



Ένα δύσκολο ξεκίνημα, μια υπέροχη εμπειρία

Για τον θηλασμό ήξερα λίγα πράγματα. Αισθάνομαι πάντα ωραία όταν άκουγα τη μαμά μου να λέει πως θήλασε εμένα και την αδερφή μου για περίπου 4 μήνες και απέδιδα πάντα την καλή μας υγεία ως παιδιά σε αυτό το γεγονός.

Όταν έμεινα έγκυος στο Φίλιππο, άρχισα να ενημερώνομαι για τα πάντα, μεταξύ άλλων και για το θηλασμό, γιατί θεωρούσα δεδομένο και αυτονόητο ότι θα θηλάσω κι εγώ. Διάβασα πολλές πληροφορίες στο internet και ως «καλή μαθήτρια» τα είχα μάθει όλα (ή έτσι νόμιζα!). Οι δυσκολίες που μπορεί να αντιμετωπίσει μια γυναίκα στην αρχή του θηλασμού είχαν πέσει στην αντίληψή μου ως πληροφορία, αλλά έχοντας άγνοια κινδύνου δεν είχα δώσει μεγάλη σημασία. Και ως αισιόδοξος άνθρωπος, θεωρούσα ότι η φύση που τα προβλέπει όλα θα με βοηθήσει και όλα θα εξελιχθούν μια χαρά.

Ο Φίλιππος, με έπιασε πραγματικά... στον ύπνο! Αποφάσισε πως ήθελε να βγει στον έξω κόσμο αρκετά γρήγορα! Την 1η μέρα του ένατου μήνα διαπιστώσαμε «υψηλή ρήξη» στο σάκο και άρχισα να χάνω υγρά. Μπήκα στο μαιευτήριο χωρίς συσπάσεις και διαστολή. Μέχρι το βράδυ διαπίστωσαν ότι έχανα αρκετά υγρά, αλλά επίσης άρχισαν οι πρώτοι πόνοι. Μέχρι την άλλη μέρα το πρωί οι πόνοι δεν είχαν πληθύνει, ούτε είχα διαστολή. Από την αρχή, ο γιατρός θεωρούσε πως ήταν πολύ νωρίς να πιεστεί το μωρό για να γεννηθεί φυσιολογικά, μόλις τη 2η μέρα του ένατου μήνα. Έτσι, μετά από λίγες ώρες, γεννήθηκε ο Φιλιππάκος μας με καισαρική και, ευτυχώς, ικανοποιητικό βάρος 2370gr.

Μου τον έφεραν στο δωμάτιο μετά από περίπου

4 ώρες. Η κοπέλα που τον έφερε μου είπε: **«Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρει να θηλάσει. Γεννήθηκε μικρός και πολύ νωρίς και ίσως δεν έχει δυνάμεις. Προσπαθήστε πάντως».**

Ομολογώ ότι δε μου άρεσε η προσέγγισή της. Θεώρησα ότι ήθελαν να του δώσουν μπουκάλι και δεν της έδωσα σημασία. Ο μικρός κοιμόταν σχεδόν όλο το 1ο εικοσιτετράωρο. Την 2η μέρα, προσπάθησε να πιási το στήθος, αλλά χωρίς επιτυχία. Το στοματάκι του έκανε κάτι μικρές και αδύναμες κινήσεις, πράγμα το οποίο συνεχίστηκε και τις επόμενες ημέρες. Δεν ανησυχούσα. Ζήτησα να μου φέρνουν θήλαστρο και άρχισα να βγάζω το πρωτόγαλα, το οποίο του έδινα με μπιμπερό. Οι μαιές προσπαθούσαν πολλές φορές μέσα στη μέρα να τον βοηθήσουν να πιási το στήθος και να αρχίσει να θηλάζει, αλλά μάταια. Συνέχισα να μην πτοούμαι. Θεώρησα πως ήταν θέμα ημερών και σιγά-σιγά θα θήλαζε. Είχα ήδη προμηθευτεί ένα θήλαστρο του εμπορίου και στο σπίτι θα έβγαζα γάλα να τον ταΐζω και θα προσπαθούσα να τον βάλω στο στήθος.

