



## Στάσεις και τοποθέτηση του θηλασμού μωρού στο στήθος

**Η** σωστή στάση θηλασμού είναι εξαιρετικά σημαντική για τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση. Άμα εσείς και το μωρό σας έχετε τη σωστή στάση, οι θηλές παραμένουν υγιείς και το μωρό τρέφεται αποτελεσματικά. Ένας πολύ συχνός λόγος για τον οποίο οι μπτέρες απευθύνονται στο Σύνδεσμο Θηλασμού (La Leche League) είναι ο πόνος στις θηλές. Η σωστή στάση θηλασμού λύνει σε πολλές περιπτώσεις αυτό το συχνό πρόβλημα.

### Βασικά βήματα για σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος

**1. Καθήστε άνετα** και στηρίξτε την πλάτη σας. Τοποθετήστε μαξιλάρια κάτω από τα χέρια σας και πάνω στην αγκαλιά σας, και βάλτε τα πόδια σας πάνω σε ένα υποπόδιο ή έναν τηλε-

φωνικό κατάλογο.

**2. Τοποθετήστε το μωρό κοντά σας** ξαπλωμένο στο πλάι με τους γοφούς του λυγισμένους ώστε να μη χρειάζεται να γυρνάει το κεφάλι του για να φτάσει το στήθος σας. Το στόμα και η μύτη του θα πρέπει να είναι στραμμένα προς τη θηλή σας. Αν είναι εφικτό, ζητήστε από κάποιον να σας δώσει το μωρό αφού έχετε τακτοποιηθεί πρώτα και κάθιστε άνετα.

**3. Κρατήστε το στήθος σας** έτσι ώστε το πηγούνι του μωρού σας να ακουμπάει στο στήθος.

**4. Τοποθετήστε το μωρό στο στήθος.** Ενθαρρύνετε το μωρό σας να ανοίξει το στόμα του διάπλατα και τραβήξτε το κοντά σας ακουμπώντας το χέρι σας πίσω από την πλάτη του (και όχι πίσω από το κεφάλι ή τον αυχένα του) ώστε το πηγούνι του

να οδηγείται προς το στήθος σας. Η μύτη του θα ακουμπάει στο στήθος. Το χέρι σας θα αποτελεί έναν «δεύτερο λαιμό» για το μωρό σας.

**5. Αν νιώθετε πόνο, απομακρύνετε το μωρό** προσεκτικά από τη θηλή και δοκιμάστε ξανά. Μπορεί να χρειαστεί να επαναλάβετε τα παραπάνω βήματα αρκετές φορές τις πρώτες εβδομάδες. Χρειάζεται λίγη εξάσκηση μέχρι να ανακαλύψετε εσείς και το μωρό σας την τεχνική που σας βολεύει.

### Πέρα από τα βασικά...

Όσο εσείς και το μωρό σας αποκτάτε μεγαλύτερη εμπειρία στο θηλασμό, θα δείτε πως οι στάσεις θηλασμού μπορεί να αλλάζουν ή να διαφοροποιούνται αρκετά ακόμη και από θηλασμό σε θηλασμό. Αν εσείς αισθάνεστε άνετα και το μωρό σας θηλάζει

με επιτυχία, κάντε ό,τι σας βολεύει. Αν θέλετε, μπορείτε να πειραματιστείτε με τις παρακάτω τέσσερις στάσεις θηλασμού.

Να θυμάστε πως σε όλες αυτές τις στάσεις θηλασμού είναι πολύ σημαντικό **να φέρνετε το μωρό στο ύψος της θηλής**. Το να σκύβετε πάνω από το μωρό μπορεί να σας προκαλέσει πονοκεφάλους, πόνο στους ώμους και στον αυχένα ή στις θηλές σας.

