



Μαθαίνοντας τη μητρότητα μέσα από το θηλασμό



Το 2008 γέννησα λόγω προεκλαμψίας στην 30κοστή εβδομάδα ένα αγοράκι που ζύγιζε κάτι παραπάνω από ένα κιλό. Από την πρώτη στιγμή είχε πάρα πολλά προβλήματα λόγω προωρότητας και ούσα σ' αυτή τη θέση δύο πράγματα μπορούσα να κάνω: να είμαι χαλαρή και ήρεμη όταν πήγαινα να σταθώ πάνω από τη θερμοκοιτίδα του και να φροντίσω να έχω γάλα όταν τελικά θα ξεκινούσε η σίτιση. Νοίκιασα ένα καλό θήλαστρο και από κει και μετά αυτοσχεδίασα, εννώ δεν ήξερα ότι υπάρχει πρωτόκολλο αντλήσεων ή πώς να αυξήσω το γάλα μου, απλά έκανα ότι νόμιζα καλύτερο χωρίς ουσιαστική καθοδήγηση.

Τέλος πάντων όταν το μωρό μπορούσε να τραφεί με μπιμπερό δεν με άφησαν να το θηλάσω διότι ήταν τόσο επιβαρυνόμενο αναπνευστικά και με το θηλασμό θα λαχάνιαζε. Αν ήξερα αυτό που ξέρω σήμερα, ότι δηλαδή οι ζωτικές λειτουργίες του μωρού βελτιώνονται κατά τη διάρκεια του θηλασμού θα είχα πατήσει πόδι.

Μετά από 70 μέρες πήρα το μπέμπη σπίτι, όπου η παιδιάτρος μου είπε να μην τον θηλάζω παραπάνω από 10 λεπτά γιατί θα κουραζόταν. Ούτως ή άλλως είχα μητρικό γάλα στην κατάψυξη να του δίνω και επιπλέον μου συνταγογράφησε κάτι σκονάκια που τα έριχνα στο γάλα μου και το εμπλούτιζαν σε θρεπτικά συστατικά. Ο μπέμπης δεν έπιανε στο στήθος μου, αδιαφορούσε εντελώς και αυτό όπως κατάλαβα εκ των υστέρων ήταν και το αναμενόμενο, όχι λόγω παρατεταμένης διασωλήνωσης και μπιμπερό αλλά γιατί λόγω του χαμηλού του βάρους έπρεπε να τον ταΐζω ανά δώρο και δεν προλάβαινε να πεινάσει. Παρηγοριόμουν όμως ότι θα θηλάζε αργότερα - συνέχιζα τις αντλήσεις έχοντας

πάντα πολύ φτωχά αποτελέσματα- και έδινα το μπιμπερό.

Μόλις 10 μέρες μετά που γυρίσαμε σπίτι ξαναβρεθήκαμε στο νοσοκομείο λόγω υποτροπής στο αναπνευστικό. Εκεί την βγάλαμε τον επόμενο μήνα, εγώ να προσπαθώ με το θήλαστρο ανάμεσα στις επισκέψεις των γιατρών και τις μύριες εξετάσεις όπου έτρεχα το μωρό μου. Βοήθεια δεν είχα, δεν ήθελα να έρχεται κανείς σε επαφή με το μωρό μόνο ο άντρας μου πηγαινοερχόταν και μας έφερνε καθαρά ρούχα, ταπερ σε μένα και γάλα από την κατάψυξή μας γιατί αυτό που αντλούσα δεν έφτανε ούτε για ζήτω. Πάλι με απέτρεπαν από το να θηλάσω διότι το παιδί έπαιρνε οξυγόνο και θα λαχάνιαζε. Σε 20 μέρες τελειώνουν τα αποθέματά μου και αρχίζουμε το ξένο γάλα, ένα ειδικό για ελαιοβαρή μωρά γιατί ο μπέμπης μου λόγω του αναπνευστικού του δεν έβαζε βάρος. Λίγο αργότερα παθαίνω μια γαστρεντερίτιδα και μετά από ένα εικοσιτετράωρο με διάρροιες και εμετούς δε βγάζω σταγόνα γάλα, τα παράτησα τελείως, ήμουν και εξοντωμένη από την συνεχόμενη παραμονή μου στο νοσοκομείο στο πλάι του μωρού.

