



Θηλάζοντας με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Εφτασα στο μαιευτήριο γεμάτη καλές προθέσεις: θα γεννούσα φυσιολογικά και το μωρό θα έμενε μαζί μου στο δωμάτιο για να το θηλάζω αποκλειστικά από την πρώτη στιγμή. Τελικά, η μικρή Στεφανία γεννήθηκε με φυσιολογικό τοκετό, αλλά μόλις 2300 γραμμάρια, με αποτέλεσμα να μείνει για 5 μέρες στη μονάδα παρακολούθησης νεογνών του μαιευτηρίου.

Άρχισα από την πρώτη στιγμή να αντλώ γάλα με θήλαστρο και προσπαθούσα να θηλάσω όσο και όπως προλάβαινα μέσα στη μισή ώρα του επισκεπτηρίου, όμως συχνά συναντούσα εμπόδια από τις νοσηλεύτριες της μονάδας, που μπορεί να είχαν ταΐσει τη μικρή λίγο πριν ξεκινήσει το επισκεπτήριο ή να μου έλεγαν αυστηρά να μην προσπαθώ να τη βάλω στο στήθος, γιατί δεν έχω γάλα και θα κάνω ραγάδα στη θηλή. Αναπόφευκτα, οι πρώτες δύο μέρες στο σπίτι ήταν δύσκολες και για τις δυο μας, αφού η Στεφανία, εκτός του ήταν ακόμα μικρή και κουραζόταν εύκολα, είχε συνηθίσει να πίνει μόνο από μπιμπερό και δεν μπορούσε να πιási τη θηλή και να θηλάσει αποτελεσματικά. Γι' αυτό και ήταν απερίγραπτη η χαρά μου όταν άρχισε να ρουφάει κανονικά, κι ας κρατούσαν ώρες οι θηλασμοί, κι ας κοιμόμουν ελάχιστα, κι ας μην μπορούσα να κουνήσω βήμα από κοντά της, αφού πολύ σπάνια μεσολαβούσε πάνω από μία ώρα μεταξύ δύο θηλασμών.

Όλοι μου έλεγαν ότι μετά το σαραντισμό τα πράγματα στρώνουν, όμως για μένα, λίγο πριν κλείσει τις έξη εβδομάδες η μικρή, άρχισαν οι μεγάλες δυσκολίες. Ξαφνικά άρχισε να κάνει απανωτές αναγωγές μετά από κάθε γεύμα, ακόμα και ανάμεσα στα

γεύματα, σε σημείο που αισθανόμουν ότι έβγαζε όσο γάλα είχε πιει. Το χειρότερο, δε, ήταν ότι, ενώ έδειχνε να πεινάει, με το που άρχιζε το γάλα να ρέει από το στήθος, εκείνη έβαζε τα κλάματα και τραβιόταν προς τα πίσω, κάνοντας με την πλάτη της το χαρακτηριστικό τόξο, που αργότερα έμαθα ότι είναι μία από τις κυριότερες ενδείξεις γαστρο-οισοφαγικής παλινδρόμησης.

Για μέρες, ήμουν σε απόγνωση. Η Στεφανία έκλαιγε σπαραχτικά σε κάθε θηλασμό και πολύ δύσκολα ηρεμούσε. Δεν μπορούσα να την πάρω μαζί μου πουθενά, αφού είχα συνέχεια το άγχος ότι θα της ήταν αδύνατο να φάει, και οι εμετοί είχαν γίνει το συνεχές άγχος μου. Ανησυχούσα για το αν παίρνει βάρος, για το αν πονάει, για το αν έχει κάποιο σοβαρό πρόβλημα που δεν μπορώ να αντιμετωπίσω. Ο άντρας μου μου έδινε κουράγιο και ο παιδίατρος μάς έλεγε να μην ανησυχούμε και με ενθάρρυνε να συνεχίσω κανονικά το θηλασμό, όμως εγώ είχα φτάσει να κλαίω πάνω από το κεφάλι της τη μισή μέρα και να νιώθω φριχτές τύψεις που δεν τα κατάφερα να κρατήσω το μωρό μου ήρεμο και ικανοποιημένο. Το γεγονός ότι κάποιοι, αβασάνιστα, μου έλεγαν με σιγουριά ότι το γάλα μου έπεφτε βαρύ στη μικρή, κάθε άλλο παρά βοηθούσε την κατάσταση.

