



ο Θηλασμός των νηπίων και ο απογαλακτισμός

NURSING MOTHERS ADVISORY COUNCIL. Diane Weissinger MS, IBCLC (1997)

Αν θελήσω να απογαλακτίσω το μωρό μου...

Το να θηλάσεις το μωρό σου έστω και μία μέρα είναι το καλύτερο δώρο που μπορείς να του δώσεις. Ο θηλασμός είναι σχεδόν πάντα η καλύτερη επιλογή για το παιδί σου. Αν δεν σου φαίνεται σαν η καλύτερη επιλογή, τότε λάβε υπ' όψιν σου τα εξής:

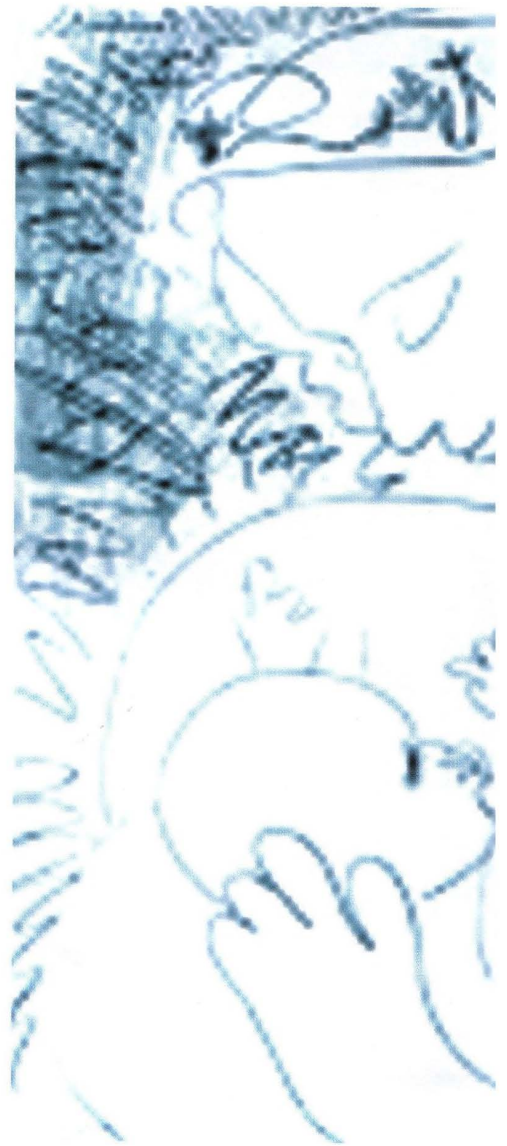
■ **Αν θηλάσεις το μωρό σου για λίγες μόνο ημέρες**, θα έχει πάρει το πρωτόγαλα. Προμηθευόντάς το με αντισώματα και την τροφή που το ολοκαίνουριο σωματάκι του περιμένει, ο θηλασμός προσφέρει στο μωρό σου την πρώτη – και ευκολότερη – «ανοσοποίηση» και βοηθά στην ομαλή προσαρμογή του πεπτικού του συστήματος. Ο θηλασμός είναι αυτό ακριβώς που περιμένει το μωρό για να ξεκινήσει, και βοηθά και το δικό σου σώμα να ανακτήσει τις δυνάμεις του μετά τον τοκετό.

■ **Αν θηλάσεις το μωρό σου για τέσσερις έως έξι εβδομάδες**, θα το έχεις διευκολύνει κατά την πιο κρίσιμη περίοδο της βρεφικής του ηλικίας. Νεογέννητα που δεν θηλάσαν έχουν πολύ περισσότερες πιθανότητες να αρρωστήσουν ή να νοσηλευθούν σε νοσοκομείο, και έχουν πολύ περισσότερα προβλήματα στο πεπτικό τους σύστημα από τα μωρά που θηλάσαν. Επίσης, μετά από τέσσερις έως έξι εβδομάδες, το πιθανότερο είναι ότι θα έχεις ξεπεράσει τις

αρχικές ανησυχίες για τον θηλασμό.

