



Οι μητέρες που θηλάζουν

Η πρώτη του λέξη ήταν μεμ!

Η πρώτη του λέξη ήταν μεμ!, πολύ νωρίς, λιγότερο από σαράντα ημερών, το φώναξε μέσα στη νύχτα. Δεν κατάλαβα αν καλούσε εμένα ή το στήθος - μάλλον τα δυο ταυτίζονταν εκείνη τη στιγμή. Κι ενώ τον έβαζα να κοιμηθεί στην άκρη του μεγάλου διπλού κρεβατιού, το πρωί βρισκόταν κολλημένος πάνω μου. Έρποντας ερχόταν προς το μέρος μου μέσα στο σκοτάδι: η πρώτη του αυτόνομη κίνηση ίδια βούληση ήταν προς το στήθος. Το πρώτο του κίνητρο για αυτενέργεια. Έχει περάσει πάνω από ένα χρόνο από τότε και έχει μάθει τώρα πια να ξεχωρίζει μαμά και μεμ. Προφέρει και τα δύο δυνατά και με λαχτάρα - η λέξη μεμ συνοδεύεται σχεδόν πάντα από το δάχτυλο που δείχνει.

Ζούμε με το Νικόλα οι δύο μας στη Θεσσαλονίκη, μερικές φορές μένει μαζί μας και η γιαγιά του, πιο σπάνια φίλοι φιλοξενούμενοι. Έχουμε ταξιδέψει μαζί και έχουμε χωριστεί και για λίγες μέρες. Μετά τους τρεις πρώτους μήνες από τη γέννηση του συνέχισα όπως και πριν τη δουλειά μου. Ζούμε ανατολικά κι απολαμβάνουμε το πάρκο της νέας παραλίας της Θεσσαλονίκης. Από τον 13ο μήνα που

άρχισε να περπατάει παίζουμε και ποδόσφαιρο. Ο Νικόλας είναι δραστήριος και κοινωνικός. Μέχρι να γίνει έξι μηνών τον έπαιρνα σε κάθε μου έξοδο μαζί μου φορετό, σε sling -σε εκθέσεις, συνέδρια, δείπνα, συναυλίες. Τώρα που είναι δεκαεπτά μηνών αρχίζει να μιλάει - μαμά, μπάπα (για τη μπάλα) τίάπου, πάιζετς, μπάγια-μπούκα, γιαγιά, νανά (όπως αυτοαποκαλείται). Η γιατρός μας είναι πολύ ευχαριστημένη από την ανάπτυξη του. Μου επισημαίνει πως είμαι πολύ καλή μητέρα.

Ο Νικόλας θηλάζει από τα πρώτα λεπτά μετά τη γέννηση του. Αυτό το θαύμα της φύσης ομολογώ δεν προέκυψε σε μένα αυθόρμητα -σε αντίθεση με τον μικρό που συμπεριφέρθηκε σαν γνήσιο θηλαστικό- αλλά ήταν μια απόλυτα συνειδητή επιλογή και αποτέλεσμα εσωτερικής συγκρότησης, προσπάθειας και ενημέρωσης. Όπως και η προσωπική μου εμπειρία της μητρότητας. As το διατυπώσω λίγο πιο σχολαστικά: εάν δεν είχα διαβάσει για τη σημασία της πρώτης ώρας και τη λειτουργία της ορμονικής αλυσίδας κατά τη διάρκεια του τοκετού, εάν δεν είχα μαζί μου μια ενεργή μαία, εάν δεν είχα αλλάξει στον τε-



λευταίο μήνα γιατρό και δεν είχα βρει κάποιον υπέρ του φυσικού τοκετού, εάν δεν είχα επικοινωνία μέσα στην κλινική με καλή μου φίλη και σύμβουλο θηλασμού δεν είμαι σίγουρη ότι θα είχαν συμβεί όλα αυτά.

Ίσως και ναι, αλλά κατά τα προσωπικά μου δεδομένα, η απουσία συντρόφου που να με υποστηρίζει σε συνδυασμό με το πραγματικό μπουκοτάζ που έγινε στην κλινική κατά του θηλασμού πολύ πιθανόν να μας είχαν οδηγήσει στο αγελαδινό γάλα.

Μέσα στην κλινική του έδωσα σε πανικό το δεύτερο βράδυ μια μερίδα γάλα σκόνη την οποία μου έφερε η νοσοκόμα με προθυμία αντιστρόφως ανάλογη αυτής που μου έφερε το θήλαστρο, και την οποία ο Νικόλας και έκανε αμέσως όλη εμετό. Δεν ξαναπροσπάθησα. Το επόμενο πρωί η φίλη μου με πληροφόρησε ότι το πρωτόγαλα είναι ελάχιστης ποσότη-





τας και όμως αρκεί.

