



Πως να αποθηλάσω;

Άσπα Ματσανιώτη, Σύμβουλος Θηλασμού LLLI

Όταν μιλούμε για αποθηλασμό εννοούμε τη λήξη ή τη διακοπή του θηλασμού, του τρόπου σίτισης δηλαδή του μωρού κατ' ευθείαν από το στήθος της μητέρας του. Ο αποθηλασμός δεν είναι ένα απλό γεγονός αλλά μία ολόκληρη διαδικασία. Αρχίζει όταν ένα μωρό ξεκινάει να τρέφεται με στέρεες τροφές εκτός του μητρικού γάλακτος και τελειώνει όταν σταματάει να θηλάζει εντελώς.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συστήνει έξι μήνες αποκλειστικού θηλασμού και πέρα από αυτό το διάστημα για όσο το επιθυμούν η μητέρα και το μωρό, ενώ κάνει συστάσεις για τη μη διακοπή του θηλασμού πριν από την ηλικία των δύο ετών (<http://www.who.int/features/factfiles/breastfeeding/facts/en/>). Ενώ Η Αμερικάνικη Παιδιατρική Εταιρία εκτός του εξαμήνου αποκλειστικού θηλασμού συστήνει στις μητέρες να θηλάζουν μέχρι τουλάχιστον τον πρώτο χρόνο (<http://pediatrics.aappublications.org/content/129/3/e827.full#content-block>)

Φυσικός αποθηλασμός σημαίνει ο θηλασμός να τελειώνει όταν το μωρό αισθανθεί την ανάγκη να σταματήσει να θηλάζει από μόνο του. Είναι και αυτός ένα ορόσημο στην παιδική ηλικία όπως για παράδειγμα το πότε θα περπατήσει, πότε θα μάθει να χρησιμοποιεί την τουαλέτα ή πότε θα βγάλει το πρώτο του δόντι. Υπάρχουν διάφοροι λόγοι για τους οποίους ένα μωρό θα θηλάσει μικρότερο ή μεγαλύτερο διάστημα από ένα άλλο. Ένα παιδί μπορεί να θέλει να συνεχίζει να θηλάσει γιατί αποζητάει

την ασφάλεια και την ζεστασιά που του παρέχει η αγκαλιά της μητέρας του ενώ ένα άλλο μπορεί να έχει αλλεργίες ή κάποιο άλλο οργανικό πρόβλημα. Πολλά μωρά αισθάνονται πολύ έντονη την ανάγκη του πιπιλίσματος. Εκτός από τα σημαντικά αντισώματα που παρέχει το μητρικό γάλα ακόμα και μετά την ηλικία του ενός χρόνου διότι το ανοσοποιητικό σύστημα των μωρών δεν λειτουργεί πλήρως μέχρι τους δεκαοκτώ μήνες (μερικές φορές και μέχρι τα 5-6 χρόνια), ο θηλασμός μπορεί να λειτουργήσει καταπραϊντικά για το παιδί που έχει χτυπήσει ή αρρωστήσει. Μερικές φορές έχει παρατηρηθεί ότι τα νήπια που είναι άρρωστα ξαναγυρνούν σε σχεδόν αποκλειστικό θηλασμό όταν εξαιτίας κάποιας ίωσης δεν μπορούν ή δεν έχουν όρεξη να τραφούν με οτιδήποτε άλλο. Επιτρέποντας σε ένα παιδί να αποθηλάσει όταν αυτό επιθυμεί και με τον δικό του ρυθμό είναι και μία έκφραση εμπιστοσύνης προς αυτό.

Με τον φυσικό αποθηλασμό επωφελούνται και οι μητέρες. Οι ορμόνες του θηλασμού συνεχίζουν να τις χαλαρώνουν ενώ μπορούν να διαχειρίζονται ξεσπάσματα θυμού, αρρώστιες και ατυχήματα με πιο ομαλό τρόπο. Ο θηλασμός είναι μία εύκολη οδός για να παρηγορηθούν και να καθησυχάσουν ένα πονεμένο και ανήσυχο νήπιο. Κάποιες φορές οι μητέρες που θηλάζουν νήπια έρχονται σε δύσκολη θέση όταν πρέπει να θηλάσουν σε δημόσιο χώρο. Παρ' όλα αυτά υπάρχουν λύσεις γι' αυτές τις στιγμές. Όπως για παράδειγμα να διαλέξουν ρούχα που βοηθούν ώστε ο θηλασμός να γίνει αντιληπτός όσο το

δυνατόν λιγότερο ή να είναι έτοιμες να προσφέρουν κάποιο μεζεδάκι ή χυμό. Πολλές μητέρες επίσης απλά βρίσκουν ένα λίγο πιο απομονωμένο μέρος για να θηλάσουν ενώ άλλες αν το μωρό είναι σε ηλικία που καταλαβαίνει του εξηγούν ότι θα θηλάσουν πάλι όταν γυρίσουν στο σπίτι.

