



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

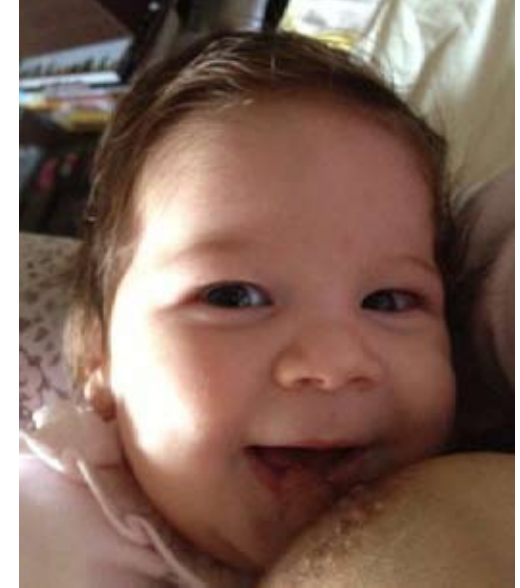


Ήταν δύσκολο, αλλά θα το ξαναέκανα από την αρχή!

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 πέσει. 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-



τό. Την επόμενη μέρα και αφού ο πυρετός δεν υποχωρούσε πήγα εσπευσμένα στη γιατρό για να υποβληθώ σε εξετάσεις αίματος και υπέρηχο μήτρας. Στον υπέρηχο φάνηκε ότι κάποιο πήγμα αίματος είχε μείνει μέσα σε αυτήν και η μήτρα στην προσπάθεια να το αποβάλλει, μου προκαλούσε πυρετό. Όντως η γιατρός μου το αφαίρεσε επιτόπου και ο πυρετός υποχώρησε. Χρειάστηκε όμως προληπτικά (για τον αποκλεισμό κάποιας ενδεχόμενης λοίμωξης) να πάρω μία αντιβίωση και ένα μητροσυσπαστικό φάρμακο για τρεις ημέρες.

Από αυτό το σημείο άρχισαν τα δύσκολα. Το μωρό μου θήλαζε ολοένα και πιο πολλές ώρες μα παρόλα αυτά έδειχνε πεινασμένη. Η παιδιάτρός μου συνέστησε να δώσω συμπλήρωμα ξένου γάλακτος, πράγμα που δεν άκουσα στην αρχή. Μετά από τρεις μέρες που η μικρή παρουσίασε απώλεια βάρους, δυστυχώς δεν άκουσα τη μαιά μου και έδωσα ξένο γάλα στη μικρή. Αυτό ήταν! Το συμπλήρωμα μέρα με τη μέρα αυξανόταν και ο θηλασμός πήγαινε περίπατο. Την έβαζα πρώτα στο στήθος αλλά εκείνη περίμενε τη μαγική στιγμή του μπιμπερό. Κι όσο το έπινε με λαχτάρα, εγώ στεναχωριόμουν και θύμωνα. Μιλούσα με τη μαιά που μου έλεγε να συνεχίσω να προσπαθώ, να θηλάζω πολύ και να επιμένω. Και το έκανα. Μα δεν είχε αποτέλεσμα. Η μία μου θηλή ήταν τόσο πληγωμένη που ο άντρας μου μου κρατούσε τα πόδια όταν τινάζομαι από τον πόνο τη στιγμή που η μικρή ξεκινούσε να τραβάει.

Απελπισμένη και ενώ το μωρό είχε φτάσει 23 ημερών, έψαχνα μανιωδώς να βρω πληροφο-

ρίες για την αύξηση παραγωγής του γάλακτος. Βρίσκω σε ένα forum τον Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος. Από τη λίστα των τηλεφώνων, βρήκα τη Σύμβουλο που λίγες μέρες μετά ήρθε σπίτι. Αφού της είπα τα γεγονότα, μου εξήγησε πολλά πράγματα, μου έδειξε στάσεις θηλασμού και μου έδωσε ανεκτίμητες συμβουλές για τη διατροφή, τα συμπληρώματα και την ψυχολογία μου. Παράλληλα με έβαλε σε ένα πολύ αυστηρό πρόγραμμα αντλήσεων (που οι Σύμβουλοι ονομάζουν πρωτόκολλο αντλήσεων*) με νοσοκομειακό θήλαστρο. Το εφάρμοσα κατά γράμμα. Κάθε δύο ώρες έβγαζα γάλα με το θήλαστρο για 20 λεπτά, και ενδιάμεσα θήλαζα και τη μικρή. Ξυπνούσα και το βράδυ κι έκανα το ίδιο.