Τις πρώτες μέρες στο σπίτι απομώθηκα με το Νικόλα για να εγκατασταθεί ο θηλασμός. Απομάκρυνα σκόπιμα και τη μητέρα μου που εκνευριζόταν διαρκώς με την επιμονή μου να μην του δώσω συμπλήρωμα γάλακτος ή τσάι σύμφωνα με τις προτροπές των εφημερευόντων παιδιάτρων ή τις δικές της αναμνήσεις μητρότητας. Στα χρόνια της μητέρας μου η λεχώνα ήταν δεδομένο ότι είναι ανήμπορη, έχει χάσει την αυτοδυναμία

της, υπομένει σιωπηλά τον πόνο μετά τον τοκετό και ενεργεί στα πρώτα της μητρικά καθήκοντα ακολουθώντας τις συμβουλές των γιατρών και των μεγαλύτερων οικείων της γυναικών. Νομίζω ότι ήταν σημαντικό για μένα να βιώσω τις μέρες της λοχείας σαν μια κατάσταση ενεργού μητρότητας. Πέρασαμε σαράντα μέρες μέσα στον Αύγουστο πλέοντας στο αρχιπέλαγος της λακτόζης. Φίλοι ερχόταν για επίσκεψη και για να μας μαγειρέψουν. Η καθαρίστρια μου έκανε κάποιες

ώρες μαζί του ώστε να τακτοποιήσω τα γραφειοκρατικά της γέννησης. Η παιδιάτρος μάς υποστήριξε ηθικά και πρακτικά -ψευδοθηλές, μαξιλάρι θηλασμού, κρέμα θηλών, μικρές πετσέτες τυλιγμένες ρολό για κάτω από το στήθος, όλες οι πιθανές στάσεις του θηλασμού. Μετά από σαράντα μέρες δεν χρειαζόμαστε κανένα βοήθημα. Όταν ξανάρχισα να δουλεύω απέκτησα ένα νέο αξεσουάρ – το θήλαστρο. Σας πληροφορώ ότι ακόμα και στα πιο απίθανα μέρη μπορεί να εξασφαλιστεί σε μια μητέρα που θέλει να χρησιμοποιήσει θήλαστρο ηλεκτρισμός και ιδιωτικότητα. Όχι μόνο στο γραφείο αλλά και στο σταθμαρχείο του σιδηροδρομικού σταθμού, στην κουζίνα του εστιατορίου, στο αεροδρόμιο. Δεν πρέπει να υπάρχει καμιά ντροπή στη διεκδίκησή του. Νομίζω ότι τόσο η προσωπική επιμονή όσο και η κοινωνική υποστήριξη με βοήθησαν να τα καταφέρω να θηλάζω. Σαφώς και πιστεύω -αυτό που λέγεται και γράφεται παντού- ότι δεν υπάρχει καλύτερο δώρο ζωής για τα παιδιά μας. Θέλω να συμβάλω με τη προσωπική μου μαρτυρία ώστε να βοηθήσω να τα καταφέρουν περισσότερες μητέρες που το επιθυμούν.

Σοφία, Θεσσαλονίκη-Βόλος



Πώς βίωσα το θηλασμό...



Είμαι η Ρεγγίνα, μητέρα του Γιώργου και του Σπύρου. Γέννησα το Γιώργο τον Ιούλιο του 2003 σε ηλικία 26 ετών. Ένιωθα πολύ όμορφα στην εγκυμοσύνη μου, περίμενα πως και πως το μωρό μου, και διαβάζοντας σχετικά βιβλία προετοιμαζόμουν για τη φροντίδα του. Το θέμα της διατροφής του με απασχολούσε ιδιαίτερα. Ήθελα να τον θηλάσω, αλλά επειδή η μητέρα μου δεν είχε θηλάσει καθόλου εμένα κι ελάχιστα την αδερφή μου γιατί «δεν είχε γάλα», θεωρούσα

πως ήταν κληρονομικό και ίσως το ίδιο θα συνέβαινε και σε μένα. Παρόλα αυτά προετοιμαζόμουν. Όταν γεννήθηκε ο Γιώργος, αισθανόμουν έτοιμη, πλήρως ενημερωμένη. Έμενε να εφαρμόσω στην πράξη αυτά που είχα μάθει στη θεωρία. Κι εκεί άρχισαν τα δύσκολα. Ο Γιώργος ήταν ένα νωχελικό μωρό, όσον αφορά το φαγητό του, όπως άλλωστε είναι και σήμερα. Ήταν σαν να μην πείναγε ποτέ. Οι προσπάθειές μου να θηλάσω πήγαιναν απ' το κακό





στο χειρότερο. Η παιδιάτρος που είχαμε τότε, στην πρώτη της επίσκεψη στο σπίτι μας με συμβούλεψε να βγάλω απ' το διαιτολόγιό μου πολλές τροφές μήπως το μωρό εκδηλώσει αλλεργία ή κάνει κολικούς. Έκανα λοιπόν ό,τι μου είπε, έκοψα και τα σκόρδα και τα κρεμμύδια «για να μη μυρίσει το γάλα», και για τις 20 πρώτες μέρες της λοχείας μου τρεφόμουν μόνο με μία ψητή μπριζόλα και δυο ντομάτες την ημέρα! Απ' τη μια είχα την πείνα μου κι απ' την άλλη τις ερεθισμένες θηλές, ένα μωρό που στο στήθος κοιμόταν και μακριά από το στήθος έκλαιγε και το γάλα να χύνεται συνεχώς απ' τα στήθη μου. Στην αρχή δεν το έβαζα κάτω, υπέμενα γιατί έτσι πίστευα πως είχα χρέος να κάνω. Πέρασα 30 μέρες πλένοντας το στήθος και θηλάζοντας. Γιατί μου συνέβαινε αυτό; Το γάλα έτρεχε κι εγώ ακολουθούσα κατά γράμμα όλες τις «συνταγές επιτυχίας»: έβαζα το μωρό 20 λεπτά στο ένα στήθος και 20 στο άλλο, το άλλαζα συχνά...