Αν θηλάσεις το μωρό σου για τρεις ή τέσσερις μήνες, το πεπτικό του σύστημα θα έχει ωριμάσει σημαντικά, και θα είναι πολύ περισσότερο ικανό να ανεχτεί τις ξένες ουσίες που περιέχει το γάλα του εμπορίου. Ωστόσο, εάν υπάρχει ιστορικό αλλεργιών στην οικογένεια, θα μειώσεις εντυπωσιακά τον κίνδυνο περιμένοντας λίγους μήνες ακόμα πριν προσθέσεις οτιδήποτε άλλο στην διατροφή του εκτός από το μητρικό γάλα. Και δίνοντας μόνο το δικό σου γάλα για τους πρώτους τέσσερις μήνες, παρέχεις ισχυρή προστασία από λοιμώξεις των αυτιών.

■ **Αν θηλάσεις το μωρό σου για έξι μήνες**, θα έχει πολύ μικρές πιθανότητες να υποφέρει από αλλεργική αντίδραση στο γάλα εμπορίου και σε άλλες τροφές. Η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει την εισαγωγή στις στερεές τροφές μετά τον έκτο μήνα του μωρού. Ο αποκλειστικός θηλασμός για τουλάχιστον έξι μήνες βοηθά στην εξασφάλιση καλύτερης υγείας σε όλη τη διάρκεια του πρώτου χρόνου ζωής του μωρού, και μειώνει τον δικό σου κίνδυνο για καρκίνο του μαστού. Ο θηλασμός για έξι μήνες ή περισσότερο μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο για παιδικούς καρκίνους. Και ο αποκλειστικός, συχνός θηλασμός κατά τη διάρκεια των



πρώτων έξι μηνών, εάν η περίοδός σου δεν έχει επανέλθει, προσφέρει 98% αποτελεσματική αντισύλληψη.

■ **Αν θηλάσεις το μωρό σου για**

εννέα μήνες, θα του έχεις δώσει την τροφή η οποία σχεδιάστηκε για αυτό – το γάλα σου – κατά την διάρκεια της ταχύτερης και σημαντικότερης ανάπτυξης του εγκεφάλου και του σώματος του μωρού στη ζωή του. Ο θηλασμός για τουλάχιστον αυτό το διάστημα θα διασφαλίσει καλύτερη επίδοση κατά τα σχολικά του χρόνια. Ο απογαλακτισμός μπορεί να είναι αρκετά εύκολος σ' αυτή την ηλικία.... αλλά το ίδιο εύ-



κολο είναι να συνεχίσεις να θηλάζεις! Αν θέλεις να αποφύγεις τον απογαλακτισμό τόσο νωρίς, να είσαι βέβαιη ότι είσαι ελεύθερη να θηλάσεις τόσο για

ανακούφιση και απόλαυση του μωρού σου όσο και για τροφή.

■ **Αν θηλάσεις το μωρό σου για ένα χρόνο**, μπορείς να αποφύγεις το έξοδο, τη σκοτούρα και τους κινδύνους του γάλακτος του εμπορίου. Το ενός έτους σωματάκι του πιθανότατα μπορεί να χειριστεί τα περισσότερα φαγητά που τρώει και η υπόλοιπη οικογένεια. Πολλά από τα οφέλη στην υγεία του παιδιού που του έδωσε αυτός ο χρόνος θηλασμού θα διαρκέσουν για όλη του τη ζωή. Θα έχει ένα ισχυρότερο ανοσοποιητικό σύστημα και θα έχει λιγότερες πιθανότητες να χρειαστεί ορθοδοντική ή θεραπεία λόγου. Η Αμερικάνικη Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει τον θηλασμό για τουλάχιστον ένα έτος.