Βγήκαμε από το μαιευτήριο με ίκτερο. Η παιδίατρος που ήρθε την άλλη μέρα σπίτι να τον δει μου τόνισε ότι για να πέσει, χρειάζεται μεταξύ άλλων και «καλό φαγητό». Οπότε δεν ήταν ώρα για πειράματα με το στήθος με κίνδυνο το παιδί να μένει νηστικό ή να υποσιτίζεται. «Βγάξε το γάλα με το θήλαστρο και τάιζε τον και μόλις πέσει ο ίκτερος αρχίζεις και με το στήθος». Έτσι και έγινα. Τις πρώτες μέρες όλα πήγαιναν καλά. Έβγαζα από κάθε στήθος περίπου 150ml γάλα το οποίο ήταν αρκετό και μάλιστα (με





όσα είχα διαβάσει) είχα προνοήσει και έβαζα και λίγο στην κατάψυξη για ώρα ανάγκης. Μετά όμως τις πρώτες ημέρες, άρχισα να παρατηρώ το γάλα να μειώνεται αισθητά, χωρίς να μπορώ να καταλάβω γιατί. Άρχισα να αγχώνομαι ότι το γάλα μου δε θα ήταν αρκετό για τις ανάγκες του μωρού. Στο στήθος ο μικρός δεν καθόταν με τίποτα και έκλαιγε. Άρχισα να βγάζω γάλα κάθε 2 ώρες. Ευτυχώς, ακόμη τα καταφέραμε, δεδομένου ότι είχα προνοήσει με το γάλα που είχα κρατήσει στην κατάψυξη. Τυχαία μιλώντας ένα βράδυ με μία γνωστή μαμά που είχε περάσει τα ίδια, ανακάλυψα την αιτία της μειωμένης παραγωγής: «μην περιμένεις να βγάλεις γάλα με το θήλαστρο που έχεις. Δεν είναι δυνατό. Πρέπει να νοικιάσεις ένα νοσοκομειακό που είναι πολύ πιο δυνατό για να μη σου κοπεί το γάλα». Την άλλη μέρα κιόλας νοικιάσαμε ένα διπλό νοσοκομειακό θήλαστρο. Άρχισα να κάνω αντλήσεις και πράγματι είδα διαφορά, οπότε τουλάχιστον ήμουν χαρούμενη που είχα αρκετό γάλα για να καλύπτω τις ανάγκες του μωρού.

Είχαν περάσει 2 μήνες, ο Φίλιππος έπινε το γάλα μου με μπιμπερό, αλλά στήθος δεν έπιανε. Είχα δοκιμάσει να βάλω και θηλές στο στήθος, μήπως η αίσθηση ήταν ίδια με την πιπίλα του μπιμπερό, αλλά τίποτα. Μάλλον δεν έπιανε καλά και εγώ πόναγα πολύ.

Ένα βράδυ καθώς τον είχα αγκαλιά, κατάλαβα ότι έψαξε να θηλάσει και «έπιανε» το στήθος μου, αλλά ο καημένος δεν ήξερε ακριβώς τι να κάνει. Αυτό ήταν! Αναθάρρησα. Είχα χρόνο μπροστά μου έως ότου γυρίσω στη δουλειά και ήθελα να το προσπαθήσω.

Άρχισα να ψάχνω στο internet για βοήθεια σε θέματα θηλασμού. Τελικά, κατάφερα και βρήκα μια Σύμβουλο, η οποία ήρθε στο σπίτι να μας δει και να μας βοηθήσει. Ήταν ήδη 2,5 μήνες μετά