Μερικές φορές κάποιες μητέρες επιλέγουν να αποθηλάσουν πριν το μωρό δείξει σημάδια ότι είναι έτοιμο αλλά προσπαθούν να βρουν τρόπους ώστε αυτό να γίνει σταδιακά. Η διαδικασία αυτή, του ομαλού αποθηλασμού, μπορεί να εξελιχθεί πολύ θετικά αν η μητέρα προσπαθήσει να κατανοήσει τα συναισθήματα του μωρού. Είναι πολύ σημαντικό καθ' όλη αυτή τη διάρκεια να προσπαθήσει να ασχολείται ακόμα πιο πολύ με το μωρό και να κάνουν όσο το δυνατόν πιο πολλές αγκαλιές, φιλιά και χάρδια. Με λίγα λόγια είναι πολύ σημαντικό να αντικατασταθεί η φυσική επαφή και το δέσιμο που επιτυγχάνεται κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Η πιο συνηθισμένη τακτική, ειδικά στην αρχή, είναι «δεν προσφέρω δεν αρνούμαι». Η μητέρα θηλάζει το μωρό όταν το ζητάει αλλά δεν του προσφέρει από μόνη της αν δεν ζητήσει αυτό. Αυτή η τακτική βέβαια από μόνη της ίσως παρατείνει αρκετά τον χρόνο του αποθηλασμού. Αυτός είναι και ο λόγος που οι πιο πολλές μητέρες συνδυάζουν ταυτόχρονα και άλλες πρακτικές, όπως να αρχίζουν να αλλάζουν τις καθημερινές συνήθειες των μωρών, να αναβάλλουν ή να περιορίζουν τον χρόνο που διαρκεί ο κάθε θηλασμός. Μερικές φορές προσφέρουν εναλλακτικές λύσεις, όπως να διαθέσουν τον χρόνο τους αλλού, για παράδειγμα στην παιδική χαρά ή για βόλτες στην πόλη ή στην εξοχή. Αυτή την περίοδο ο πατέρας μπορεί να έχει πολύ σημαντικό ρόλο, αφού μπορεί να αναλάβει το τσίσιμα

ή να βγάλει το μωρό έξω βόλτα, να ξεχαστεί ακόμα και να το κοιμίσει ή να σκωθεί αυτός όταν ξυπνήσει το μωρό μες στη νύχτα.

Όπως αναφέρθηκε πιο πριν, ο χρόνος που θα χρειαστεί κάθε μωρό για να αποθηλάσει ποικίλει. Ως προς αυτό, σημαντικό ρόλο παίζει και κατά πόσο είναι έτοιμη η ίδια η μητέρα και πόσο νοιώθει ήρεμη και σίγουρη γι αυτό το θέμα. Όσο πιο σίγουρη είναι για την απόφασή της και όσο πιο πολύ χρόνο αφιερώνει στο μωρό της τόσο πιο θετικά αποτελέσματα θα έχει. Κάποιες μητέρες θεωρούν ότι όταν σταματήσουν να θηλάζουν, τότε το μωρό τους θα τις χρειάζεται λιγότερο. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα να αισθάνονται τύψεις και να μην τους είναι τόσο εύκολο να δοθούν ολοκληρωτικά οπότε και να δυσκολεύονται ακόμα πιο πολύ να αποθηλάσουν. Ακριβώς επειδή ο θηλασμός είναι πολύ περισσότερο από μία θρεπτική τροφή, ο αποθηλασμός που γίνεται σταδιακά και με προσοχή στα συναισθήματα τόσο της μητέρας αλλά και του μωρού μπορεί να κάνει αυτή την μεταβατική περίοδο μία όμορφη και θετική εμπειρία.

Οι Συναντήσεις του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος είναι μια ευκαιρία να συζητήσετε και με άλλες μητέρες ιδέες και συναισθήματα για τον αποθηλασμό, ενώ από τις βιβλιοθήκες των Ομάδων μπορείτε να δανειστείτε βιβλία με πρόσθετες πληροφορίες για τον αποθηλασμό (Womanly Art of Breastfeeding, How Weaning Happens, Πακέτο φυλλαδίων του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος).

Πηγές:

-www.llli.org

-Mohrbacher, N. 2002. *The Breastfeeding Answer Book, 3rd Revised Edition* La Leche League International.