταν πήρε την απόφαση να ακούει το μωρό της, τότε ήταν δουλειά του μωρού και όχι δική της το να αποφασίζει πότε θέλει να θηλάσει. Καθώς παρακολουθούσα αυτή την αλλαγή, διαπίστωσα ότι η μητέρα πράγματι χαλάρωσε καθώς αισθάνθηκε ότι το φορτίο που κουβαλούσε είχε αφαιρεθεί.

### Ποιος χρειάζεται αυτό το περιβάλλον του πόνου;

Τι σημαίνει το μωρό σου να «χρησιμοποιεί το

στήθος σου σαν πιπίλα»; Όταν το αναλογίζεσαι γνωρίζοντας πως λειτουργεί ο θηλασμός, είναι στα αλήθεια ένας απόλυτος παραλογισμός. Όταν όμως μια μητέρα μπει στη διαδικασία των υποθέσεων που έχουν ως βάση αυτή τη συμβουλή, εκθέτει τον εαυτό της σε ένα επίπονο περιβάλλον. Η ιδέα ότι θα πρέπει να αμύνεται ενάντια στο μωρό της μπορεί να υπονομεύσει το θηλασμό, τη σχέση της με το μωρό της και γενικά όλη τη στάση της απέναντι στη μητρότητα. Ποιος χρειάζεται όλο αυτόν τον αρνητισμό για το μωρό του; Ακόμη και χωρίς αυτήν την ιδέα, η μητρότητα εμφανίζει πολλές προκλήσεις.

Από πού έχει έρθει αυτή η παράξενη αντίληψη; Υποθέτω από τους κανόνες σίτισης με μπιμπερό. Εν τέλει, όταν ένα μωρό τρέφεται με ξένο γάλα, ο κίνδυνος να παραφάει είναι πραγματικός. Το γάλα τρέχει μέσα από ένα μπιμπερό τόσο γρήγορα και ακατάπαστα που ένα μωρό έχει πολύ μικρό έλεγχο του πόσο τρώει. Στο στήθος από την άλλη πλευρά, λόγω της εναλλαγής γρήγορου-αργού στη ροή του γάλακτος από την εκδήλωση του αντανάκλαστικού έκκρισης, ο θηλασμός διδάσκει αυτόματα στα μωρά μας πώς να έχουν εκείνα τον έλεγχο.

Για να αποτρέψουμε ένα μωρό από το να παραφάει όταν σιτίζεται με μπιμπερό, έχει πραγματικό νόημα να σταματήσουμε το γεύμα πριν το μωρό σταματήσει μόνο του και να του δώσουμε μια πιπίλα να πιπιλίσει ώστε να προλάβει ο μηχανισμός ελέγχου της όρεξης να ενεργοποιηθεί. Επιπλέον, κάνοντας διαλείμματα όταν ταΐζουμε με μπουκάλι ώστε να διακόπτουμε τη γρήγορη ροή είναι ένας τρόπος να αποτρέψουμε ένα μωρό να παραφάει, αλλά και μία πλευρά της σίτισης με μπουκάλι ώστε να μην παρεμποδίζεται ο θηλασμός.

Ακόμη όμως και αν αυτή η μέθοδος είναι καλή στην περίπτωση της τεχνητής σίτισης, σε καμία περίπτωση δεν είναι καλή κατά τον θηλασμό.

Τα μωρά γνωρίζουν τι χρειάζονται. Μία ευτυχισμένη και ικανοποιητική σχέση θηλασμού βασίζεται στην εμπιστοσύνη που δείχνει μια μητέρα στο μωρό της. Μόνο σε μέρη όπου οι κανόνες της τεχνητής σίτισης εξακολουθούν να προβάλλονται ως πρότυπα είναι ενεργοί στη μνήμη των ανθρώπων θα μπορούσε η συμβουλή: «μην αφήνεις το μωρό να χρησιμοποιεί το στήθος σου σαν πιπίλα» να προσελκύει και να ριζώνει. Εάν θέλουμε να κάνουμε τον κόσμο μας πιο φιλικό προς τον θηλασμό, μια δουλειά που έχουμε να κάνουμε είναι να αμφισβητήσουμε αυτήν την λανθασμένη συμβουλή.

*Συγγραφέας: Nancy Mohrbacher, IBCLC, FILCA  
Το κείμενο παραχωρήθηκε κατόπιν άδειας της συγγραφέως για τον Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος- La Leche League Greece.*

*Δείτε την δήλωση πολιτικής της ΑΠΑ του 2012 <http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full.pdf+html?sid=929ef2c6-6e9b-418f-9292-2345a70f1e01>  
Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πως ο θηλασμός και η σίτιση με μπιμπερό επηρεάζουν την υπερσίτιση και την παχυσαρκία δείτε αυτή τη μελέτη του 2012 <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22566543>  
<https://drive.google.com/file/d/OByXmaBmpwGAvanlReTR2dlpKek0/view?pli=1>*