Σε εκείνη τη φάση, το παιδί κόλλησε μια λοίμωξη που επιβάρυνε τους ήδη καταταλαιπωρημένους του πνεύμονες. Έμεινε ένα μήνα στην εντατική πριν πεθάνει.

Έφταιξε που πλέον δεν έπαιρνε αντισώματα από το γάλα μου; Ήταν απλά πολύ αδύνατος ούτως ή άλλως για να ξεπεράσει ακόμα μια λοίμωξη; Όλοι οι γονείς που έχουν χάσει ένα παιδί έχουν παίξει το παιχνίδι του «τι θα γινόταν αν..» ε, εγώ ποτέ δεν σκέφτηκα πώς θα είχαν εξελιχθεί τα πράγματα αν δεν είχα πάθει προεκλαμψία. Απλά κατά καιρούς αναρωτιέμαι πώς θα ήταν αν το

παιδί είχε θηλάσει. Ποτέ δεν θα μάθω....

Αντιλαμβάνεστε λοιπόν πόσο σημαντικό ήταν για μένα να θηλάσω αν ποτέ ξαναποκτούσα παιδί. Πράγμα και το οποίο έγινε φέτος! Γέννησα ένα πρόωρο μωρό το οποίο νοσηλεύτηκε για λίγες εβδομάδες πριν το πάρω σπίτι. Σε αυτό το διάστημα σιτιζόταν με μπιμπερό με αποτέλεσμα να πάθει σύγχυση θηλών και να μην μπορεί να πιήσει στο στήθος μου.

Αυτή τη στιγμή που σας γράφω έχουν περάσει δύο μήνες από τότε που ήρθαμε σπίτι. Συνεχίζω να αντλώ γάλα με το θήλαστρο (6-8 φορές την ημέρα) και χρησιμοποιώ ψευδοθηλή γιατί αλλιώς το κορίτσι μου αρνείται να θηλάσει. Ελαττώνω το γάλα που της δίνω με το μπουκάλι σταδιακά και πλέον χωρίς να είμαι και 100% βέβαιη πίνει περίπου το 1/3 της συνολικής ποσότητας από το στήθος μου. Το υπόλοιπο είναι δικό μου γάλα από τις αντλήσεις και εδώ και λίγες μέρες και λίγο ξένο γιατί το δικό μου έχει μειωθεί κάπως λόγω κούρασης και παρατεταμένης χρήσης θήλαστρο. Η μείωση δεν με ανησυχεί γιατί ξέρω ότι όταν το κοριτσάκι μου καταφέρει να θηλάσει αποκλειστικά θα κατεβάσει όσο γάλα θέλει, αυτό που με στεναχωρεί είναι που τώρα πίνει και ξένο γάλα.

Προσπαθώντας να σκεφτώ και να συμπυκνώσω την εμπειρία αυτού του διαστήματος –σχεδόν ένας μήνας στην εντατική και ο καιρός που είμαστε πλέον σπίτι- μου φαίνεται ότι έκανα μια υπεράνθρωπη προσπάθεια και ταυτόχρονα ότι δεν έκανα και τίποτα σπουδαίο. Μα μήπως έτσι δε θυμάται κάθε γονιός όσα έχει κάνει για το παιδί του; Πώς τα κατάφερα να φτάσω ως εδώ; Με την υποστήριξη του άντρα μου σε όλα τα



πρακτικά ζητήματα, με τις συμβουλές που μου έδωσε τηλεφωνικά η Σύμβουλος Θηλασμού του Συνδέσμου που επικοινωνήσα, με την ενθάρρυνση της αδερφής μου που ήξερε συχνά να μου πει αυτό που ήθελα ακριβώς να ακούσω για να πάρω κουράγιο και να συνεχίσω την προσπάθεια. Ο παιδίατρός μου επίσης με στηρίζει ηθικά για όσα έχω καταφέρει ως τώρα σε κάθε επίσκεψη!

Σε πρακτικό επίπεδο, έκανα 11-13 αντλήσεις τον πρώτο ενάμιση μήνα αφότου γέννησα που σιγά σιγά για πρακτικούς λόγους μειώθηκαν στις 8. Κρατούσα το μωρό μου δέρμα με δέρμα και έκανα μπάνιο παρέα με την μπέμπα μου. Πίνω διάφορα τσάγια για να έχω πιο πολύ γάλα και φυσικά θηλάζω όσο πιο πολύ ώρα μπορώ.

