



Κατάφερα να δώσω στην κόρη μου την υπέρτατη τροφή!

Από μικρή το μοναδικό πράγμα που έβλεπα σε γυναίκες που γεννούσαν ήταν το μπιμπερό και

Όταν έμεινα έγκυος είχα πειστεί ότι θα γεννήσω φυσιολογικά κι ότι θα θηλάσω, αφού αυτή είναι η φυσική πορεία. Είχα ενημερωθεί παρακολουθώντας σεμινάρια μητρικού θηλασμού και θεωρούσα ότι πορευόμουν πλήρως προετοιμασμένη. Όλα άλλαξαν όταν ο γιατρός μου είπε ότι έπρεπε να κάνω καισαρική λόγω κονδυλωμάτων (ασχολίαστο!). Με τα πολλά,

24ωρο αισθάνθηκα το στήθος μου να πρήζεται. Δεν είχα την βοήθεια κάποιας μάνας που θηλάσσει αφού κι η μητέρα μου που ήταν μαζί μου δεν θηλάσσει (δεν είχε γάλα, λέει όπως λένε όλες όσες ξέρω που γέννησαν!). Η καλή μου μανούλα με έκανε να ανησυχώ μήπως πάθω μαστίτιδα! Έκανα όλη τη νύχτα μαλάξεις και τελικά ζήτησα να βάλω θηλάστρο για να βγει το γάλα. Και βέβαια, γάλα ακόμα δεν υπήρχε πάρα μόνο το οίδημα που έχουν οι λεχώνες όταν αρχίζει η διαδικασία παραγωγής γάλακτος. Το παιδί όμως έχανε βάρος, αφού δεν θηλάζει! Το μόνο που μπορούσα να προσπαθήσω να κάνω ήταν να βάζω το στήθος μου στο στόμα της κάνοντας μαλάξεις μήπως και καταφέρει και πιει λίγο απ' το πρωτόγαλα. Ο παιδίατρος στο μαιευτήριο μου υπέδειξε την τρίτη ημέρα να της δώσω φόρμουλα. Αναγκάστηκα, φοβισμένη για την υγεία του παιδιού μου μήπως και αφυδατωθεί, να δώσω ξένο γάλα! Σημειώτεον ότι το παιδί γεννήθηκε 3550 και σε όλη μας την παραμονή δεν έκανε καθόλου ίκτερο!!!

καμία παρέμβαση (θηλές σιλικόνης κλπ). Πραγματικά, ήμουν πολύ περήφανη. Κερδίσαμε την πρώτη μας μάχη. Ήμουν αισιόδοξη ότι όλα θα πήγαιναν καλά. Φεύγοντας απ' το μαιευτήριο, είχα στο νου μου ότι θα συνεχίσω την προσπάθεια με τον αποκλειστικό θηλασμό χωρίς άλλες παρεμβάσεις από μπιμπερό και γάλα σε σκόνη! Δυστυχώς, ήρθε η παιδίατρος την ίδια ημέρα και μας συμβούλεψε να δώσουμε ξένο γάλα μέχρις ότου πάρει τα πάνω της κι έπειτα να συνεχίσω την προσπάθεια για θηλασμό. Φοβόταν κι αυτή την αφυδάτωση! Μην ξέροντας τι να κάνω και φοβούμενη για την υγεία της μικρής, υπέκυψα κι έδωσα συμπλήρωμα, προσπαθώντας παράλληλα να θηλάσω. Όμως η μικρή μου έμαθε στο μπιμπερό, και δεν άνοιγε το στόμα της, ούτε έκανε θηλαστικές κινήσεις. Έκλαιγα. Αισθανόμουν σαν ευνοχισμένη. Ότι είχα μεν στήθος, αλλά δεν είχε εκπληρώσει τον σκοπό του, τον θηλασμό! Ήμουν απελπισμένη, δεν ήξερα πως να το διαχειριστώ. Στις 21 ημέρες ζωής της ήρθε η Σύμβουλος Θηλασμού και αξιολόγησε τον θηλασμό. Η αρχική μας έννοια ήταν να μάθει το παιδί να κάνει θηλαστικές κινήσεις και να αρχίσει η παραγωγή γάλακτος με την βοήθεια νοσοκομειακού θηλάστρου. Με κάποια, λοιπόν, ειδικά μπιμπερό, η μικρή έμαθε να κάνει θηλαστικές κινήσεις, και με το θηλάστρο άρχισε να ενεργοποιείται ο μηχανισμός και να παράγει γάλα. Η μικρή, όμως, δεν άνοιγε αρκετά το στόμα της για να μπει σωστά το στήθος και το έπαιρνε πολύ

η πιπίλα. Είχα ακούσει για τον θηλασμό, αλλά ποτέ μου δεν είχα την εικόνα μιας θηλάζουσας μητέρας.