Γιατί αυτό έκλαιγε συνέχεια; Ο άντρας μου προσπαθούσε να με βοηθήσει αλλά δεν ήξερε τον τρόπο. Ίσως δεν τον άφηνε. Θεωρούσα το θηλασμό προσωπική υπόθεση. Μα δεν μπορούσαν να με βοηθήσουν ούτε οι γυναίκες που είχαν θηλάσει και μάλιστα για μεγάλο διάστημα.

Λες και δε θυμόντουσαν πώς γίνεται! Την απάντηση ήρθε να δώσει η παιδιάτρος επιβεβαιώνοντας τα λόγια των γύρω μου: «Το μωρό δε χόρταινε γιατί μάλλον το γάλα μου δεν ήταν καλό». Η λύση; Το ξένο γάλα. Αυτό ήταν! Δυστυχώς είχα αποτύχει! Δεν ήθελα πια ούτε να ακούω για γυναίκες που θήλαζαν. Ναι, ζήλευα!

Τότε άκουσα πρώτη φορά για το Συνέσμο Θηλασμού La Leche League, αλλά θεώρησα πως ήταν πια αργά να ζητήσω τη βοήθεια των συμβούλων. Συνέχισα να θηλάζω όσο έβλεπα το στήθος μου να έχει γάλα, χωρίς ενδιαφέρον πια, απλά από υποχρέωση. Ο παιδιάτρος που παρακολουθούσε εμένα όταν ήμουν μικρή προσπάθησε να με βοηθήσει, αλλά μάλλον είχα παραιτηθεί. Παράλληλα έδινα και ξένο γάλα. Ο Γιώργος έγινε πεντέμισι μηνών κι ένα πρωί απλά αρνήθηκε το στήθος για χάρη του μπουκαλιού. Μια εβδομάδα μετά ήταν σαν να μην είχε δει στήθος ποτέ του!

Ο Σπύρος ήρθε το Σεπτέμβριο του 2006. Ήμουν σίγουρη πως δε θα θήλαζα. Αφού είχα αποτύχει στο πρώτο παιδί που οι συνθήκες ήταν ιδανικές, πώς θα τα κατάφερα στο δεύτερο που οι υποχρεώσεις μου πια στο σπίτι ήταν τόσο αυξημένες; Ωστόσο, άρχισα πάλι χωρίς άγχος να προετοιμάζομαι. Συζήτησα με την παιδιάτρο - άλλη από εκείνη την πρώτη - που παρακολουθεί μέχρι σήμερα τα παιδιά μου, η οποία με παρέπεμψε στο μαιευτήριο «Ελενα Βενιζέλου». Παρακολούθησα εκεί ένα σεμινάριο για

το θηλασμό, ήρθα σε επαφή με συμβούλους και διάβασα τα ενημερωτικά φυλλάδια του Συνέσμου

LLL. Αυτά με έκαναν να ελπίζω πως ίσως αυτή τη φορά να τα κατάφερα. Αποφάσισα να κλείσω τα αφτιά μου και να αφήσω τη φύση να ενεργήσει. Όταν ο Σπύρος έγινε 30 ημερών, τον πήρα και πήγαμε στην πρώτη μας συνάντηση του Συνδέσμου. Έμεινα έκθαμβη! Συνάντησα κι άλλες μαμάδες που θήλαζαν τα μωρά τους ή και νήπια. Εκεί συνειδητοποίησα πως δεν ήμουν μόνη αλλά ούτε και μοναδική. Ό,τι περνούσα εγώ το περνούσαν κι άλλες μαμάδες, που αντιμετώπιζαν τα ίδια προβλήματα και είχαν τις ίδιες ανησυχίες μ' εμένα. Είδα ότι το δικό μου μωρό δεν ήταν διαφορετικό. Με την ενθάρρυνση του Συνδέσμου δεν έκοψα τίποτα από τη διατροφή μου και θήλαζα το μικρό μου όσο ήθελε, ατελείωτες ώρες. Δεν αρνήθηκα το στήθος μου ούτε στο μεγαλύτερο γιο μου, όταν, βλέποντάς με να θηλάζω τον αδερφό του, με δοκίμαζε ζητώντας μου να κάνει το ίδιο. Μετρούσα κάθε επιπλέον μέρα που ο Σπύρος θήλαζε. Την ημέρα που έκλεισε τέσσερις μήνες έκλαψα από συγκίνηση. Τα είχα καταφέρει! Συνέχισα να θηλάζω. Ευτυχώς, γιατί στους 7 μήνες, όταν δώσαμε στο Σπύρο την πρώτη του κρέμα Ρυζάλευρο - Βανίλια, έπαθε αλλεργικό σοκ. Η αλλεργιολόγος με εξετάσεις διέγνωσε αλλεργία στο αγελαδινό γάλα που περιείχε η κρέμα - και αργότερα και στο κασικίσιο. Μέχρι τότε ο θηλασμός ήταν μια δοκιμή. Από τότε έγινε αναγκαιότητα. Ο Σπύρος θήλαζε εντατικά χωρίς να παίρνει πολύ βάρος. Αρχίσαμε να ανησυχούμε. Η παιδιάτρος σύστησε τη χορήγηση υποαλλεργικού γάλακτος. Με τη στήριξη της Συμβούλου θηλασμού έκανα υπομονή και τελικά το υποαλλεργικό γάλα δεν χρειάστηκε.

