



Θηλασμός: Μπορεί να συμβεί παντού!

Σοφία Παύλου, Σύμβουλος Θηλασμού LLLI

Ο θηλασμός είναι ο φυσικός τρόπος διατροφής, μια απόλυτα φυσιολογική διαδικασία που αποτελεί δικαίωμα των μητέρων και των παιδιών μας. Επιλέγοντας να θηλάσουμε και να ακολουθήσουμε τις ανάγκες του μωρού μας, ο θηλασμός είναι μια διαδικασία που μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή μέσα στη μέρα.

Ο θηλασμός σε δημόσιους χώρους ή παρουσία τρίτων, μπορεί να αποτελεί πρόκληση για μία νέα μητέρα. Πολλές μητέρες ίσως ανησυχούν για τυχόν αδιάκριτα βλέμματα ή ακόμα και για τη στάση του συντρόφου τους απέναντι στο δημόσιο θηλασμό.

Κάποιες μητέρες θηλάζουν για πρώτη φορά δημόσια γιατί δεν υπάρχει άλλη επιλογή. Ποιος μπορεί να πει όχι άλλωστε σε ένα πεινασμένο μωρό! Ξαφνικά ανακαλύπτουν πως οι περισσότεροι από όσους ήταν κοντά τους, δεν παρατήρησαν πως το μωρό που είχαν στην αγκαλιά τους θήλαζε.

Ιδέες που θα βοηθήσουν μία μητέρα να θηλάσει πιο εύκολα σε χώρους έξω από το σπίτι:

Κάνε μια πρόβα στο σπίτι.

Θηλάζοντας μπροστά στον καθρέφτη σου, έχεις τη δυνατότητα να δεις τι βλέπουν οι άλλοι όταν θηλάζεις. Δοκίμασε στάσεις που σε κάνουν να νιώθεις άνετα ή ακόμα θήλασε με την παρουσία των φίλων σου.

Φόρεσε ρούχα που σε κάνουν να νιώθεις άνετα.

Δοκίμασε ρούχα με τα οποία νιώθεις άνετα. Δε χρειάζεται να είναι κάποια ιδιαίτερα ρούχα



θηλασμού. Πολλές φορές ένα φανελάκι με τιράντα κι από πάνω μια πιο φαρδιά μπλούζα είναι αρκετά. Τραβώντας το φανελάκι προς τα κάτω και ανασπώνοντας τη μπλούζα, το μωρό σου θα φροντίσει να καλύψει τα υπόλοιπα σημεία!

Φτιάξε μόνη σου ένα μπλουζάκι θηλασμού.

Μπορείς να φορέσεις κάτω από τη μπλούζα σου ένα παλιό σου μπλουζάκι το οποίο θα έχεις κόψει κυκλικά στο σημείο του στήθους, αφήνοντας έτσι ακάλυπτα τα σημεία που θα καλύψει το μωρό.

Θήλασε φορώντας το μωρό σου.

Βάζοντας το μωρό σου σε έναν μάρσιπο αγκαλιάς (sling) θα έχεις ελευθερία κινήσεων και θα μπορείς να θηλάσεις όποτε θελήσει το μωρό σου, στην καφετέρια, στη βόλτα, κάνοντας τα ψώνια σου. Το μακρύ κομμάτι υφάσματος που περισσεύει από τον μάρσιπο, μπορείς να το χρησιμοποιήσεις για να καλύψεις σημεία που ίσως σε κάνουν να μη νιώθεις άνετα.

Πάρε μαζί σου ένα φουλάρι.

Μπορείς να βρεις φουλάρια σε όλα τα χρώματα, τα σχέδια και τα μεγέθη για να ταιριάζουν με τα ρούχα που φοράς. Επιπλέον, χωράνε άνετα σε μία τσάντα. Αν η παρουσία κάποιου τρίτου προσώπου δε σε κάνει να νιώθεις άνετα, το φουλάρι που θα έχεις στην τσάντα σου θα σε βγάλει από τη δύσκολη θέση.

“Γύρισε την πλάτη” στα βλέμματα.

Αν το μωρό σου αναζητά το στήθος σου κι εσύ δε νιώθεις άνετα με τους ανθρώπους που βρίσκονται γύρω σου, μπορείς απλά να στρέψεις το σώμα σου στην άλλη πλευρά.

Θήλασε με τα πρώτα σημάδια πείνας του μωρού σου.

Αναγνωρίζοντας τα πρώτα σημάδια της πείνας του μωρού, εξασφαλίζουμε πως το μωρό μας θα είναι πιο ήρεμο όταν προσκολληθεί στο στήθος. Ένα μωρό που δε θα δηλώσει με το κλάμα του πως θέλει να θηλάσει, είναι ένα πιο συνεργάσιμο μωρό κι αυτό μπορεί να σε διευ-

κολύνει και να σε κάνει να νιώσεις πιο άνετα.

Παρακολούθησε από κοντά τις Συναντήσεις μας.

Συμμετέχοντας σε μία από τις Συναντήσεις του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece, θα δεις από κοντά πολλές μητέρες, άγνωστες μεταξύ τους, να θηλάζουν τα μωρά τους, με τον δικό τους μοναδικό τρόπο! Μέσα από τις Συναντήσεις μας θα βρεις ιδέες που θα ταιριάξουν σε εσένα. Όσο πιο εξοικειωμένη είσαι με την εικόνα του θηλασμού, τόσο πιο άνετα θα νιώσεις όταν έρθει η ώρα να θηλάσεις το δικό σου μωρό.

Κάποιες μητέρες νιώθουν πιο άνετα εφαρμόζοντας κάτι από τα παραπάνω. Κάποιες άλλες νιώθουν πως δε χρειάζονται τίποτα από όλα αυτά κι απλά θηλάζουν τα μωρά τους. Το σίγουρο είναι πως η εμπειρία κάνει μια μητέρα να νιώθει πιο χαλαρή. Η επόμενη μέρα είναι πιο εύκολη από την προηγούμενη και μέρα με τη μέρα τα πράγματα φαίνονται πιο απλά.

Επέλεξε να θηλάσεις το μωρό σου και έξω από το σπίτι;

Ο θηλασμός χωρίς όρια εξασφαλίζει όχι μόνο την καλή παραγωγή της μαμάς, αλλά και τη βέλτιστη ανάπτυξη του μωρού. Το μωρό σου θηλάζει σύμφωνα με τις ανάγκες του και εσύ απολαμβάνεις την ελευθερία που σου δίνει ο θηλασμός και τη δυνατότητα να πας οπουδήποτε με το μωρό σου! Ένας ακόμα λόγος που κάνει αυτή σου την πράξη σημαντική, είναι πως μαθαίνουμε να θηλάζουμε βλέποντας τις άλλες μητέρες να θηλάζουν. Ίσως μια μητέρα καταφέρει να θηλάσει, έχοντας στο μυαλό της τη δική σου εικόνα να θηλάζει!

Πηγές: *The Womanly Art of Breastfeeding, La Leche League International, 8th edition*