από τη γέννηση του Φίλιππου. Η Σύμβουλος μου έδωσε σαφείς οδηγίες: έπρεπε να συνεχίσω να βγάζω γάλα με το θήλαστρο 8 φορές την ημέρα, για να μη σταματήσει η παραγωγή, και ταυτόχρονα να είμαι με το μωρό skin to skin και στο στήθος όσο περισσότερο γινόταν. Πράγματι άρχισα εντατικά. Εκείνος ο μήνας μου φάνηκε αιώνας. Είχαν περάσει οι πρώτες 20 ημέρες όταν επισκέφτηκα την παιδιάτρο για ένα προγραμματισμένο εμβόλιο του μωρού. Με ρώτησε πως τα πηγαίναμε με το θηλασμό. Δεν ήμουν σίγουρη ακόμα αν ο μικρός κατάφερνε να πίνει αρκετή ποσότητα από το στήθος: «Γιατί παιδεύεστε, μου είπε; Βγάξε το γάλα με το θήλαστρο και δίνε το με το μπιμπερό». Έφυγα θυμάμαι πολύ προβληματισμένη. Κάνω το σωστό; Μήπως όντως παιδεύομαι και παιδεύω και το παιδί, σκεφτόμουν. Μέσα μου μας έδωσα παράταση δέκα ημέρες ακόμη, να ολοκληρωθεί ένας μήνας προσπάθειας. Μέχρι και το SNS (Supplemental Nursing System) χρησιμοποίησα για να τον κάνω να καταλάβει ότι το στήθος της μαμάς έχει γάλα, όπως μου είχε πει η Σύμβουλος. Μέχρι να κλείσει ο ένας μήνας προσπάθειας, ο Φίλιππος είχε αρχίσει να θηλάζει κανονικά! Στην αρχή παρατηρούσα ότι δεν ήθελε να φάει άλλο μετά το θηλασμό και ότι τα γεύματα με το μπιμπερό όλο και μειωνόντουσαν. Μετά άρχισα να ακούω καθαρά τις γουλιές του. Ναι, τα είχαμε καταφέρει! Μου ήταν απίστευτο να το συνειδητοποιήσω - ανείπωτη η χαρά μου... Ο Φίλιππος κατάφερε να θηλάσει επιτυχώς μετά από τρεις μήνες! Σύγχυση θηλών και τέτοια είχαν καταρριφθεί πια για εμάς! Από εκεί και πέρα, ο θηλασμός συνέχισε μια χαρά και παράλληλα σταμάτησα σταδιακά το θήλαστρο.

Είχα σκεφτεί ότι θα τον θηλάζα μέχρι να γυρίσω στη δουλειά, περίπου δέκα μηνών. Όμως δεν

Το πιο baby-friendly οικογενειακό ξενοδοχείο σας περιμένει και φέτος για τις πρώτες διακοπές με το μωρό σας!

Οι πρώτες διακοπές με το μωρό σας... «Θα μπορώ να θηλάζω άνετα και απρόσκοπτα; Τι να πρωτοκουβαλήσω και που να τα χωρέσω; Θα μπορέσω να ξεκουραστώ;» Στο Daphne's Club Hotel Apartments ρωτήσαμε και απαντήσαμε σε όλα αυτά τα ερωτήματα και πολλά ακόμα προσπαθώντας να καλύψουμε τις ανάγκες των όλων των νέων μαμάδων και μπαμπάδων. Γι' αυτό σε μας θα βρείτε:

- ένα περιβάλλον όμορφο, φροντισμένο και οικογενειακό
- όλον τον βρεφικό και παιδικό εξοπλισμό που χρειάζεστε για τον ύπνο, το άλλαγμα, το μπάνιο και το φαγητό των παιδιών σας
- εξοπλισμό θηλασμού και αποστειρωτές
- βρεφικά και παιδικά παιχνίδια και βιβλία
- παιδικά ποδήλατα και καθίσματα για μωρά

Και πίσω από όλα αυτά, θα βρείτε εμάς, μια οικογένεια σαν τη δική σας, να φροντίζει για κάθε σας ανάγκη!



