

Εξαιρετικές περιπτώσεις



Αναμνήσεις από τη Γουατεμάλα Δίδυμα: γέννα στο νερό και αποκλειστικός θηλασμός



Την ώρα που μου έκανε ο γυναικολόγος τον πρώτο υπέρηχο τον ρώτησα: «τι μπορούμε να δούμε τώρα;», «βλέπουμε αν το έμβρυο είναι ζωντανό, αν είναι ένα ή δυ... ΕΙΝΑΙ ΔΥΟ!» μου λέει πριν καλά-καλά ολοκληρώσει τη φράση του. «ΔΥΟ;;;!!!!». Μόνο οι μπτέρες που έχουν δίδυμα μπορούν νομίζω να καταλάβουν το σοκ που παθαίνει μια μαμά όταν μάθει ότι περιμένει δίδυμα.

Η πρώτη μας κόρη γεννήθηκε στο σπίτι και έτσι αρχίσαμε να συζητάμε για το τι θα κάνουμε με τα δίδυμα. Ήρθαμε σε επαφή με το Κέντρο Φυσικού Τοκετού στη Γουατεμάλα και γνωρίσαμε τη μαία μας τη Χάνα. Με την υποστήριξη του γυναικολόγου και του παιδίατρου καταστρώσα-

με ένα σχέδιο έκτακτης ανάγκης για κάθε ενδεχόμενο.

Ο φόβος μου κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης ήταν ο πρόωρος τοκετός. Τελικά τα δίδυμα γεννήθηκαν στις 38 εβδομάδες και 4 μέρες. Μεταφέραμε τη μπιανέρα τοκετού από το Κέντρο στο σπίτι και η γέννα έγινε μέσα στο νερό. Όλα πήγανε όπως τα θέλαμε. Κυριακή πρωί έσπασαν τα νερά, στις 5 το απόγευμα άρχισαν οι δυνατοί πόνοι, στις 7 ήρθαν οι μαίες και μπήκα στη μπιανέρα με τον άντρα μου, στις 20:15 γεννήθηκε ο Αλέξης και στις 20:45 ο Μάρκος ο κάθε ένας 2700kg.

Μια ώρα μετά τη γέννα κάθισα με τα δυο μωρά στο κρεβάτι και τα έβαλα στο στήθος. Θήλασαν και οι δυο αμέσως. Ήταν η αρχή μιας σχέσης η

οποία συνεχίζεται μέχρι σήμερα που τα δίδυμα είναι δυο χρονών. Στην αρχή ήταν λίγο δύσκολο να τους βάζω και τους δυο ταυτόχρονα στο στήθος αλλά με λίγη υπομονή και μετά από τις πρώτες άγαρμπες προσπάθειες βρήκαμε ποια στάση μας βολεύει τελικά. Θήλασαν αποκλειστικά μέχρι τους επτά μήνες και ήταν και οι δυο παχουλοί και υγιέστατοι. Ναι, το γάλα έφτανε και περίσσειε. Φυσικά δεν θα μπορούσα μόνη μου να τα καταφέρω. Είχα βοήθεια στο σπίτι από τον άντρα μου, τη μπτέρα μου και μια κυρία που είχα προσλάβει. Δεν θα τα κατάφερα χωρίς την υποστήριξη της La Leche στη Γουατεμάλα και χωρίς όλα αυτά που έμαθα στις συναντήσεις της La Leche στο Βόλο κατά την πρώτη μου εγκυμο-



σύνη. Όχι, οι πρώτοι τρεις μήνες δεν ήταν εύκολοι αλλά έπαιρνα κουράγιο με τα πρώτα χαμόγελα, με τα ρούχα που έβαζα στο ντουλάπι γιατί δεν τους έκαναν πια και με τα φουσκωμέ-

να μαγουλάκια μόνο από με το γάλα της μαμάς.

