



Ρωτάτε - απαντάμε

Υπεύθυνη στήλης: Κατερίνα Μιχαλίδου, Σύμβουλος Θηλασμού

Απεργία Θηλασμού

Της Πέγκυς Πιλίτου, Συμβούλου Θηλασμού, Λάρισα peggy_pilitsi@yahoo.gr

Το 9,5 μηνών μωρό μου εντελώς ξαφνικά σταμάτησε να θηλάζει. Δεν δέχεται καν να μπει στο στήθος. Μέχρι χθες θήλαζε πολλές φορές την ημέρα και η εισαγωγή των στερεών τροφών που ξεκίνησε γύρω στους 6 μήνες συνεχίζεται, σταδιακά και ομαλά. Τι φταίει και τι πρέπει να κάνω για να ξαναγυρίσει στο στήθος καθώς δεν σκόπευα να απογαλακτίσω άμεσα;

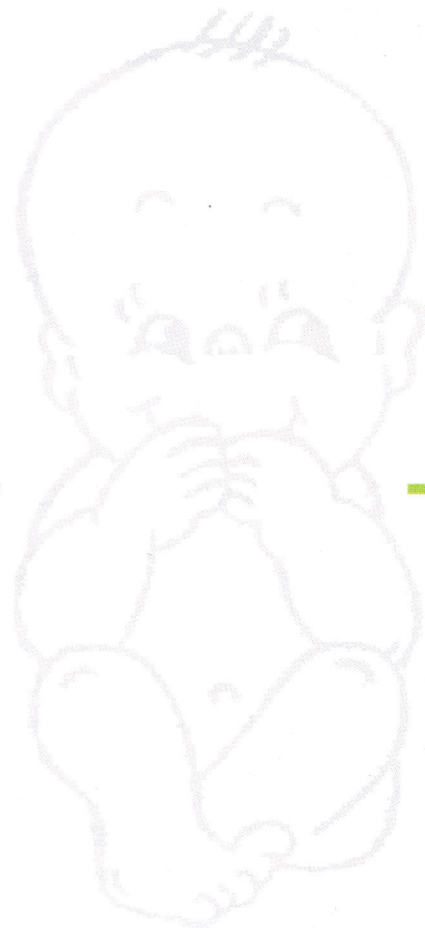
Αυτή είναι μια κατάσταση που ονομάζεται απεργία θηλασμού και δεν είναι φυσικός απογαλακτισμός, κάτι δηλαδή που πραγματικά θέλει το μωρό. Μπορεί να ερμηνευτεί σαν ένα μήνυμα με το οποίο το μωρό μάς λέει ότι κάτι το ενοχλεί και πρέπει να αλλάξει. Η διάρκεια μιας απεργίας θηλασμού συνήθως κυμαίνεται από δύο ωστέσσερις μέρες, σπάνια και περισσότερο.

Είτε βρεθεί η αιτία της απεργίας θηλασμού είτε όχι, υπάρχουν τρόποι αντιμετώπισης της.

Πιθανές αιτίες μιας απεργίας θηλασμού

Από την πλευρά του μωρού:

- Πόνος: στο στόμα από οδοντοφυΐα, τραυματισμό, άφθα, μπηκτιάση. Στα αυτιά: από ωτίτιδα. Στο σώμα: π.χ. λόγω εμβολιασμού ή χτυπήματος. Στο λαιμό από κρουολόγημα
- Βουλωμένη μύτη που κάνει την αναπνοή δύσκολη καθώς θηλάζει



- Πολλά μπιμπερό (με συμπλήρωμα, νερό, χυμούς), πιπίλα, πιπίλισμα των δακτύλων (μπορεί να οδηγήσουν σε μειωμένη παραγωγή γάλακτος)
 - Έντονα διεγερτικό περιβάλλον (π.χ. τηλεόραση, τηλέφωνο, άλλα παιδιά) οπότε το μωρό κάνει πολλές διακοπές καθώς θηλάζει
 - Ένας ασυνήθιστα μεγάλος αποχωρισμός από τη μητέρα
- Από την πλευρά της μητέρας:
- μια έντονη αντίδραση σε ένα αθέλητο δάγκωμα του μωρού, καθώς θήλαζε
 - μια μεγάλη αλλαγή στην καθημερινή ρουτίνα της οικογένειας, όπως μετακόμιση, ταξίδι, κλπ

- συχνή αναβολή ή αυστηρός προγραμματισμός του θηλασμού, ή το μωρό αφήνεται να κλαίει για ώρα πριν θηλάσει
 - άγχος ή ένταση της μητέρας από ένα υπερβολικά γεμάτο πρόγραμμα ή δυσαρμονία και καυγάδες στο σπίτι.
- Άλλες αιτίες για μια απεργία θηλασμού μπορεί να είναι:
- ευαισθησία σε κάποιο φάρμακο που έχει πάρει η μητέρα ή/και το μωρό (συμπεριλαμβανομένων βιταμινών ή συμπληρωμάτων μετάλλων ή φθορίου),
 - ευαισθησία του μωρού σε γαλακτοκομικά προϊόντα ή καφεΐνη, ή σε κάποια άλλη τροφή που έχει καταναλώσει η μητέρα
 - κρέμες ή αλοιφές που έχει χρησιμοποιήσει η μητέρα στις θηλές της
 - αλλαγή στη γεύση ή/και στη ροή του μητρικού γάλακτος λόγω μαστίτιδας, ή εγκυμοσύνης
 - αντίδραση σε ένα καινούργιο προϊόν που έχει χρησιμοποιήσει η μητέρα π.χ. σαπούνι, σαμπουάν, αφρόλουτρο, αποσμηπτικό, λακ, άρωμα κλπ.) ή σε απορρυπαντικό που έχει χρησιμοποιηθεί για το πλύσιμο των ρούχων.