Το Daphne's Club Hotel Apartments βρίσκεται δίπλα στην όμορφη παραλία της Συκιάς και το μοναδικό αισθητικό δάσος «Πευκιάς» Ξυλοκάστρου, σε απόσταση μόλις 90 λεπτών από την Αθήνα και 60 λεπτών από την Πάτρα. Τα άνετα και ηλιόλουστα διαμερίσματά μας, ενός, δύο και τριών χώρων, μπορούν να φιλοξενήσουν από 1 έως 5 άτομα. Είναι όλα εξοπλισμένα με κουζίνες, κλιματισμό, τηλεόραση και ιδιωτική βεράντα. Για τα παιδιά υπάρχει χώρος δημιουργικής απασχόλησης και παιδική χαρά στον κήπο. Το ξενοδοχείο μας καλύπτεται από δωρεάν ασύρματο δίκτυο internet (WiFi). Παρέχονται δωρεάν ποδήλατα, ομπρέλες και καρέκλες για τη θάλασσα και παιδικά παιχνίδια. Το Daphne's Club Hotel Apartments έχει πιστοποιηθεί με το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα «Ecolabel» και το διεθνές οικολογικό σήμα «Green key».

Daphne's Club Hotel Apartments
Οδός Σικελιανού, Συκιά Κορινθίας, Ξυλόκαστρο 20400
Τ. 27430 22966 - F. 27430 26966 - E. info@daphnesclub.com
www.daphnesclub.com



Cosy family holidays in Greece





μπορούσα να σταματήσω... ένιωθα πως το θέλαμε ακόμα και οι δύο. Είχαμε βρει το ρυθμό μας, καθώς είχε αργήσει τόσο να θηλάσει. Και δεν σταμάτησα. Στη δουλειά γύρισα παρέα με το θήλαστρο! Έβγαζα μέσα στη μέρα δύο φορές γάλα, το φύλαγα στο ψυγείο και το χρησιμοποιούσα την υπόλοιπη μέρα ή το έβαζα στην κατάψυξη. **Ο Φίλιππος με περίμενε κάθε μέρα την ώρα που γυρνούσα, θήλαζε και κοιμόταν στην αγκαλιά μου. Και έτσι πέρασαν οι επόμενοι μήνες, βγάζοντας γάλα στη δουλειά και θηλάζοντας το Φίλιππο όποτε ήθελε από το απόγευμα και μετά.** Ο Φίλιππος θήλασε συνολικά εικοσιένα μήνες. Σταματήσαμε πολύ ομαλά, καθώς χρειαζόμουν μια μικρή ανάπαυλα, οπότε και ξαναέμεινα έγκυος.

Θέλω να πω ένα τεράστιο ευχαριστώ στον άντρα μου, ο οποίος μου συμπαραστάθηκε από

την αρχή, όχι μόνο ψυχολογικά αλλά και πρακτικά, πίστεψε στην αξία του να θηλάσει το παιδί μας και μου έδωσε κουράγιο. Επίσης, στις γιαγιάδες και τους παππούδες, για την καθημερινή πρακτική βοήθειά τους, αλλά και για το γεγονός ότι στις δύσκολες στιγμές δε μου είπαν «έλα τώρα σιγά το πράγμα-δώσε του γάλα σε σκόνη να τελειώνεις» και φυσικά στη Σύμβουλο μας, χωρίς τη βοήθεια της οποίας δεν θα τα είχαμε καταφέρει.

Εύχομαι σε όλες τις μαμάδες να ζήσουν την υπέροχη εμπειρία του θηλασμού και να ξεπερνάνε τις όποιες δυσκολίες τους παρουσιάζονται, σε πείσμα των καιρών και όλων εκείνων που ψάχνουν μόνο τις «εύκολες» λύσεις.

Κατερίνα Καρασιδερή
Άνοιξη

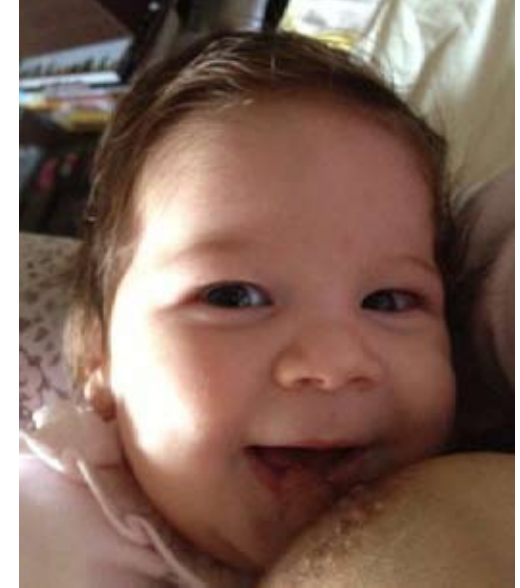


Ήταν δύσκολο, αλλά θα το ξαναέκανα από την αρχή!