Σήμερα ο Σπύρος κοντεύει να κλείσει τα τρία και θηλάζει ακόμα! Θηλάζει παντού - στη βόλτα, στην καφετέρια, στα καταστήματα, και βρίσκει στο στήθος ανακούφιση όταν είναι κρυ-





ωμένους ή κουρασμένους, όταν πονάει ή φοβάται, κι όσο πιο πολύ θηλάζει τόσο πιο ανεξάρτητος γίνεται! Κι εγώ με τη σειρά μου βρίσκω ανακούφιση στο Σύνδεσμο σε στιγμές κούρασης ή αμφιβολιών. Ο θηλασμός μάς έχει γίνει πια τρόπος ζωής. Θέλω να γευτώ όλες τις φάσεις του. Γνώρισα πώς είναι να θηλάζει ένα νήπιο που έχει δόντια και τώρα περιμένω να δω πώς είναι ένα παιδάκι να παίρνει μόνο του την πρωτοβουλία του απογαλακτισμού. Λυπάμαι όταν ακούω γυναίκες να λένε πως δεν έχουν γάλα ή λειτουργούς υγείας να λένε ότι το

μητρικό γάλα μετά τους έξι μήνες δεν έχει καμία αξία. Επίσης, ακούω συχνά τελευταία πως, αν ο Σπύρος δε σταματήσει να θηλάζει, θα γίνει προβληματικός. Σε όλους αυτούς απαντάω πως «αν το γάλα μου είναι άχρηστο, η φύση θα αποφασίσει να μου το κόψει από μόνη της».

Είναι στην ευχέρεια κάθε μητέρας να επιλέξει αν θα θηλάσει το μωρό της ή όχι. Ενθαρρύνω όμως τις μητέρες που αποφασίζουν να θηλάσουν να μην ντρέπονται και να μην κρύβονται.

Κλείνοντας, θα ήθελα να ευχαριστήσω από καρδιάς το Σύνδεσμο LLL για

την ψυχολογική και άλλη στήριξη που μου παρέχει, το περιβάλλον μου για τη διακριτικότητα που επιδεικνύει σε αυτό που αποφάσισα να κάνω, και τη βοήθεια με τις καθημερινές μου υποχρεώσεις, το σύζυγό μου που πίστεψε σε μένα και είναι πάντα δίπλα μου και με ενθαρρύνει να συνεχίσω, το Γιώργο που δείχνει κατανόηση για τις ατελείωτες ώρες που περνάω θηλάζοντας τον αδερφό του και, τέλος, τον ίδιο το Σπύρο για την καλή συνεργασία του.

Ρεγγίνα Γιατρά, Αθήνα

Να μη το βάζουμε εύκολα κάτω!



Θα ήθελα να μιλήσω για την εμπειρία μου ως νέα μητέρα και ιδιαίτερα για το θηλασμό, για να παροτρύνω πολλές νέες μητέρες να το τολμήσουν για το όφελος του παιδιού τους και δικό τους.

Η εγκυμοσύνη μου ήταν αρκετά καλή, όταν ήρθε η ώρα του τοκετού στις 13 Αύγουστου είχα πολύ άγχος, αγωνιά,

ανυπομονησία και πολλά ερωτηματικά γιατί ήταν κάτι πρωτόγνωρο για μένα. Μετά από μια ημέρα εξαντλητικού τοκετού ήρθε η μικρή μας στο κόσμο. Τα συναισθήματα μου ήταν απεριγράπτα και ιδιαίτερα όταν μου την έδωσαν στην αγκαλιά μου.

Κατά την διάρκεια παραμονής μου στο νοσοκομείο υπήρχε μεγάλη

υποστήριξη και ενημέρωση από το προσωπικό σχετικά με το θηλασμό. Βέβαια υπήρχε και η έντονη επιθυμία από την πλευρά μου, πίστευα ότι ήταν ένα δώρο για το μωρό μου. Στην πορεία βέβαια υπήρχαν πραγματικές δυσκολίες, και ήμουν έτοιμη να τα παρατήσω. Είχα απογοητευτεί, γιατί ενώ έτρωγε το μωρό κανονικά δεν

¹Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας και Μητρικού Θηλασμού (IBCLC).

έπαιρνε βάρος ανάλογο με την ηλικία που βρισκόταν. Οπότε ζήτησα βοή-

θεια από την σύμβουλο γαλουχίας¹ που ήξερα, και εκείνη με καθοδήγησε

με τις γνώσεις της, και με ενθάρρυνε έτσι ώστε να πετύχουμε το στόχος μας, να συνεχίσω το θηλασμό. Σήμερα η μικρή είναι στον τέταρτο μήνα, συνεχίζει το θηλασμό και παίρνει κανονικά βάρος .

Αυτό που ήθελα να τονίσω στις νέες μπτέρες είναι να μην τα βάζουν εύκολα κάτω. Το σημαντικότερο είναι η ψυχολογική στήριξη από το περιβάλλον, γιατί είναι μια ευαίσθητη περίοδος για τη γυναίκα.



Κατερίνα Τάσση, Αθήνα

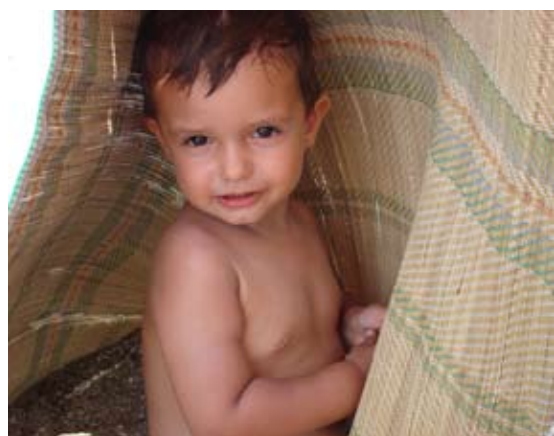
Θηλάζω άρα υπάρχω!