γέννησα στις 37 εβδομάδες και 6 ημέρες με καισαρική με ολική νάρκωση. Άργησα να βάλω το παιδί στο στήθος, αλλά το προσπαθούσα κάθε δύο ώρες όπως μας είχαν πει στο σεμινάριο. Το παιδί δεν κατάφερε να θηλάσει. Ήταν πάρα πολύ νωχελικό και συνέχεια κοιμόταν. Δεν βρέθηκε κανένας γιατρός ή νοσηλευτικό προσωπικό να με ενημερώσει ότι ήταν ναρκωμένο ακόμα απ' την ολική νάρκωση που είχα κάνει. Το τρίτο

Πήρα το παιδί αφού υπέγραψα, γιατί ο παιδίατρος δεν μου το έδινε. Είχε χάσει 490 γρ βάρους, δηλαδή το 13% του αρχικού της βάρους- απ' το 10% που ήταν το φυσιολογικό¹. Στο σημείο αυτό θα ήθελα να αναφέρω ότι η μια μου θηλή ήταν επίπεδη, και γενικά δεν είχα μεγάλες θηλές. Την τέταρτη, λοιπόν, ημέρα και πριν βγούμε απ' το μαιευτήριο, το παιδάκι μου κατάφερε και μου έβγαλε την θηλή έξω χωρίς

¹ Τα μωρά που θηλάζουν από την πρώτη μέρα της ζωής τους χάνουν λιγότερο από το 10% του βάρους τους ή το αναπληρώνουν πολύ γρήγορα (σημείωση της σύνταξης).





ρηκά, με αποτέλεσμα να με πληγώνει. Επέμενα παρά τους αφόρητους πόνους και τις πληγές. Και συνέχισα να επιμένω ξανά και ξανά, παρά τα όσα μου έλεγε ο περίγυρος να τα παρατήσω. Ήθελα να θηλάσω. Το θεωρούσα υποχρέωσή μου απέναντι στο παιδί μου. Το μόνο που θυμάμαι από εκείνη την περίοδο είναι να είμαι διαρκώς γυμνόστηθη, τη μια με το παιδί αγκαλιά να προσπαθούμε να θηλάσει και την άλλη με το θήλαστρο στο στήθος να κατεβαίνει το γάλα. Γιατί ανά 1,5 ώρα έπρεπε να βάζω το θήλαστρο για 20 λεπτά, με ένα 4ωρο νυχτερινής ξεκούρασης. Δεν παραπονέθηκα, δεν θεώρησα στιγμή ότι αυτό που κάνω είναι υπερβολή ή κούραση. Είχα εξοικειωθεί πια με τον πόνο στις θηλές μου και τον θεωρούσα φυσιολογικό. Κατά έναν περιεργό τρόπο, η φύση σου δίνει τόση δύναμη που μπορείς να ξεπεράσεις όλα τα εμπόδια. Κυκλοφορούσα σαν το ζόμπι. Προσπαθούσα να παραμένω ήρεμη και χαρούμενη για το παιδί μου. Βέβαια, είχα την αμέριστη συμπαράσταση και βοήθεια του συζύγου μου. Με βοηθούσε στο έπακρο με την μικρή. Έκανε τα πάντα μαζί της εκτός απ' το να προσπαθεί να την θηλάσει! Είχα πεισμώνσει. Δεν ήθελα να μπω στο παιχνίδι των βιομηχανιών και στο ξένο γάλα. Ήξερα πόσο ευεργετικό ήταν το γάλα μου και έπρεπε να της το δώσω. Ήταν το λιγότερο που μπορούσα να κάνω για το παιδί μου. Όταν την τάζα με φόρμουλα, έκλαιγα. Το σιχαινόμουν, αλλά δεν είχα άλλη επιλογή. Με το θήλαστρο ξεκίνησε η παραγωγή δειλά-δειλά. Αρχικά έβγαζα 10 ml μετά 15 ml κοκ. Αγωνιούσα να συλλέξω γάλα για το επόμενο γεύμα της, για να μην πιει την φόρμουλα. Απ' την πέμπτη εβδομάδα ζωής της, και μετά από πολλές ώρες αγκαλιά με το θήλαστρο, έγινε το θαύμα! Το κοριτσάκι μου έπινε αποκλειστικά δικό μου γάλα. Συνεχίζαμε τις προσπάθειες