Από το πρώτο λεπτό που αγγίζεις το μωρό σου, όλα, τα πάντα αλλάζουν. Μέσα σε μια τόση δε στιγμούλα όσα είχες αλλάζουν θέση κι όσα ήθελες δεν έχουν σημασία πια. Γέννησα τη μικρούλα μου στις 28 Νοεμβρίου με φυσιολογικό τοκετό, μετά από μια υπέροχη εγκυμοσύνη. Από την αρχή της εγκυμοσύνης ήξερα ότι θέλω να θηλάσω. Αυτό που δεν ήξερα ήταν ότι αυτό δε θα ήταν όσο εύκολο νόμιζα.

Αμέσως μετά τη γέννηση η μαία την έβαλε στο στήθος μου, αλλά αυτή δεν θήλασε. Μου την ξαναέφεραν όταν βρισκόμουν στον θάλαμο ανάνηψης, όπου και με τη βοήθεια της μαίας θήλασε κανονικά. Δεν είχα πόνους στο στήθος, ούτε κάποια άλλη ενόχληση. Τις μέρες που πέρασα στο μαιευτήριο, είχα τη μικρή στο δωμάτιο, κι έτσι όποτε πεινούσε την έβαζα στο στήθος μου κατευθείαν. Πολλές φορές χρειάστηκε να φωνάξω να με βοηθήσουν όταν γκρίνιαζε και δεν μπορούσα να την τοποθετήσω σωστά. Δε φαινόταν να υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Έχασε βάρος στο μαιευτήριο στα πλαίσια του φυσιολογικού, δεν παρουσίασε ίκτερο, κι έτσι γυρίσαμε περιχαρείς στο σπίτι!

Εκεί τα πράγματα εξακολούθησαν να φαίνονται φυσιολογικά. Είχα κι εγώ ανησυχίες όπως όλες μας, για το αν τρώει όσο πρέπει ή αν το γάλα μου είναι καλό, μα σύντομα τις νίκησα. Η θεία μου, φρέσκια μανούλα κι αυτή, με συμβούλευε για όλα τα θέματα της εγκυμοσύνης και παρόλο που δε θήλασε η ίδια, πήρε πληροφορίες από μια φίλη της που έχει τρία παιδιά που θήλασαν και μας είπε: «δεν υπάρχει μαμά που δεν μπορεί να θηλάσει το παιδί της, ή που το γάλα



της δεν είναι αρκετό. Κάθε μαμά από τη φύση της μπορεί να θρέψει το παιδάκι της κι άλλα τρία!». Με αυτή τη φράση στο μυαλό μου απέβαλλα τα άγχη και αφοσιώθηκα χαλαρή στο θηλασμό με πολλή αγάπη.

Φτάνοντας στην 8η μέρα, τελείως ξαφνικά ανέβασα πυρετό, ο οποίος δεν έλεγε να πείσει. Λαμβάνοντας αντιπυρετικό έπεφτε για λίγο από το 38ο που είχε ανέβει και μετά έφτανε 39ο! Ήμουν σε επαφή με τη γιατρό μου, η οποία στην αρχή φοβήθηκε ότι μπορεί να είναι αρχή μαστίτιδας. Αυτή ήταν μια άγνωστη λέξη για μένα, και ομολογώ ιδιαίτερα τρομακτική! Δεν είχα όμως τα άλλα συμπτώματα που με ρωτούσε όπως πόνους, κοκκινίλα, ή πρήξιμο, μόνο υψηλό πυρε-