Το είδα γραμμένο σε ένα φόρουμ και πλέον θεωρώ ότι με εκφράζει απόλυτα!

Τον Φεβρουάριο του 2008 ανακαλύπτω με έκπληξη ότι είμαι έγκυος ενώ ακόμα δεν έχουμε παντρευτεί με τον Σπύρο. Κλείνω ραντεβού στη γυναικολόγο μας και βλέπουμε στον υπέρηχο ένα σακουλάκι με μια κουκίδα μέσα... το μωρό μου! Ως τελειομανής λοιπόν αρχίζω να ψάχνω μανιδώδες στο ιντερνέτ πληροφορίες για την εγκυμοσύνη. Στο μυαλό μου είχα δυο δεδομένα, πρώτον ότι θέλω να γεννήσω με φυσιολογικό τοκετό όπως η μπτέρα μου και δεύτερον ότι θα θηλάσω τουλάχιστον έξι μήνες το μωράκι μου όπως έκανε η μπτέρα μου σε μένα. Προσωπικά θεωρώ ότι οι εμπειρίες μέσα από την οικογένεια παίζουν σημαντικό ρόλο στο αν τελικά θα θηλάσει ή όχι μια γυναίκα. Δεν θα μπορούσα να διανοηθώ να δώσω στο μωρό μου κάτι λιγότερο από αυτό που έλαβα εγώ. Φυσικά και τους πρώτους μήνες της εγκυμοσύνης ασχολιόμουν περισσότερο με τον τοκετό και στο να καταφέρω να

βρω έναν γιατρό που θα με ξεγεννήσει φυσιολογικά μιας και οι περισσότερες γυναίκες πλέον γεννάνε με καισαρική τομή χωρίς αυτό να είναι πάντα αναγκαίο, και να επιλέξω ένα δημόσιο νοσοκομείο μιας και για μένα η γέννα είναι κάτι το φυσιολογικό για να «πρέπει» να κοστίζει μερικές χιλιάδες ευρώ. Τελικά βρήκα μια γυναικολόγο στο ΕΛΕΝΑ κοντά στον 8ο μήνα... κάλλιο αργά παρά ποτέ! Οι μήνες κύλησαν όμορφα και είχα μια πολύ καλή εγκυμοσύνη που δεν με σταμάτησε ούτε από το να κάνω μπάνιο σε παγωμένη θάλασσα Μάιο μήνα! Όσο πλησίαζα στον 5ο μήνα και αφού είχα εξαντλήσει τα θέματα του τοκετού ανακάλυψα σε ένα φόρουμ μια ενότητα για τον θηλασμό, και μπαίνοντας εκεί βρήκα ένα κάρο προβλήματα που μπορεί να σου συμβούν και να σε αποτρέψουν από το να θηλάσεις. Εκεί άρχισα να έχω άγχος πολύ μεγαλύτερο από αυτό της γέννας. Δεν με ένοιαζε αν θα πονέσω μιας και το είχα πάρει απόφαση αλλά δεν μπορούσα να διανοηθώ να μου συμβεί κάτι από αυτά που ακούμε του τύπου «δεν είχα γάλα», «δεν μπο-

ρούσε να πιάσει το μωρό τη θηλή», «το γάλα μου δεν του έφτανε» κτλ, και να χάσω το θηλασμό. Μετέφερα λοιπόν κάποιους προβληματισμούς μου σε μια πιστοποιημένη σύμβουλο γαλουχίας, την Αγγαίτσα, η οποία βοήθαι τις μπτέρες μέσα από το φόρουμ απαντώντας τους στα διάφορα ερωτήματα, και μου είπε να μάθω όσο περισσότερα μπορώ για το θηλασμό από την La Leche League και να πάω και στις συναντήσεις τους. Έτσι και έγινε! Πήγα σε μια συνάντηση και είδα τόσες πολλές όμορφες μπτέρες με χαρούμενα παιδάκια να τρέχουν πάνω κάτω και να θηλάζουν ανάμεσα στα διαλείμματα του παιχνιδιού





τους, πήρα ένα σωρό πληροφορίες και ρώτησα για την σωστή στάση μια από τις Συμβούλους μιας και αυτό ήταν που με έκαιγε περισσότερο (η πρώτη επαφή με το μωρό), πήρα τα φυλλάδια τους και περίμενα πλέον την μεγάλη στιγμή! Ήξερα πλέον πως ότι και να μου συμβεί υπάρχουν αυτές οι μανούλες που αφιερώνουν τον χρόνο τους αφιλοκεδώς για να σε βοηθήσουν μέσω τηλεφώνου, και αν φυσικά υπήρχε κάποιο σοβαρότερο θέμα υπάρχουν και οι πιστοποιημένες σύμβουλοι που έρχονται στο σπίτι σου.