### Στάση «αγκαλιά»



Η στάση «αγκαλιά» χρησιμοποιείται συνήθως μετά τις πρώτες εβδομάδες. Για να θηλάσετε το μωρό σας ενώ το κρατάτε σε ένα μαξιλάρι πάνω στα πόδια σας, θα πρέπει να είναι γυρισμένο στο πλάι, να στηρίζεται πάνω στον έναν ώμο και στον ένα γοφό του και το στόμα του να είναι στο ίδιο επίπεδο με τη θηλή σας. Ειδικά τις πρώτες εβδομάδες θα ήταν καλό να χρησιμοποιείτε μαξιλάρια για να ανασκώσετε το μωρό σας, ώστε να φτάνει στο ύψος της θηλής καθώς και για να στηρίζετε τους αγκώνες σας. Κρατήστε το στήθος σας είτε με το κράτημα «μισοφέγγαρο» είτε το «πιάσιμο του χορευτή» όπως περιγράφεται στην ενότητα «Πώς να κρατάτε το στήθος» παρακάτω. Το κεφάλι του μωρού θα πρέπει να είναι

τοποθετημένο πάνω στο μπράτσο σας και η πλάτη του θα πρέπει να είναι κατά μήκος του εσωτερικού του βραχίονα και της παλάμης σας. Όταν κοιτάτε προς τα κάτω θα πρέπει να βλέπετε το μωρό γυρισμένο στο πλάι. Το στοματάκι του θα πρέπει να καλύπτει ένα με ενάμιση εκατοστά περίπου της σκούρας περιοχής γύρω από τη θηλή σας. Σιγουρευτείτε ότι το αυτί του, ο ώμος του και οι γοφοί του είναι σε ευθεία γραμμή. Σε ένα νεογέννητο το κεφάλι και ο πισινός του θα πρέπει να είναι στην ίδια ευθεία.

### Στάση «αγκαλιά –χιαστί»



Τις πρώτες εβδομάδες, πολλές μητέρες βρίσκουν τη στάση «αγκαλιά-χιαστί», η οποία είναι μια παραλλαγή της στάσης «αγκαλιά», ιδιαίτερα χρήσιμη, γιατί εξασφαλίζει τον μεγαλύτερο έλεγχο.

Σε αυτή τη στάση, το μωρό στηρίζεται πάνω σε ένα μαξιλάρι στα πόδια σας ώστε να μπορέσει να ανασκωθεί στο ύψος της θηλής. Οι αγκώνες σας θα πρέπει επίσης να στηρίζονται πάνω σε μαξιλάρια ώστε τα χέρια σας να μη σπκώνουν το βάρος του μωρού γιατί αλλιώς θα κουραστείτε πριν τελειώσει ο θηλασμός.

Αν ετοιμάζεστε να θηλάσετε από το αριστερό στήθος, θα πρέπει να κρα-

τάτε το στήθος με το αριστερό σας χέρι με το κράτημα «πιάσιμο του χορευτή». Θα στηρίζετε το μωρό σας με τα δάχτυλα του δεξιού σας χεριού. Θα το κάνετε ως εξής: τοποθετήστε απαλά το χέρι σας πίσω από τα αυτιά και τον αυχένα του μωρού με τον αντίχειρα και το δείκτη πίσω από κάθε αυτί του μωρού. Το «πλέγμα» που δημιουργούν ο αντίχειρας, ο δείκτης και η παλάμη σας και πάνω στο οποίο ακουμπάει ο αυχένος του μωρού σας λειτουργεί ως ένας «δεύτερος λαιμός» για το μωρό σας. Η παλάμη σας ακουμπάει ανάμεσα στις ωμοπλάτες του μωρού σας. Καθώς ετοιμάζεστε να «κολλήσετε» το μωρό στο στήθος σας σιγουρευτείτε ότι το στόμα του είναι πολύ κοντά στη θηλή σας από την αρχή. Μόλις το μωρό ανοίξει διάπλατα το στόμα του πιέστε με την παλάμη σας την πλάτη του μωρού σας. Το στόμα του θα πρέπει να καλύπτει τουλάχιστον 2,50 εκ. από τη βάση της θηλής.