Όταν έκλαιγαν και οι δυο απαρηγόρητοι και ο μόνος τρόπος να ηρεμήσουν ήταν να τους βάλω στο στήθος

και τους δυο αισθανόμουν τυχερή που μπορούσα να το κάνω. Όταν η κόρη μου ήταν δυόμιση χρονών είχε πάρει δυο κούκλες και τις είχε βάλει τη μια από εδώ και τη άλλη από εκεί για να τους δώσει «ουγιά» όπως έκανε η μαμά, έμοιαζε σαν να ήταν το πιο φυσιολογικό και εύκολο πράγμα του κόσμου. Με πολλή θέληση, υποστήριξη και βοήθεια νομίζω πως όλες οι μπτέρες που έχουν δίδυμα μπορούν να τα καταφέρουν. Όταν με ρωτάνε αν γέννησα με καισαρική και αν συμπλήρωνα με ξένο γάλα δεν μπορώ παρά να απαντάω με ένα χαμόγελο ικανοποίησης: ΟΧΙ!!! Γέννησα στο σπίτι, θήλασα αποκλειστικά και είμαι η πιο περήφανη μαμά στον κόσμο!!!



Μία ώρα μετά τον τοκετό

Βιολέτα Βολιώτη, Βόλος

Μια παράμετρος στη σχέση αγάπης-θηλασμού

Ονομάζομαι Κυριακή και ο δεύτερος γιος μου Χρυσόστομος. Γίνεται τριών ετών και έξι μηνών στη γιορτή του τον Νοέμβριο. Είναι μια μεγάλη γλύκα. Καθημερινά ρωτάει: μαμά μ' αγαπάς καλύτερα; Όταν τον μαλώνω, συζητάει δυνατά μόνος του: η μαμά δεν μ' αγαπάει πια, και παραπονιέται.

Ο Χρυσόστομος θηλάζει ακόμη. Τα μεμέ μου, λέει, και θέλει να τα βλέπει και τα δύο. Όταν βλέπει μόνο το ένα αγχώνεται. Όταν θηλάζει το χέρι του παίζει με την άλλη θηλή, αιτία για συνεχείς τσακωμούς μεταξύ μας. Είναι η πρώτη εμπειρία μου από μακρόχρονο θηλασμό. Τον μεγάλο μου γιο τον θήλασα μαζί με ξένο γάλα μόνο για τρεις μήνες. Προβλήματα στη συζυγική μου σχέση με οδήγησαν στην λάθος σκέψη και πράξη να το διακόψω το θηλασμό. Ο απογαλακτισμός φυσικά δεν σταμάτησε το διαζύγιο...

12 χρόνια αργότερα, όταν γεννήθηκε ο Χρυσόστομος, γνώριζα την ύπαρξη της La Leche League, ήξερα περισσότερα για το θηλασμό, είχα κάνει πράγματα εγώ η ίδια για την υποστήριξη του στο νησί της Νάξου που κατοικώ, και ήταν φυσικό να θηλάσω.

Το πρώτο μήνυμα, η πρώτη επικοινωνία που είχα με τον Χρυσόστομο, όταν πρωτουποψιάστηκα την εγκυμωσύνη του, ήταν μια χαμηλή φωνούλα που μου έλεγε, «μα όμως εγώ θέλω να ζήσω». Είμαι ανύπαντρη μπτέρα του Χρυσόστομου. Είναι δύσκολο το βίωμα. Νοιώθω βαριά στη σκέψη ότι μόνο σε μένα έχει να απευθυνθεί και αυτό είναι όλο.

Ξεκίνησα αποκλειστικό θηλασμό αμέσως μετά την γέννα σε επαρχιακό νοσοκομείο. Δεν είχα υποστήριξη ούτε καμιά βοήθεια στο μαιευτήριο. Αντίθετα άκουσα κάθε τετριμμένη