1η Δεκεμβρίου λοιπόν ήρθε στη ζωή ο Οδυσσεάς μου μετά από έναν δύσκολο τοκετό, χωρίς επισκληρίδιο, και ευτυχώς με την παρουσία του συζύγου μου που με βοήθησε πάρα πολύ. Μου το ακούμπησαν το μωρό για λίγο στο στήθος να δουν αν θα πιάσει τη θηλή γιατί ήταν εξαιρετικά ζωηρός, αλλά εκείνος στα λίγα αυτά

δευτερόλεπτα που μας έδωσαν με κοίταξε στα μάτια και μου τον άρπαξαν πριν προλάβει να περάσει ένα λεπτό... και εγώ μέσα στην παραζάλη μου δεν μπόρεσα να τους σταματήσω για να ζητήσω να με αφήσουν να θηλάσω αμέσως... Απογοήτευση πρώτη... Στην ανάνηψη έρχεται η γιατρός και μου λέει ότι επειδή τα νερά δεν ήταν καθαρά όταν βγήκε το μωρό θα τον κρατήσουν για λίγες ώρες και θα μου το φέρουν μετά... Οι ώρες έγιναν μια νύχτα και χρειάστηκε να πάω να τον δω στη μονάδα των προώρων Β', μέσα σε μια θερμοκοιτίδα γυμνό μακριά από την αγκαλιά μου... Το κλάμα ξεκινάει! Τελικά με ενημερώνουν ότι θα πρέπει να το παρακολουθήσουν γιατί είχε μια τιμή υψηλότερη, και θα έπρεπε να ηγηαίνον εκεί να το θηλάζω κάθε τρεις ώρες... Το άγχος και η απογοήτευση στο μεγαλείο της. Το πρωί στις 8 κατεβαίνω να θηλάσω το μωράκι μου πρώτη φορά... Τον

παίρνω αγκαλιά, βάζω το μαξιλάρι και εκείνος πιάνει το στήθος αμέσως αλλά με δαγκωματιά! Ωχ, λέω, αρχίσαμε! Από την πρώτη μέρα κιόλας μου πλήγωσε τις θηλές. Ταυτόχρονα άρχισαν και τα προβλήματα με το νοσοκομείο, δεν μας έλεγαν κάτι τρέχει με το παιδί ενώ εμείς το βλέπαμε μια χαρά, ζωηρό, μεγάλο και υγιές. Ζητήσαμε αποκλειστικό θηλασμό (το βράδυ όμως επειδή έκλεινε η μονάδα θα του έδιναν ξένο όπως και να είχε) και μας έσπασαν καυγάδες... Μην μπορώντας να κάνουν αλλιώς έγραψαν φυσικά στην ταμπέλα Μ.Θ. (Μητρικός Θηλασμός), αλλά η νοσοκόμα μου είπε «ότι και να λέει το χαρτί εγώ ξένο θα του δώσω»!!! Ευτυχώς που το νοσοκομείο είναι το πλέον φιλικό προς το θηλασμό στην Ελλάδα!!! Κάποιες φορές το έβρισκα ταϊσμένο και έφευγα απογοητευμένη και ηρησμένη από το κλάμα και το οίδημα στο στήθος (μιας και είχε κατέβει ήδη το γάλα και εγώ δεν είχα το μωράκι μου για να το τραβήξει) και άλλες κοιμισμένο. Το στήθος μου γέμισε κοκκινίλες, και επισκέφτηκα το τμήμα του μητρικού θηλασμού του νοσοκομείου όπου μου είπαν ότι πρέπει να πάρω αντιβίωση γιατί θα πάθω μαστίτιδα. Ευτυχώς η γιατρός μου με βοήθησε με μασάζ και αποσυμφόρηση τους φραγμένους πόρους και άρχισα παράλληλα να αντλώ με θήλαστρο ώστε να μην έχω πρόβλημα. Το μωρό άρχισε να με πληγώνει χειρότερα μετά τα μιμιπερό που του έδιναν, και ανακαλύψαμε ότι του είχαν δώσει και πιπίλα! Ότι δηλαδή θέλαμε να αποφύγουμε μας συνέβηκε! Τελικά επειδή είχαν περάσει οι μέρες και η κατάσταση ήταν τραγική ενώ ξέραμε ότι το παιδί μας ήταν καλά, υπογράψαμε και τον πήραμε την έβδομη μέρα. Σπίτι επιτέλους μόνο εγώ και το μωρό, χωρίς κανένα μπουκάλι ανάμεσα μας. Οι πόνοι στις θηλές αφό-



ρητοι, και μερικές φορές, παρόλο που δαγκωνόμουν, είχα φωνάξει και από τον πόνο... Ακόμα και η μητέρα μου είχε αγανακτήσει και έλεγε μήπως τελικά να του δώσουμε και λίγο ξένο... Το κοίταζε να θηλάζει και εγώ να υποφέρω και ήθελε να το πάρει αγκαλιά και να το θηλάσει εκείνη! Τι λανολίνη έβαλα, τι ψευδοθηλές δοκίμασα, τίποτα! Κάλεσα μια σύμβουλο στο σπίτι, την Κατερίνα, και μου είπε ότι εγώ τα κάνω σωστά, αλλά το παιδί έχει πολύ ένταση στη σιαγόνα και με πληγώνει. Δοκιμάσαμε διάφορες στάσεις, και ευτυχώς με την ξαπλωτή ίσως ήταν λίγο καλύτερα τα πράγματα... Μέχρι και οστεοπαθητικό φέραμε να δει το μωρό, αλλά τζιφος! Έπρεπε να το πάρω απόφαση ότι το μωρό μου έχει τα σαγόνια του καρχαρία. Φοβόμουν όταν πέραγε η ώρα και έφτανε το επόμενο γεύμα... φοβόμουν όταν πλησίαζε το προσωπάκι του κοντά μου, και αυτό με είχε εξουθενώσει εντελώς. Το μόνο καλό ήταν ότι θηλάζε πολύ λίγη ώρα και κοιμόταν πολλές ώρες το βράδυ. Εγώ αναγκαστικά σηκωνόμουν και αντλούσα για να μην μειωθεί το γάλα μου¹. Ακόμα γεμάτη γάλατα είναι η κατάψυξη μας μιας και δεν ήπια παρά μόνο δύο φορές από μπιμπερό. Έβαζα για έναν μήνα περίπου ψευδοθηλές και μετά από ένα λεπτό που χα-