### Στάση «κάτω από τη μασχάλη»



Αυτή είναι μια καλή στάση για τη μαμά που γέννησε με καισαρική επειδή κρατάει το μωρό μακριά από την τομή της επέμβασης. Τα περισσότερα νεογέννητα νιώθουν πολύ άνετα σε αυτή τη στάση. Επίσης βοηθάει τις



μπότες που έχουν έντονο ανακλαστικό παραγωγής γάλακτος καθώς το μωρό μπορεί να χειριστεί πιο εύκολα τη ροή του γάλακτος. Στη στάση «κάτω από τη μασχάλη» το κεφάλι του μωρού συγκρατείται από το χέρι σας και η πλάτη του είναι τοποθετημένη κατά μήκος του μπράτσου σας. Το στήθος σας το πιάνετε με τη λαβή «μισοφέγγαρο» (βλ. «Πώς να κρατάτε το στήθος σας») Το μωρό είναι στραμμένο προς εσάς με το στόμα του στο ύψος της θηλής. Οι γοφοί του μωρού σας είναι λυγισμένοι και τα πόδια του είναι τοποθετημένα κάτω από το χέρι σας με τέτοιο τρόπο ώστε οι πατούσες του να κοιτάνε το ταβάνι. (Έτσι το μωρό δεν μπορεί να κλωτσήσει την καρέκλα σας). Και εδώ τα μαξιλάρια είναι χρήσιμα για να φέρουν το μωρό στο σωστό ύψος.

### Ξαπλωτή στάση



Για πολλές μπότες το να θηλάζουν τα μωρά τους ξαπλωμένες είναι μια πολύ άνετη στάση, ειδικά τη νύχτα. Η μπότερα και το μωρό ξαπλώνουν στο πλάι κοιτώντας ο ένας τον άλλο. Μπορείτε να τοποθετήσετε μαξιλάρια πίσω από την πλάτη σας καθώς και πίσω ή ανάμεσα στα γόνατά σας για να νιώσετε πιο άνετα. Για να μην «τσουλάει» το μωρό μακριά σας μπορείτε να τοποθετήσετε ένα μαξιλάρι ή μια τυλιγμένη κουβέρτα πίσω από την πλάτη του. Μπορείτε να αγκαλιάσετε το μωρό με το χέρι σας έχοντας την πλατούλα του κατα μήκος του πήχη σας. Φροντίστε να έχει τους γοφούς του λυγισμένους καθώς και το αυτί του, τον ώμο του και τον γοφό του

σε μια ευθεία ώστε να ρουφάει το γάλα πιο εύκολα. Κάποιες μπότες το βρίσκουν ιδιαίτερα χρήσιμο να εξασκούνται σε αυτή τη στάση κατά τη διάρκεια της ημέρας.

### Πως να κρατάτε το στήθος

Καθώς κρατάτε το μωρό σε οποιαδήποτε από τις παραπάνω στάσεις θηλασμού, μπορεί να χρειαστεί να κρατήσετε το στήθος σας με το ελεύθερο σας χέρι. Έτσι θα απομακρύνετε το βάρος του στήθους σας από το πηγούνι του μωρού και θα το βοηθήσετε να θηλάσει πιο αποτελεσματικά.

### Το «μισοφέγγαρο»: κρατήστε το στήθος σας ως εξής:

τοποθετήστε τον αντίχειρα στο πάνω μέρος του στήθους, βεβαιωθείτε πως δεν ακουμπάει τη θηλαία άλω (τη σκούρα περιοχή που περιβάλλει τη θηλή) και τα άλλα τέσσερα δάχτυλα σας στο κάτω μέρος του στήθους. Τα δάχτυλά σας θα πρέπει να απέχουν αρκετά από το στόμα του μωρού. Αυτό το κράτημα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν θηλάζετε στη στάση «κάτω από τη μασχάλη» καθώς και στη στάση «αγκαλιά».

### «Πιάσιμο του χορευτή»

Τοποθετήστε τα δάχτυλα σας επίπεδα πάνω στα πλευρά σας κάτω από το στήθος σας και το δείκτη σας στην πτυχή κάτω από το στήθος. Κατεβάστε τον αγκώνα σας έτσι ώστε το στήθος σας να κρατιέται μεταξύ του δείκτη και του αντίχειρά σας. Ο αντίχειρας θα βρίσκεται εξωτερικά προς τη μασχάλη σας ενώ τα άλλα τέσσερα δάχτυλα εσωτερικά προς το στήθος σας. Αυτό το κράτημα είναι ιδιαίτερα χρήσιμο όταν θηλάζετε στη στάση «αγκαλιά» ή στη στάση «αγκαλιά-χιαστί».