φράση που γνώριζα ότι συνηθίζεται να λέγεται. Ήμουν μάρτυρας από πρώτο χέρι της παραπληροφόρησης και της ψυχολογικής πίεσης που ασκείται στις λεχώνες όταν δεν έχουν φροντίσει να είναι ενημερωμένες για το θηλασμό του παιδιού τους. Καλοθελήτριες οι μαίες, μού συνιστούσαν το ένα λάθος μετά το άλλο. Η ερώτηση που μου έβγαине αυθόρμητα προς αυτές ήταν: «εσείς θηλάσατε;» Καμία μαία του συγκεκριμένου νοσοκομείου δεν είχε θηλάσει. Μερικές μάλιστα δεν είχαν καν μεγαλώσει τα παιδιά τους. Από βρέφη ζούσαν στο σπίτι της γιαγιάς. Έχω συμπεράνει ότι οι γυναίκες που έχουν στερηθεί τα παιδιά τους ζηλεύουν αυτές που ζουν τις στιγμές τους. Όλες χρησιμοποιούσαν τυποποιημένα ανούσια λόγια. Ως μαία και εγώ η ίδια υποστήριζα το θηλασμό ενημερωμένα, ήταν η ώρα που να αποδείξω ότι εννοούσα όσα



υποστήριζα, και να χρησιμοποιήσω τις γνώσεις μου για το καλό το δικό μου και του παιδιού μου.

Τον πρώτο χρόνο της ζωής του γιου μου και τον δεύτερο θήλαζα και συνεχίζα. Ο Χρυσόστομος ξεπερνούσε τα κρυολογήματα και τα μπουκώματα της μύτης με τους συχνούς θηλασμούς. Δεν του έχω δώσει ποτέ αντιβίωση και είμαι πολύ χαρούμενη γι' αυτό.

δύσκολη. Είναι βουνό χωρίς πλατώματα για ξεκούραση, και δεν φαίνεται η κορυφή.

Στο σπίτι μου μετά την άδεια μητρότητας άλλαξαν πολλά πράγματα και στριμώχτηκα. Είχα τη φροντίδα του νοικοκυριού και των παιδιών, ήμουν και εργαζόμενη. Κούραση, εντάσεις στο καθημερινό χώρο εργασίας, λιγότερος ο χρόνος του ύπνου, δουλειές που εκκρεμούσαν στο τέλος

διατήρησα γιατί με βοηθούσε να παραμένω μέσα στην ανθρώπινη φύση μου. Όταν απαξιώνεται η συμπεριφορά ενός ανθρώπου, όταν λαμβάνει εκθρότητα και δεν είναι αρεστός, το μίσος αντανakλάται, αρχίζει να παγώνει το αίμα. Ο καρδιακός ο μύς δεν ζεσταίνεται αρκετά όταν απουσιάζει για πολύ καιρό η χαρά και το γέλιο. Η κακία, ψυχρή, φωλιάζει, απλώνεται σαν δηλητήριο. Τις στιγμές που ήθελα απλώς να μισήσω αυτού που αντιμετώπιζαν την αδυναμία μου σαν ευκαιρία για να δείξουν εκθρότητα, γινόταν μάχη μέσα μου, για το αν θα επιτρέψω ξανά την ανταλλαγή ζεστασιάς ανάμεσα σε μένα και το γιο μου. Αυτή η μάχη δινόταν πολλές φορές καθημερινά, κάθε φορά που με άγγιζε το παιδί μου, γιατί εγώ δεν ήθελα τίποτα και κανέναν να με αγγίζει. Και διαπίστωνα ότι η αγάπη είναι επιλογή καθημερινή. Είναι κάτι που διδάσκεται μέσα από πρακτικές. Η τέχνη της αγάπης από άνθρωπο σε άνθρωπο είναι ίσως η πιο δύσκολη τέχνη. Ο θηλασμός είναι τεχνική, από τις πρώτες τεχνικές, στη μάθηση της τέχνης της αγάπης των ανθρώπων.