λάρωνε το στοματάκι του τις έβγαζα γιατί δεν τον βόλευαν ούτε εκείνον. Τουλάχιστον του χαλάρωναν κάπως το σαγονάκι. Είχα φτάσει τόσο στα όρια μου που έστειλα τον άντρα μου και αγόρασε ένα κουτί γάλα για ώρα ανάγκης. Κάθε φορά που έφτανα στα όρια της υστερίας έλεγα λίγο ακόμα και θα του δώσω ξένο... με χαρά μου σας λέω ότι αυτό το γάλα δεν ανοίχτηκε ποτέ και ότι το πήρε πίσω ο φαρμακοποιός έξι μήνες μετά!!!

Στις 38 ημέρες το μωρό άρχισε να αλλάζει ξαφνικά προς το καλύτερο, σαν να ρυθμίστηκαν τα ωράρια του, και επιτέλους σταμάτησαν να πονάνε οι θηλές μου! Δεν το πίστευα! Εκτοτε απόλαυσα επιτέλους το θηλασμό και ανυπομονούσα να περάσει η ώρα να τον ταΐσω. Δεν υπάρχει ωραιότερο συναίσθημα από το να ξέρεις ότι αυτό το γλυκό πλασματάκι που βγήκε από μέσα σου ζει χάρη στο γάλα σου! Ότι περνάνε οι μήνες και εκείνο μεγαλώνει μόνο χάρη σε σένα όπως και τότε μέσα στην κοιλίτσα, ότι το στήθος σου είναι το ηρεμιστήριο του... και αυτή η εικόνα να το παίρνει ο ύπνος από την ευχαρίστηση...

Κάπου στη μέση πάθαμε και μια μυκτιάση αλλά την αντιμετώπισαμε, και δυο μαστίτιδες αλλά χάρη στον ομοιοπαθητικό μας τις αντιμετωπίσαμε σε λίγες μόνο ώρες και γλιτώσαμε την αντιβίωση.

Τώρα είμαστε αντράκια και δεν έχουμε πει ούτε σταγονίτσα ξένο γάλα αλλά ούτε και κρέμες εμπορίου (ριζάλευρα κτλ). Ευτυχώς δεν αντιμετωπίσαμε ποτέ θέμα βάρους και ήμασταν πάντα δύο-τρεις μήνες μπροστά από την ηλικία μας στις καμπύλες ανάπτυξης.

Ευτυχώς χάρη στην ενημέρωση που είχα από τις συναντήσεις της La Leche League ήμουν προετοιμασμένη να

αποφύγω τυχόν λάθος «συμβουλές» των γιατρών για το γάλα, όπως πχ όταν είπα στην παιδίατρο για τις θηλές μου, είπε να δώσω ξένο για να ξεκουραστούν! Ευτυχώς ακόμα που είμαι τόσο ξεροκέφαλη, και ότι πω το κάνω ακόμα κι αν τα βρω μπαστούνια, όπως και τα βρήκα και στον τοκετό και στον θηλασμό στην αρχή. Ευτυχώς που υπάρχουν και στην Ελλάδα σύμβουλοι θηλασμού και βοηθάνε τις μανούλες που θέλουν πολύ αλλά συναντάνε εμπόδια.

Πριν γεννήσω έλεγα θα θηλάσω τουλάχιστον ένα χρόνο, μετά που γέννησα έλεγα άντε να φτάσουμε τις 40 ημέρες, άντε τις 60, άντε λίγο ακόμα. Τώρα φυσικά δεν μπορώ να διανοηθώ πως θα σταματήσω να θηλάζω, και ευελπιστούμε να φτάσουμε τα δυο χρόνια όπως προτείνει και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ).

Πιστεύω προσωπικά ότι ο θηλασμός, όσο εύκολος και αν φαίνεται και πρέπει να είναι δηλαδή, για κάποιες γυναίκες γίνεται μερικές φορές Γολγοθάς. Χρειάζεται λοιπόν πάνω απ' όλα θέληση, υπομονή και σωστή ενημέρωση.

Προσωπικά, υπομονή δεν είχα καθόλου, και ευχαριστώ το μωράκι μου γιατί μου την έμαθε αυτό. Ευχαριστώ επίσης την Αγγλαΐα, την Κατερίνα, την γυναικολόγο μου, και τον άντρα μου το Σπύρο για όλη αυτή την υπέροχη (το καταλαβαίνεις κατόπιν αυτό) εμπειρία που είχα με τον τοκετό και τον θηλασμό.

Ιωάννα Τσιτρά, Αθήνα

¹ Το γάλα μιας μητέρας που θηλάζει χωρίς περιορισμούς, συμπλήρωμα ή πιπίλα δεν μειώνεται. Το μωρό της Ιωάννας χόρταινε σε λίγη ώρα και δεν χρειαζόταν περισσότερο γάλα.