Η μαία μου και η σύμβουλος θηλασμού της La Leche League που μου σύστησε τότε μία συνάδελφός μου, ήταν εκείνες που με βοήθησαν να ηρεμήσω, να βάλω τα πράγματα στις σωστές τους διαστάσεις και να βοηθήσω, όσο καλύτερα μπορούσα, τη Στεφανία αλλά και τον εαυτό μου. Η πρόταση της συμβούλου να αφαιρέσω τα γαλακτοκομικά από τη δική μου διατροφή έκανε αμέσως διαφορά στην κατάσταση της μικρής: οι εμετοί μειώθηκαν κατά πολύ. Η ίδια μου είπε επίσης ότι ίσως στην περίπτωση της να έπρεπε να χρησιμοποιώ για λίγο πιπίλα αμέσως μετά τα

γεύματα, έτσι ώστε να περιοριστούν οι αναγωγές και να μην ερεθίζεται περισσότερο ο οισοφάγος της. Και αυτή η αλλαγή βοήθησε πολύ τη Στεφανία να αρχίσει να τρώει πιο ήρεμα.

Μέσα στο επόμενο διάστημα, εντόπισα και άλλες τροφές που, από το δικό μου διαιτολόγιο, επηρέαζαν το δικό της στομάχι κι έτσι, κόβοντας το πορτοκάλι, τη σόγια και ορισμένους ξηρούς καρπούς, κατάφερα να περιορίσω στο ελάχιστο τις αναγωγές και την ταλαιπωρία. Μέσα από τη δοκιμή και το λάθος, ανακάλυψα ότι η όρθια θέση στο μάρσιπο αγκαλιάς ήταν εκείνη που ηρεμούσε καλύτερα το μωρό κι έτσι θηλάζα εκεί σχεδόν όλη την ημέρα. Οι συχνοί θηλασμοί συνεχίστηκαν για αρκετούς μήνες, μιας και η μικρή, από ένστικτο, έτρωγε μικρά και συχνά γεύματα, αυτά που μπορούσε, δηλαδή, να ανεχτεί το στομάχι της.

Σήμερα η Στεφανία είναι πλέον 18 μηνών, έχει ξεχάσει εδώ και καιρό τις αναγωγές και θηλάζει ακόμα –χωρίς κλάματα και πόνο, αλλά με χαμόγελο και μεγάλη χαρά. Έχει ακόμα ευαισθησία στα γαλακτοκομικά και στο πορτοκάλι, αλλά είμαι βέβαιη ότι κι αυτή θα υποχωρήσει με τον καιρό. Πλέον τη βλέπω να αρπάζει το στήθος με τα χεράκια της και να πίνει με όρεξη και θυμάμαι με πόση λαχτάρα περίμενα αυτή τη στιγμή, τις μέρες που έπρεπε, με απίστευτη υπομονή, να της βάζω και να της ξαναβάζω στο στόμα τη θηλή, παρηγορώντας την ενώ έκλαιγε γοερά και λέγοντάς της ότι ο πόνος θα περάσει. Και χαίρομαι τόσο πολύ για όλες εκείνες τις φορές που, αν και σε κατάθλιψη σχεδόν, αντιστάθηκα στον πειρασμό να τα παρατήσω και να αφήσω τη λύση του προβλήματος σε ένα «ειδικό» γάλα.

Στέλλα Κάσδαγλη, Αθήνα
koilitsadotcom@gmail.com