Στο γαλουχώ σκέφτηκα να γράψω αυτό το άρθρο πρόσφατα μετά από κουβέντα που είχα με μία συνάδελφο και φίλη. Με ρώτησε γιατί τον θηλάζω ακόμη. Ήθελα να της πω την δική μου αλήθεια. Γι' αυτό μετά από κάποια σκέψη της έδωσα το λόγο που σας καταθέτω παρακάτω:

Το να είμαι ανύπαντρη μητέρα εν έτει 2010 δεν είναι το πιο εύκολο πράγμα που έχω αντιμετωπίσει στη ζωή μου. Βέβαια δεν έχω άμεσα προβλήματα επιβίωσης όπως πιθανόν να είχα σε άλλες εποχές. Η επιβίωση μόνη της όμως δεν είναι το μόνο ζήτημα για την ισορροπία του ανθρώπου, την ευτυχία του, την προσωπική, την οικογενειακή, την κοινωνική. Η καθημερινότητα ενός μόνου γονέα είναι

της ημέρας. Η ζωή της εργαζόμενης μητέρας είναι πλήρης. Πολύ περισσότερο η ζωή μιας ανύπαντρης μητέρας όπου απουσιάζει η στήριξη του πατέρα σε υλικό και πρακτικό επίπεδο, για την ευθύνη και την ανατροφή των παιδιών.

Στο ναυάγιο μιας μονογονεϊκής οικογένειας και της ανύπαντρης μητέρας, η κοινωνική απομόνωση που φέρνει η διαφορετικότητα, το παράπονο για την παράνοια και τις αντιδράσεις για τη μητρότητα εκτός γάμου, ο θηλασμός γίνεται σανίδα σωτηρίας. Η απομόνωση και η μοναξιά αντισταθμίζεται από την στενή σωματική επαφή ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί, την αγκαλιά.

Το θηλασμό τον τρίτο χρόνο τον



Δούναι και λαβείν. Επαφή, επαφή. Την σωματική παρουσία της μητέρας τη θέλει και τη χρειάζεται το παιδί. Εκείνο προσφέρει ολοκληρωτικά τη δική του. Μαζί με το σώμα του και την αγκαλιά του, την παρουσία του, το βλέμμα, την αφοσίωση, την ψυχή του. Μια γυναίκα θηλάζει χωρίς να



βλέπει το παιδί της. Πόσο χρόνο μια μητέρα, όταν έχει αγκαλιά το παιδί της χρειάζεται για να το προσέξει για να το ακούσει; Ποια γυναίκα ακούει τη φωνή του παιδιού της να της μιλάει ή το κλάμα του και δεν απλώνει το χέρι για να το αγγίξει, δεν το χαϊδεύει, δεν το φιλάει;

Θέλει το παράπονο της άγαμης μητέρας για την αδικία που νοιώθει να την κλείσει στην θλίψη της, στον μικρούλη τον εαυτό της. Να κλάψει, να κλαφτεί, να σχηματίσει έναν κόσμο μίζερο. Η φωνή του παιδιού της ζητά να τη φέρει ξανά επιτακτικά στη ζωή. Η φωνή του Χρυσόστομου ήταν ο θηλασμός του. Μου χτύπαγε τα πο-

νεμένα μου μηνίγγια: μαμά, δεν είσαι μόνη. Δεν είσαι η μόνη διασωθείσα, είμαστε δύο. Άσε με να θηλάσω για να μείνουμε ζωντανοί.

Με το θηλασμό φτιάχνεται, συντηρείται, διατηρείται, μία σχέση. Δύο σώματα, το ένα δίνει τροφή, το άλλο την παίρνει. Αγκαλιά, αγκαλιά, αγάπη. Συντήρηση του σώματος και διατήρηση της επαφής. Ζωή. Ανταλλαγή της αγάπης, άγγιγμα.

Αγώνας για την επιβίωση του ανθρώπου μέσα μας.

Ευχαριστώ εσάς, όλες τις γυναίκες της LLL που πολύ πριν από εμένα και για εμένα ανακαλύψατε το θαύμα του θηλασμού, και στηρίξατε όλες και η

καθεμιά ξεχωριστά την ανθρώπινη αγάπη. Σας ευχαριστώ για την απόφασή σας να συμμετέχετε και να βοηθήσετε. Να συντηρείτε και να επιμένετε. Ακόμη θέλω να ευχαριστήσω μέσα από το περιοδικό σας την Αγγαίτα, Σύμβουλο Γαλουχίας και Μητρικού Θηλασμού (IBCLC). Ήταν η πρώτη γυναίκα που συνάντησα, παθιασμένη μητέρα με το παιδί της και με το θηλασμό του. Της χρωστάω για όσα άκουσα και έμαθα από αυτήν για την επιμονή της θηλάζουσας μητέρας σε δύσκολες συνθήκες.