θηλασμού, αλλά μάταια. Συνέχιζε να το παίρνει ρηκά. Παρ' ολ' αυτά συνέχιζα τις προσπάθειες ξανά και ξανά. Άρχισε να θέλει συνεχώς να πιπιλάει. Την έπαιρνα μαζί μου στο κρεβάτι για ύπνο και της προσέφερα το στήθος μου για να νανουριστεί. Συνέχιζα να πονάω όπως με πιπιλούσε αλλά δεν τα παρατούσα. Έλεγα σε όλους: Εγώ θα θηλάσω! Δυστυχώς δεν ηρεμούσε ούτε στην διάρκεια της ημέρας. Ήθελε να πιπιλάει. Αρνούν μου κατηγορηματικά να της δώσω πιπίλα. Το θεωρούσα ένα πώμα για να «βουλώσουμε» το στόμα του παιδιού και να μην το ακούμε. Η Σύμβουλος μου υπέδειξε να της δίνω το δάχτυλό μου να πιπιλάει για να μην χάσουμε την δερματική επαφή. Με κοιτούσαν φίλοι και γνωστοί σα να είχα έρθει από άλλο πλανήτη. Είχα πολλούς δαίμονες να πολεμήσω και πολύ κόσμο για να απολογηθώ. Δυστυχώς μπήκα στο λούκι να το κάνω χωρίς να έχω την υποχρέωση. Αντί να επικεντρωθώ στους θηλασμούς και στις αντλήσεις και να υψώσω τοίχους σε όλους αυτούς, είχα κουραστεί να προσπαθώ να τους πείσω για την αναγκαιότητα του θηλασμού κι ότι μπορώ να τα καταφέρω. Κι έτσι, κυνηγώντας το δέντρο, έχασα το δάσος- όπως λέει κι ο σοφός λαός. Μετά από αρκετούς καυγάδες με τον άντρα μου- που κατά τ' άλλα με στήριξε παρά πολύ στην όλη προσπάθεια-αναγκάστηκε να της δώσω την πιπίλα που σιχαινόμουν. Παραδόθηκε. Εκεί, χάσαμε το παιχνίδι του θηλασμού. Βέβαια, συνέχισα τις αντλήσεις με το θήλαστρο. Κουράστηκα να τσακώνομαι και να απολογούμαι κι επαναπαύθηκα στο ότι τουλάχιστον πίνει το γάλα μου. Αν μου το επέτρεπε η ηλικία της, ακόμα θα προσπαθούσα να την θηλάσω. Μου λείπει να την έχω αγκαλιά και να προσπαθεί να θηλάσει ή να με πιπιλάει για να κοιμηθεί. Ακόμα έχω τύψεις όταν ακούω πόσο κοντά φέρνει ο θηλασμός την μητέρα με



το παιδί. Πόσο τους δένει. Δεν θα το ζήσω ποτέ αυτό με την κόρη μου και δεν ξέρω πως να το αναπληρώσω. Ίσως γι' αυτό τώρα κάποιες φορές την κακομαθαίνω. Από ενοχές που δεν πολέμησα αρκετά για να υπερασπιστώ το δικαίωμα της και την υποχρέωση μου ως μάνα, να θηλάσει. Ωστόσο, στους δύο μήνες είχα τόσο γάλα που άρχισα να αποθηκεύω και στην κατάψυξη. Όταν η μικρή έγινε τεσσάρων μηνών έφτασα να έχω ημερήσια παραγωγή γάλακτος 1700 ml και η μικρή μου να καταναλώνει 1200 ml. Είχα λοιπόν, 500 ml ημερησίως να καταψύχω. Αγοράσαμε καταψύκτη για να τα αποθηκεύσουμε! Να υπενθυμίσω ότι ξεκίνησα απ' το μηδέν, με μηδέν παραγωγή γάλακτος. Σιγά-σιγά άρχισα να το "κόβω" για να επιστρέψω το θήλαστρο και να μπορέσω να επιστρέψω στην δουλειά. Η μικρή μου, σήμερα 11,5 μηνών, πίνει ακόμα το γάλα μου και απ' ότι υπολογίζω θα συνεχίσει να το πίνει για δύο-τρεις μήνες ακόμα. Μπορεί να μην κατάφερα να θηλάσω, αλλά κατάφερα να δώσω στην κόρη μου την υπέρτατη τροφή:

το γάλα μου. Μετανιώνω για τα λάθη μου και γιατί τελικά παραιτήθηκα απ' την προσπάθειά μου αυτή. Είμαι πολύ περήφανη, πάντως, που μεγαλώνει με το γάλα μου. Και γι' αυτό ευγνωμονώ τον άντρα μου που με στήριξε όλον αυτόν το καιρό για να συνεχίζω τις αντλήσεις και την Σύμβουλο Γαλουχίας που μας καθοδηγούσε. Αν είχα επιμείνει λίγο ακόμα, θα είχα καταφέρει να θηλάσω!! Άλλωστε, σκεφτόμουν ότι δεν μπορεί να κατάφερε να θηλάσει η γιαγιά μου μέσα στην φτώχεια της κατοχής για τρία χρόνια κι εμείς με όλα τα καλά γύρω μας να μην έχουμε γάλα. Είναι ένας τεράστιος μύθος που, δυστυχώς, τον διαδίδουν πολλοί στις μέρες μας. Ε, λοιπόν, εγώ αυτόν τον μύθο τον κατέρριψα! Απ' όλη αυτήν την εμπειρία, αυτό που κατάλαβα είναι ότι ο θηλασμός δεν θέλει κόπο, θέλει τρόπο, βαθιά πίστη, υπομονή κι επιμονή!. Καλούς, πολλούς και μακροχρόνιους θηλασμούς σας εύχομαι.

Έφη Αραβανή, Λευκάδα



Το πιο baby-friendly οικογενειακό ξενοδοχείο σας περιμένει και φέτος για τις πρώτες διακοπές με το μωρό σας!

Οι πρώτες διακοπές με το μωρό σας... «Θα μπορώ να θηλάζω άνετα και απρόσκοπτα; Τι να πρωτοκουβαλήσω και πού να τα χωρέσω; Θα μπορέσω να ξεκουραστώ;» Στο Daphne's Club Hotel Apartments ρωτήσαμε και απαντήσαμε σε όλα αυτά τα ερωτήματα και πολλά ακόμα προσπαθώντας να καλύψουμε τις ανάγκες των όλων των νέων μαμάδων και μπαμπάδων. Γι' αυτό σε μας θα βρείτε:

- ένα περιβάλλον όμορφο, φροντισμένο και οικογενειακό
- όλον τον βρεφικό και παιδικό εξοπλισμό που χρειάζεστε για τον ύπνο, το άλλαγμα, το μπάνιο και το φαγητό των παιδιών σας
- εξοπλισμό θηλασμού και αποστειρωτές
- βρεφικά και παιδικά παιχνίδια και βιβλία
- παιδικά ποδήλατα και καθίσματα για μωρά

Και πίσω από όλα αυτά, θα βρείτε εμάς, μια οικογένεια σαν τη δική σας, να φροντίζει για κάθε σας ανάγκη!



Το Daphne's Club Hotel Apartments βρίσκεται δίπλα στην όμορφη παραλία της Συκιάς και το μοναδικό αισθητικό δάσος «Πευκιάς» Ξυλοκάστρου, σε απόσταση μόλις 90 λεπτών από την Αθήνα και 60 λεπτών από την Πάτρα. Τα άνετα και ηλιόλουστα διαμερίσματά μας, ενός, δύο και τριών χώρων, μπορούν να φιλοξενήσουν από 1 έως 5 άτομα. Είναι όλα εξοπλισμένα με κουζίνες, κλιματισμό, τηλεόραση και ιδιωτική βεράντα. Για τα παιδιά υπάρχει χώρος δημιουργικής απασχόλησης και παιδική χαρά στον κήπο. Το ξενοδοχείο μας καλύπτεται από δωρεάν ασύρματο δίκτυο internet (WiFi). Παρέχονται δωρεάν ποδήλατα, ομπρέλες και καρέκλες για τη θάλασσα και παιδικά παιχνίδια. Το Daphne's Club Hotel Apartments έχει πιστοποιηθεί με το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα «Ecolabel» και το διεθνές οικολογικό σήμα «Green key».

Daphne's Club Hotel Apartments
Οδός Σικελιανού, Συκιά Κορινθίας, Ξυλόκαστρο 20400
Τ. 27430 22966 - F. 27430 26966 - E. info@daphnesclub.com
www.daphnesclub.com



Cosy family holidays in Greece