### Είναι το μωρό μου τοποθετημένο σωστά;

Όταν τοποθετείτε το μωρό σας στο

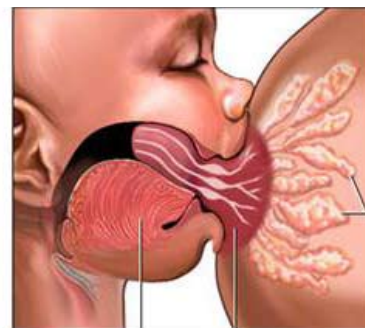
στήθος, χρησιμοποιήστε τη θηλή σας για να «γαργαλήσετε» το κέντρο του κάτω χείλους του μωρού σας. Αυτό θα ενθαρρύνει το μωρό σας να ανοίξει διάπλατα το στόμα του (όπως όταν χασμουριέται). Στρέψτε τη θηλή σας ελαφρά προς το πάνω μέρος του στόματος του μωρού φέρνοντας το πηγούνι του προς τα εσάς.

Για να σιγουρευτείτε πως το μωρό σας είναι τοποθετημένο σωστά ελέγξτε τα παρακάτω:

- η μύτη του μωρού σχεδόν να ακουμπάει στο στήθος σας (να μην απέχουν παραπάνω από ένα χιλιοστό)
- τα χείλη του μωρού να είναι ανοιχτά και να σφραγίζουν γύρω από τη θηλή
- τουλάχιστον ενάμιση εκατοστό της σκούρας περιοχής γύρω από τη θηλή είναι μέσα στο στόμα του.

Αν έτσι όπως είναι τοποθετημένο το μωρό στο στήθος σας δεν νιώθετε άνετα ή πονάτε, βάλτε απαλά το δείκτη σας μέσα στο στόμα του μωρού ανάμεσα στα ούλα του, απομακρύνετε το μωρό από το στήθος σας και προσπαθήστε ξανά.

Όταν βάζετε το μωρό στο στήθος, στην αρχή θα θηλάσει χωρίς να καταπίνει, καθώς τοποθετεί τη θηλή στο στόμα του, και δίνει το μήνυμα για να «κατεβεί» το γάλα. Όταν ξεκινήσει να πίνει γάλα, θα δείτε το σαγόνι του να κινείται, και τα αυτάκια του και τα μηνίγγια του να τρεμοπαίζουν. Θα το ακούσετε να καταπίνει, γρήγορα στην αρχή, μετά πιο αργά, καθώς η πείνα του ικανοποιείται.



γαλακτοφόροι αδένες

γλώσσα θηλή





## Ο «χορός» μτέρας και μωρού

Κάποιες μτέρες και μωρά μπορούν να θηλάσουν καλά σε οποιαδήποτε στάση θηλασμού ενώ κάποιες άλλες μτέρες και μωρά χρησιμοποιούν μόνο μία ή δύο στάσεις θηλασμού όσο μαθαίνουν να θηλάζουν. Αυτό που είναι ιδανικό για μια μτέρα μπορεί να μην είναι ιδανικό για μια άλλη. Επίσης κάτι που είχε επιτυχία καλά κατά τη διάρκεια ενός θηλασμού μπορεί να πάει στραβά στον επόμενο θηλασμό.

Η μτέρα δεν θα πρέπει να πονάει όταν θηλάζει και η θηλή της δεν θα πρέπει να δείχνει 'πατημένη', 'πιεσμένη' ή ταλαιπωρημένη όταν βγαίνει από το στόμα του μωρού της. Το μωρό ξέρει πότε είναι σωστά τοποθετημένο: θα επιβραβευτεί καθώς το γάλα της μαμάς του θα ρέει μέσα στο στόμα του. Αν πληρούνται αυτές οι προϋποθέσεις δεν έχει σημασία αν η τεχνική του θηλασμού φαίνεται τέλεια ή όχι. Η μτέρα και το μωρό θα έχουν καταφέρει να βρουν μια στάση που τους βολεύει και δεν χρειάζεται να επεμβεί κάποιος τρίτος. Κανόνες και κανονισμοί δεν έχουν καμία θέση στη σχέση μτέρας και μωρού. Κάθε δυάδα μτέρας και μωρού είναι διαφορετική και ότι εξυπηρετεί μια μτέρα και το μωρό της μπορεί να μην είναι κατάλληλο για ένα άλλο ζεύγος μτέρας-μωρού.