Κυριακή Ρέμπα, Νάξος

Ο θηλασμός των δίδυμων αγοριών μου



Είναι ιδιαίτερη χαρά για μένα να μοιραστώ μαζί σας την προσωπική μου ιστορία θηλασμού. Ως δασκάλα, γνώριζα από τις σπουδές μου για τα άπειρα ψυχοσωματικά οφέλη που προσφέρει ο θηλασμός στο παι-

δί. Ήθελα και είχα σκοπό, όταν με το καλό αποκτήσω κι εγώ το δικό μου παιδάκι, να το θηλάσω αποκλειστικά, δίνοντάς του όσα περισσότερα οφέλη μπορούσα για να γίνει ένα υγιές σωματικά και ψυχικά άτομο.

Όταν έμεινα έγκυος, στο δεύτερο ραντεβού μου στο γιατρό, έμαθα πως τα ζουζουνάκια μου είναι δύο. Δίδυμα διχοριακά και διαμνιακά! Έχοντας ήδη ενημέρωση πάνω στο θέμα από το Πανεπιστήμιο όσον αφορά τα



ψυχοσυναισθηματικά του θέματος του θηλασμού, ξεκίνησα να ψάχνω τα πρακτικά. Έψαχνα στο διαδίκτυο τρόπους και πρακτικές για το πώς θα μπορούσα να τοποθετώ τα μωρά μαζί στα στήθη, πώς να τα βάζω, πώς να τα βγάζω κ.λ.π. Είχα πάει σε μία συνάντηση της La Leche League και είχα ακούσει επίσης πολλές πληροφορίες για το θηλασμό και είχα ενημερωθεί για το πρακτικό μέρος του θέματος. Γενικά ήμουν πολύ αισιόδοξη και πίστευα πως θα κατάφερα να θηλάσω και τα δύο μου μωρά αποκλειστικά. Γέννησα σε μεγάλο ιδιωτικό μαιευτήριο της Αθήνας με προγραμματισμένη καισαρική και επισκληρίδιο αναισθησία. Από την πρώτη στιγμή που πήγα να δηλώσω τα στοιχεία μου, τους ενημέρωσα ότι θέλω αποκλειστικό θηλασμό των παιδιών μου. Τα αγοράκια μου ήταν τελειόμνα και σε άριστη κατάσταση, οπότε δεν χρειάστηκε να μπου στη θερμοκοιτίδα, πράγμα που με βοήθησε στο θηλασμό. Το μόνο θέμα που με προβλημάτιζε ήταν το βάρος των παιδιών, το οποίο ήταν σχετικά χαμηλό. Η διαμονή μας στο μαιευτήριο ήταν πολύ κουραστική έως εξαντλητική. Η τομή μου ήταν αρκετά μεγάλη, λόγω της διπλής γέννας, όπως είπε ο γιατρός. Πονούσα πολύ και το γεγονός αυτό με έκανε δυσκίνητη. Επειδή είχα ζητήσει αποκλειστικό θηλασμό των μωρών μου μού τα έφερναν και τη νύχτα να τα θηλάσω. Ο σύζυγός μου