■ **Αν θηλάσεις το μωρό σου για δεκαοκτώ μήνες**, θα συνεχίσεις να του παρέχεις προστασία από τις ασθένειες σε μια περίοδο που είναι συνηθισμένες σε άλλα μωρά. Θα έχει το χρόνο να σχηματίσει έναν ισχυρό δεσμό με σένα και ένα υγιές ξεκίνημα για την αναπτυσσόμενη ανεξαρτησία του.

■ **Αν το μωρό σου απογαλακτίσει όταν είναι έτοιμο**, μπορείς να αισθάνεσαι σίγουρη ότι εκπλήρωσες τις φυσικές και συναισθηματικές ανάγκες του μωρού σου κατά τρόπο απολύτως φυσιολογικό και υγιή. Σε πολιτισμούς όπου δεν ασκείται πίεση για απογαλακτισμό, τα παιδιά συνήθως θηλάζουν για τουλάχιστον δύο χρόνια. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας και η UNICEF ενθαρρύνουν το θηλασμό κατά την πρώτη παιδική ηλικία. Το μητρικό γάλα είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας και πρωτεϊνών και συντελεί στην προστασία από ασθένειες κατά το δεύτερο χρόνο της ζωής του μωρού. Είναι απολύτως λογικό το να τρέφουμε το αναπτυσσόμενο σώμα των παιδιών μας με το γάλα που σχεδιάστηκε για αυτά. Το γάλα σου

προσφέρει αντισώματα και άλλες προστατευτικές ουσίες όσο συνεχίζεις να θηλάζεις, και οικογένειες μικρών παιδιών που θηλάζουν συχνά βρίσκουν ότι τα ιατρικά τους έξοδα είναι χαμηλότερα από αυτά των γειτόνων τους ακόμα και μακροπρόθεσμα. Μητέρες που έχουν θηλάσει μεγάλο χρονικό διάστημα έχουν μικρότερες πιθανότητες να εμφανίσουν καρκίνο του μαστού. Παιδιά που έχουν θηλάσει για μεγάλο χρονικό διάστημα τείνουν να είναι πολύ ασφαλή συναισθηματικά και έχουν μικρές πιθανότητες να πιπιλούν τον αντίχειρά τους ή να χρειάζονται κάποιο παιχνιδάκι ή κουβερτούλα για «παρηγοριά». Ο θηλασμός μπορεί να ηρεμήσει τα δάκρυα, τους θυμούς ή να παρηγορήσει τα πεσίματα της πρώτης παιδικής ηλικίας, και εγγυάται ότι οι ασθένειες θα είναι πιο ήπιες και θα αντιμετωπίζονται ευκολότερα. Είναι ένα «εργαλείο» μητρικής στοργής για κάθε σκοπό, και οι μητέρες που θηλάζουν δεν θέλουν να το αποχωριστούν! Μην ανησυχείς ότι το παιδί σου θα θηλάξει για πάντα. Τελικά, όλα τα παιδιά σταματούν κάποια στιγμή, ότι και να κάνεις κανείς, και υπάρχουν πολύ περισσότερα παιδάκια που θηλάζουν απ' ότι φαντάζεσαι!

■ **Είτε θηλάσεις για μια μέρα είτε για κάποια χρόνια**, η απόφαση να θηλάσεις το μωρό σου είναι μια από αυτές για τις οποίες δεν θα μετανιώσεις ποτέ. Και οποτεδήποτε συμβεί ο απογαλακτισμός θυμήσου ότι είναι ένα μεγάλο βήμα και για τους δυο σας. Αν αποφασίσεις να απογαλακτίσεις το παιδί σου πριν ακόμη αιτή είναι έτοιμο, βεβαιώσου ότι κάτι τέτοιο θα γίνει σταδιακά και με πολλή αγάπη.

Πηγή: NEW BEGINNINGS, περιοδικό του Διεθνούς Συνδέσμου Θηλασμού LLLI

Μετάφραση: Λιζέττα Μηλιάρη
Μέλος του Συνδέσμου Θηλασμού
Ελλάδος