Τα ελάχιστα διαστήματα που είχα το στήθος μέσα, έπρεπε να πλύνω και να αποστειρώσω! Σκέτο μαρτύριο! Ήταν Χριστούγεννα, όλοι φορούσαν τα καλά τους κι εγώ τις πιζάμες. Δεν με εννοχλούσε όμως. Ήθελα να τα καταφέρω. Ήξερα ότι μπορούσα!

Το γάλα που έβγαине στην αρχή δεν ήταν αρκετό. Η μικρή έπαιρνε και συμπλήρωμα ξένου γάλακτος. Μετά από λίγες μέρες κατάφερα να συγκεντρώσω ποσότητα ίση με ένα γεύμα. Έτσι σιγά-σιγά με τις μαραθώνιες αντλήσεις η ποσότητα που αντλούσα αυξανόταν και το μωρό έφτασε να πίνει μόνο μητρικό, αν και τις περισσότερες φορές από το μπιμπερό. Έβλεπα τους γύρω να αναρωτιούνται γιατί επιμένω τόσο και ήθελα ακόμη περισσότερο να προσπαθώ! Με άγχωναν βέβαια πολύ, γιατί μου έλεγαν ότι το μωρό πεινάει κι ότι το γάλα μου δεν είναι αρκετό. Κι εγώ επέμενα, πως είναι μια χαρά. Θυμόμουν τα



λόγια της θεάς πως μπορώ από τη φύση μου να θρέψω το παιδί μου, και πείσμων! Μετά από δέκα μέρες όταν είδα μικρή αύξηση, αυτή δεν ήταν αρκετή μιας και το παιδί άρχισε και αυτό με τη σειρά του να τρώει περισσότερο! Είχε μέρες να πάρει ξένο και όταν ήρθε η στιγμή που πείνασε, εγώ μόλις είχα τελειώσει την άντληση από την οποία είχα βγάλει μόνο 20 ml. Η Σύμβουλος είχε πει, πως δε μας νοιάζει αν όσο κάνουμε την προσπάθεια πίνει περισσότερο ξένο, θα το κόβαμε όταν εγκαθιστούσαμε το θηλασμό. Εγώ όμως στενοχωρήθηκα που χρειάστηκε να της ξαναδώσω. Ένιωθα πως ό,τι κι αν έκανα ήμουν πάντα ένα βήμα πίσω. Οστούσο συνέχισα την εφαρμογή του πρωτοκόλλου.

Πράγματι, ως εκ θαύματος, στο τέλος της εφαρμογής του πρώτου πρωτοκόλλου το γάλα αυ-

ξήθηκε πολύ και όσο εφάρμοζα το δεύτερο, με αντλήσεις κάθε τρεις ώρες, τάιζα τη μικρή από το στήθος και κατάφερνα να φυλάω και γεύματα στο ψυγείο! Ήταν απόλαυση! Ξαφνικά όλα είχαν αλλάξει! Εγώ ανέπτυξα έναν φοβερό δεσμό με τη μικρή μου, και η ψυχολογία μου άλλαξε σε μια νύχτα! Είχα αρχίσει πια να συνειδητοποιώ τι θα πει να είσαι μανούλα.

Σήμερα, ένα μήνα μετά την προσπάθεια αυτή, η μικρή μιλάει με το στήθος μου κι εγώ την κοιτάω και λιώνω όταν ακούω αυτό το γνώριμο πια «γκλου γκλου»!

Δεν το αλλάζω με τίποτα!

Αν με έβαζαν να το ξανακάνω, θα το ξαναέκανα από την αρχή!

Βάνα Μαυρίδου, Αθήνα

*Πριν μια μητέρα ξεκινήσει το πρωτόκολλο αντλήσεων καλό θα ήταν να επικοινωνήσει με μια Σύμβουλο Θηλασμού καθώς κάθε ζευγάρι μαμάς-μωρού είναι ξεχωριστή.