έμεινε και τις έξι νύχτες που βρισκόμασταν μέσα στο μαιευτήριο. Εκεί, λόγω του γεγονότος ότι δυσκολεύομαι στις κινήσεις μου, δεν ήμουν σε θέση να σηκωθώ μόνη μου και να βάλω το μωρό που κρατούσα στο πυρέξ και να πιάσω το άλλο μωρό για να το θηλάσω. Έτσι έμεινε όλες τις νύχτες και εκείνος εκεί για να με βοηθάει με το σήκωμα των μωρών. Εντωμεταξύ, τα μωρά, λόγω του χαμηλού βάρους τους όπως μας είπαν, δυσκολεύονταν με το θηλασμό. Για το λόγω αυτό, το προσωπικό του μαιευτηρίου μου πρότεινε να χρησιμοποιήσω το νοσοκομειακό του θήλαστρο. Κάθε φορά λοιπόν, μισή ώρα πριν να μου φέρουν τα μωρά μου, έβγαζα γάλα με το θήλαστρο και τους το έδινα. Αυτό το έκανα και τη νύχτα, έχοντας ζητήσει να με ξυπνούν πριν να μου φέρουν τα μωρά μου. Όπως καταλαβαίνετε, η κούραση ήταν μεγάλη και ο ύπνος λιγιστός. Την τρίτη μέρα μετά τη γέννα μου, μέρα που κατεβαίνει το γάλα, ήμουν σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση. Φοβόμουν πως τα παιδιά μου δεν τρώνε και έκλαιγα. Δεν γνώριζα πως τα δύο πρώτα εικοσιτετράωρα τα νεογέννητα τρώνε λίγο, καθώς έχουν πολύ μικρό στομαχάκι και η τροφή που χρειάζονται δεν είναι μεγαλύτερη από ένα κουταλάκι του γλυκού γάλα. Ο λόγος που ήμουν σε αυτή τη δύσκολη ψυχολογική κατάσταση ήταν τελικά οι ορμόνες μου, οι οποίες μετά τη γέννα έπεσαν κατακόρυφα λόγω της δίδυμης κύησης. Φύγαμε από το μαιευτήριο με τα μωρά μας όντας πολύ κουρασμένοι και ο σύζυγός και εγώ. Ξεκινήσαμε για το ταξίδι της επιστροφής στο σπίτι μας, καθώς μένουμε στην Ερμούπολη της Σύρου. Είχα νοικιάσει και νοσοκομειακό θήλαστρο για να μπορώ να αντλώ το γάλα μου, καθώς τα παιδάκια μου εξακολουθούσαν να δυσκολεύονται.

Οι πρώτες μέρες στο σπίτι ήταν εξαντλητικές. Κοιμόμασταν ελάχιστα έως καθόλου. Έβγαζα γάλα με το θήλαστρο, το έδινα στα μωρά και μετά τα έβαζα και στο στήθος και θηλάζαν. Οι θηλασμοί ήταν μαραθώνιοι. Τα μωρά ήταν όλη την ημέρα στο στήθος. Τα έβαζα να τρώνε και ταυτόχρονα, όμως κουράζονταν και γκρίνιαζαν. Δυσκολεύονταν ακόμη και όταν ήταν ένας-ένας στο στήθος, τους έφευγε, τους ξανατοποθετούσα και ξανά και ξανά το ίδιο.

Όσο περνούσαν οι μέρες τα πράγματα καλυτέρευαν. Από τις σαράντα μέρες και έπειτα δεν είχαμε ανάγκη κανένα θήλαστρο και κανένα μπουκάλι. Τα αγοράκια μου θηλάζαν αποτελεσματικότερα, και το χαίρονταν και αυτά και εγώ, και ο μπαμπάς τους. Η βοήθεια, η συμπαράσταση και η στήριξη που είχα από το σύζυγό μου ήταν πολύ μεγάλη, και ίσως να μην τα κατάφερα αν εκείνος δε με στήριζε τόσο.

Θηλάζα και θηλάζω παντού! Σε καφετέριες, σε μαγαζιά, στο δρόμο, στη θάλασσα, όπου τύχει...! Το γεγονός ότι τρέφεις μόνη τα παιδιά σου σε κάνει να νιώθεις πολύ δυνατή σαν άνθρωπος και να έχεις μεγάλη αυτοπεποίθηση.

Τώρα τα παιδάκια μου είναι εννέα μηνών και συνεχίζουν να θηλάζουν, τρώγοντας παράλληλα και στερεές τροφές. Δεν τους έδωσα ποτέ πιπίλα, οπότε το στήθος είναι η μόνη τους παρηγοριά και το μόνο μέρος που ηρεμούν. Τι πιο όμορφο από το να είναι τα παιδιά σου ένα με σένα!

*Άννα Ροσσολάτου
Ερμούπολη, Σύρος*