Πέρασα πολλά στάδια στη προσπάθεια να θηλάσω, πριν χρησιμοποιήσω τις ψευδοθηλές. Το μωρό μου επί ένα μήνα σχεδόν αρνιόταν το στήθος μου εντελώς, κάνοντάς με να κλαίω καθημερινά από απόγνωση. Παρόλ'αυτά, για μένα δεν ήταν οι αντλήσεις και τα ξενύχτια το πιο δύσκολο. Το πιο δύσκολο ήταν να καταλάβω κάποια στιγμή ότι η υπερπροσπάθεια λειτουργούσε αρνητικά για μας. Έπρεπε να πάψω να βλέπω σα χαμένες μάχες όλες τις φορές που μετά από μόλις πέντε λεπτά προσπάθειας να δελεάσω την κόρη μου να θηλάσει της έδινα το μπουκάλι. Να πάψω να νιώθω ενοχές για τις φορές που λόγω κόπωσης αντί να προσπαθήσω να θηλάσω, κοιμόμουν και άφηνα τον άντρα μου να ταΐσει το μωρό μας με γάλα που είχα αντλήσει νωρίτερα. Και τέλος, έπρεπε πολύ απλά να ακολουθήσω το ένστικτό μου. Αυτό το τελευταίο άργησα πολύ να το εμπιστευτώ.

Επίσης εδώ και λίγο καιρό έρχεται και η μαμά μου και με βοηθάει και δεν παύει όλη μέρα να

μου λέει ότι η προσπάθειά μου είναι αξιόπαινη και ότι κάθε άλλη στη θέση μου θα τα είχε παρατήσει. Βλέπετε η κόρη μου παρόλο που πίνει κυρίως μητρικό γάλα υποφέρει εδώ και ένα μήνα από κολικούς. ΟΛΗ τη μέρα. Αυτό σημαίνει ότι τις μέρες που η μητέρα μου πάει σπίτι της ένα τυπικό μας τρίωρο εκτυλίσσεται ως εξής: Θηλάζει 40 με 100 λεπτά διότι αυτός είναι ο χρόνος που της χρειάζεται για να πάρει το γάλα που θέλει από το στήθος. Μετά τη βάζω να ξαπλώσει ελπίζοντας ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ να χόρτασε και να μη θέλει μπουκάλι. Στο τέταρτο πάνω έχει ξυπνήσει κλαίγοντας και της δίνω μπουκάλι που το κατεβάζει μέχρι σταγόνας και μετά την κρατάω αγκαλιά ή την ξαναβάζω στο στήθος μου για λίγη ώρα για να ηρεμήσει από τους κολικούς που την πιάνουν αμέσως. Αν είμαι τυχερή θα κοιμηθεί λιγουλάκι ξαπλωμένη και όχι στην αγκαλιά μου και θα προλάβω να κάνω άντληση. Αλλιώς τη βάζω στο μάρσιπο και πλένω ξανά μπουκάλι, τρώω κάτι ελαφρύ. Εντός ολίγου –έχουν προλάβει να περάσουν 3 με 3,5 ώρες από την έναρξη του θηλασμού- έχει ξαναπεινάσει και αρχίζω από την αρχή, έχοντας πάντα στο νου μου ότι η ώρα περνάει και εγώ δεν έχω καταφέρει να κάνω τις προβλεπόμενες αντλήσεις του 24ωρου..

Έχω δοκιμάσει να τη θηλάσω λιγότερη ώρα, αλλά τότε η ποσότητα που της δίνω από το μπουκάλι πολύ απλά δεν της φτάνει. Παρόλο που λένε ότι όπως και να είναι το στήθος είναι εξίσου εύκολο για μια γυναίκα να θηλάσει στη πράξη δεν το είδα αυτό. Σε πρώτη φάση το πολύ μεγάλο στήθος μου σε συνδυασμό με το πολύ μικρό μωρουδάκι μου –ήταν 2,2 κιλά όταν το έφερα στο σπίτι- δημιούργησε αρκετές δυσκολίες. Έχω δοκιμάσει να τη θηλάσω σε όσες