«Αν αφήσουμε ένα μωρό ελεύθερο θα βρει μόνο του την κατάλληλη στάση ανάλογα με τη διάπλαση του στόματός του και τη διάπλαση του στήθους, της θηλής και της σκούρας περιοχής γύρω από τη θηλή της μτέρας του. Τα προβλήματα ξεκινούν όταν το μωρό 'χάσει' τις 'οδηγίες χρήσης' λόγω των παρεμβάσεων στη γέννηση ή κάποιου άλλου παράγοντα.», λέει η Laure Marchand-Lucas.

Κάθε μτέρα γνωρίζει το μωρό της καλύτερα από οποιοδήποτε άλλο πρόσωπο, αλλά μπορεί να χρειάζονται χρόνο για να γνωρίσουν ο ένας τον άλλο. Υπάρχουν πολλά «κομμάτια» σε αυτό το χορό στάσεων θηλασμού και τοποθέτησης στο στήθος που λαμβάνει χώρα μεταξύ μαμάδων και μωρών. Αυτός ο χορός χρειάζεται περισσότερο ενίσχυση και ενθάρρυνση παρά έλεγχο και περιορισμό. Η άποψη που επικρατεί σε διάφορα εγχειρίδια σχετικά με την «διαχείριση» του θηλασμού υπονοεί έλεγχο και δεν βοηθάει ουσιαστικά η μτέρα και το μωρό είναι αυτοί που διαχειρίζονται την προσωπική εμπειρία θηλασμού με το δικό τους τρόπο με στοργική καθοδήγηση και δέχονται βοήθεια όταν και αν τη χρειαστούν.

Ο σεβασμός και η εμπιστοσύνη σε κάθε μτέρα, μαζί με την υποστήριξη και ενθάρρυνση της σχέσης μτέρας-μωρού βρίσκονται στην καρδιά της φιλοσοφίας του Συνδέσμου Θηλασμού.



### Πηγές

Eastman, Andrea, MA, CCE, IBCLC. 'The Mother-Baby Dance: Positioning and Latch-On'. LEAVEN, περιοδικό ενημέρωσης των Συμβούλων της La Leche League International, Τόμος 36, νο. 4, Αύγουστος-Σεπτέμβριος 2000, σσ. 63-68

Gotsch, Gwen. *Breastfeeding Pure and Simple..* Schaumburg, Illinois: La Leche League International, 2000.

La Leche League International. 'Positioning your baby at the breast'. Schaumburg Illinois: La Leche League International, Ιούνιος 1996. Φυλλάδιο No. 304-17

La Leche League International. *The Womanly Art of Breastfeeding*. Schaumburg, Illinois: La Leche League International, 1997.

Meintz-Maher, S. *An Overview of Solutions to Breastfeeding and Sucking Problems*. Schaumburg, Illinois: La Leche League International, 1988.

Mohrbacher, Nancy, και Stock, J. *Breastfeeding Answer Book*, αναθεωρημένη έκδοση. Schaumburg, Illinois: La Leche League International, 1997.

<http://www.llli.org/FAQ/positioning.html>

Ευχαριστούμε για τη μετάφραση τη Βίκυ Κανέλλου-Πραματευτάκη, μητέρα, πτυχιούχο Αγγλικής Φιλολογίας  
Επιμέλεια: Μυρτώ Χρονάκη, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα Βόλου, Σοφία Μαυροπούλου, Σύμβουλος Θηλασμού, Ομάδα 2 Θεσσαλονίκης, Συν-συντονίστρια των Συμβούλων στην Ελλάδα