Λύνοντας μια απεργία θηλασμού

Σ' αυτή τη δύσκολη περίοδο μια μητέρα μπορεί να αισθάνεται διάφορα συναισθήματα, όπως απόρριψη από το μωρό της, ενοχές, σύγχυση, φόβο, κούραση και θυμό. Όλα αυτά είναι φυσιολογικά και θα σας βοηθή-

σει να θυμάστε ότι το μωρό δεν σας απορρίπτει αλλά ουσιαστικά σας ζητάει να επιμείνετε για να βρείτε λύση, καθώς ούτε αυτό είναι χαρούμενο με αυτή την εξέλιξη.

Τα πρακτικά ζητήματα που θα χρειαστεί να αντιμετωπίσετε επίσης είναι: το πώς θα ταΐσετε το μωρό, και το πώς θα ανακουφίσετε τον εαυτό σας, προλαμβάνοντας το πέτρωμα του στήθους. Θα χρειαστεί λοιπόν να αντλείτε το γάλα σας για να μπορέσετε να διατηρήσετε την παραγωγή σας μέχρι τη λήξη της απεργίας, και ταυτόχρονα για να αποφύγετε την απόφραξη των πόρων. Αυτό μπορεί γίνει είτε με το χέρι, είτε με ένα απλό θήλαστρο χειρός ή ηλεκτρικό, είτε νοικιάζοντας ένα μεγάλο επαγγελματικό θήλαστρο μονής ή διπλής άντλησης.

Το γάλα που αντλείτε μπορείτε να το δίνετε στο μωρό. Σε ένα μωρό που κάνει απεργία είναι καλύτερα να μη χρησιμοποιούνται τεχνητές θηλές, δηλαδή μιμπερό για να ταϊστεί, έτσι ώστε να μην καλύπτει τις θηλαστικές του ανάγκες αλλού. (Για τον ίδιο λόγο καλό είναι να μη χρησιμοποιούνται και πιπίλες). Το μητρικό γάλα μπορεί να του δοθεί με κυπελάκι, σταγονόμετρο, σύριγγα ή κουταλάκι. Δεν είναι καλή ιδέα αυτή την περίοδο να αυξήσετε την ποσότητα των στερεών τροφών. Θα χρειαστεί ακόμη να παρακολουθείτε τις βρεγμένες πάνες του μωρού ώστε να βεβαιώνετε ότι το μωρό παίρνει αρκετό γάλα. Πολλές μητέρες έχουν λύσει απεργίες θηλασμού, με υπομονή και επιμονή, δοκιμάζοντας μερικές από τις ακόλουθες ιδέες:

1. Θηλασμός του μωρού όταν είναι κοιμισμένο ή πολύ νυσταγμένο.
2. Διαφορετική στάση θηλασμού από τη συνηθισμένη ή

ενώ η μητέρα είναι όρθια και περπατάει.

3. Θηλασμός σε ένα ήσυχο περιβάλλον, χωρίς άλλα άτομα και με απαλό φωτισμό και επιπλέον επαφή δέρμα με δέρμα: η μητέρα γυμνή από τη μέση και πάνω και το μωρό μόνο με την πάνα (μπορούν να είναι τυλιγμένοι μαζί με ένα ρούχο ή κουβέρτα αν κάνει κρύο).
4. Ύπνος μαζί τη νύχτα αλλά και στη διάρκεια της ημέρας.
5. Χρήση μάρσιπου αγκαλιάς (sling) ή απλού στη διάρκεια της ημέρας και μπάνιο μαζί.
6. Συχνή προσφορά του στήθους αλλά χωρίς πίεση
7. ... και γενικά προσπαθούμε να είμαστε εφευρετικές.

Μερικές φορές η επαναφορά του μωρού στο στήθος είναι τόσο ξαφνική όσο η έναρξη της απεργίας. Άλλες φορές πάλι το μωρό αρχίζει σταδιακά να δέχεται να μείνει κοντά στο στήθος, να μείνει στη θέση θηλασμού, να γλύψει τη θηλή, ή να θηλάσει έστω για λίγο. Όλα αυτά είναι σημάδια ότι το μωρό θα επιστρέψει τελικά στο στήθος απλώς χρειάζεται λίγο περισσότερο χρόνο.

Πηγές:

Πακέτο Φυλλαδίων Μητρικός Θηλασμός – Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος La Leche League Greece Womanly Art of Breastfeeding – LLLI 2007
Breastfeeding Answer Book – LLLI 2003
www.llli.org