στάσεις μου πρότεινε η Σύμβουλος Θηλασμού, ή διάβασα στα βιβλία, ως πλέον ενδεδειγμένες για άπειρες μαμάδες με μικρά μωρά και μεγάλα στήθη. ΚΑΜΙΑ δεν βόλεψε. Η μόνη που βόλεψε ήταν μια παραλλαγή του κρατήματος αγκαλιάς που δεν είδα πουθενά, και όπου το κεφάλι της κόρης μου στηρίζεται στο εσωτερικό του καρπού μου και όχι του αγκώνα μου. Το μαξιλάρι θηλασμού ήρθε σα μια σανίδα σωτηρίας παρέχοντας στήριξη και αναπαυτικότητα και το λατρέψαμε από τη πρώτη στιγμή και η κόρη μου και εγώ.

Παράλληλα, όλες αυτές οι τεχνικές μασάζ στο στήθος που βοηθούν να κατέβει το γάλα σε μένα δεν απέδωσαν. Έχω δει σε βίντεο διάφορες τεχνικές και το γάλα να ξεπηδάει από το στήθος της εκάστοτε μανούλας αλλά σε μένα τίποτε δεν απέδωσε.

Πραγματικά έχω ενημερωθεί για το θηλασμό εκτεταμένα, είμαι πεισμένη για τα οφέλη του και ότι όλες οι γυναίκες και όλα τα μωρά μπορούν να θηλάσουν αλλά σίγουρα δεν είναι για όλους εξίσου εύκολο. Όσα έχω πει ως τώρα όχι μόνο δεν είναι υπερβολικά, αλλά μάλλον δεν αντικατοπτρίζουν την ένταση της προσπάθειας που έχω καταβάλει.

Παρόλα αυτά, δεν είπα το σπουδαιότερο. Πόσο πολύ μου αρέσει να θηλάζω την κόρη μου. Πόση χαρά ένιωσα όταν το κατάφερα μετά από ένα μήνα προσπάθειας γιατί στην αρχή δεν ήθελε καν να πιήσει τη θηλή και να πιπιλίσει. Πόσο ξετρελαίνομαι να τη βλέπω να αποκοιμιέται στο στήθος μου και από την άκρη

του στόματός της να τρέχει η τελευταία γουλιά γάλα που δεν κατάπιε. Πόσο χαιρόμαι που όταν ουρλιάζει από τους κολικούς καταφέρνω να την ηρεμώ στο στήθος μου. Αυτοί είναι οι λόγοι που δεν μου περνάει ούτε στιγμή από το μυαλό να σταματήσω την προσπάθεια. Αυτοί, και φυσικά η σιγουριά ότι δεν υπάρχει καλύτερη τροφή που να έχει τόσα πολλαπλά οφέλη για το παιδί μου –καλή υγεία, νοσημοσύνη, ψυχοκινητική ανάπτυξη- όσο το πολύτιμο γαλατάκι

μου. Πιστεύω ότι ο μητρικός θηλασμός –συμπεριλαμβανομένου του μη διατροφικού- είναι η Απάντηση σε πάρα πολλά ζητήματα ανάπτυξης του παιδιού.

Ο στόχος εξακολουθεί να είναι ο αποκλειστικός θηλασμός αν και έχουμε σχεδόν κλείσει τους τρεις μήνες. Τρελαίνομαι στη σκέψη ότι μέχρι να τα καταφέρουμε θα έχει φτάσει ο καιρός να αρχίσουμε στερεές τροφές. Η φαντασίωσή μου είναι ότι έχοντας θηλάσει αποκλειστικά, θα μπορούσαμε να κάνουμε ο άντρας μου η μπέμπα μας κι εγώ ξένοιαστες εκδρομές χωρίς θήλαστρα, μπουκάλια, ξένο γάλα ή ό,τι άλλο μας καταπιέζει όλο αυτό τον καιρό. Θα ηγαίνουμε όπου θέλουμε και μόλις το κορίτσι μου πεινάσει τσαααααα! Θα τη βάζω στο στήθος. Προσπαθώντας να σκεφτώ πώς θα ολοκληρώσω την αφήγησή μου, συνειδητοποίησα ότι το τέλος αυτής της ιστορίας θα είναι ο φυσικός απογαλακτισμός της κόρης μου Νεφέλης.

Κλεοπάτρα Πεπράκη, Κρήτη

<http://www.hostingphpbb.com/forum/index.php?mforum=penthosgonion>