Θηλασμός: το μαρτύριο που έγινε γλυκιά συνήθεια



Στη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου ήμουν ήδη αποφασισμένη να θηλάσω το μωρό μου, πριν καν διαβάσω για τα οφέλη του θηλασμού. Απ' ό,τι διάβαζα τότε είχα σχηματίσει την εντύπωση ότι ο θηλασμός είναι το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο. Έτσι λοιπόν πήγα να γεννήσω το μωρό μας με την πεποίθηση ότι όποια έχει μαστούς θηλάζει. Τίποτα από αυτά που είχα διαβάσει δεν με είχε προετοιμάσει για τις δυσκολίες και τη μάχη που θα έδινα για να κάνω το αυτόνοτο: να θρέψω το παιδί μου όπως έχει προβλέψει η φύση.

Το μωρό μου γεννήθηκε με φυσιολογικό τοκετό και προσπάθησα να το βάλω αμέσως να θηλάσει, αλλά δεν μου το άφησαν αρκετή ώρα.

Ήρθε κοντά μου τέσσερις ώρες μετά. Προσπάθησα να τη βάλω στο στήθος αλλά δεν κατάφερα να την κάνω να πιάσει καλά. Ως άπειρη ζητούσα βοήθεια από τις μαίες, οι οποίες μου έλεγαν η καθεμία και άλλη θεωρία: ότι οι θηλές μου είναι μικρές, ότι το μωρό δεν μπορεί να πιάσει καλά, ότι η στάση μου δεν είναι σωστή, πάρε ψευδοθηλές, βάλε μαξιλάρια, άλλαξε στάση, βγάλε με το θήλαστρο... Όταν την έβαζα να θηλάσει δεν ξεκόλλαγε από το στήθος, δίνοντάς μου την εντύπωση ότι δεν χορταίνει. Παρόλο που ήθελα να την έχω κοντά μου συνέχεια για να τη θηλάζω όποτε ήθελε, οι συνθήκες του μαιευτηρίου με τις συγκατοίκους μου να θέλουν να ξεκουραστούν χωρίς να ακούν το μωρό μου να κλαίει, τους επισκέπτες να μπαινοβγαίνουν και τον πόνο, που είχε κάνει ήδη την εμφάνισή του, δεν μου το επέτρεπαν.

Ήδη από τη δεύτερη ημέρα οι θηλές μου είχαν ματώσει και έτρεμα όταν άκουγα τα ροδάκια από τα πυρέξ με τα μωράκια που ξεκύνονταν στους διαδρόμους... Έβλεπα το μωρό μου σαν τον προσωπικό μου βασανιστή. Και σαν να μην έφτανε ο πόνος, προστέθηκαν και οι τύψεις για τις σκέψεις που έκανα... Με τις ορμόνες να παίζουν πιγκ πονγκ στο κεφάλι μου και τα δάκρυα να κυλούν με κάθε ευκαιρία, τη θήλασα αποκλειστικά μέχρι το τέλος της τρίτης ημέρας. Η μικρή δεν ξεκόλλαγε από το στήθος και όταν την έβγαζα έκλαιγε απαρνηγόρπη... Έκλαιγα κι εγώ από τον πόνο και την απογοήτευση... Υπό την πίεση των συνθηκών και των δικών μου ανθρώπων που μας έβλεπαν να ταλαιπωριό-

μαστε και να κλαίμε της έδωσα λίγα ml ξένο γάλα που απλόχερα έδιναν στο μαιευτήριο... Το πόσο με πλήγωσε όταν την είδα να ηρεμεί δεν λέγεται. Ένωσα αποτυχημένη και ανίκανη να θρέψω το παιδί μου...

Τις επόμενες μέρες στο σπίτι όλα κύλησαν σχετικά ομαλά, με εξαίρεση τις μονίμως πληγωμένες μου θηλές. Με το που τελειώνε ένα γεύμα, σκεφτόμουν με φρίκη το επόμενο... Ωστόσο, το γάλα έτρεχε άφθονο από το στήθος μου, η μικρή μας χόρταινε και αυτό μου έδινε κουράγιο να αντέχω. Στο πρώτο άλμα ανάπτυξης, την 9η ημέρα πέρασε σχεδόν ένα 24ωρο να θηλάζει και να πιπιλάει... Μόλις την έβγαζα από το στήθος για να πάρω μια ανάσα, σπάραζε στο κλάμα. Πόνος, δάκρυα, απογοήτευση, αγωνία μήπως υποσιτίζεται η μικρή... Υπό την πίεση της κατάστασης υπέκυμα πάλι και της δώσαμε συμπλήρωμα για να ηρεμήσει...

Ήδη είχα έρθει σε επαφή με σύμβουλο θηλασμού για βοήθεια. Σκεφτόμουν ότι δεν είναι δυνατόν κάτι τόσο φυσικό να συνεπάγεται τόσο πόνο και κλάμα. Πριν έρθει η σύμβουλος ήρθε η πρώτη μαστίτιδα. Πυρετός 40, ρίγη, το στήθος πετρωμένο. Πήρα αντιβίωση και η παραγωγή μου έπεσε κατακόρυφα¹. Λίγο-λίγο, κάθε μέρα το συμπλήρωμα που έπαιρνε η μικρή αυξανόταν.

Υπό την καθοδήγηση της συμβούλου ξεκίνησα αντλήσεις με νοσοκομειακό θήλαστρο, τριγωνέλλα και milk thistle για να αυξήσω την παραγωγή μου και να συμπληρώνω τα γεύματα της μικρής όσο ήταν δυνατόν με δικό μου γάλα. Ο πόνος στις θηλές επέμε-

¹Η αντιβίωση δεν προκαλεί συνήθως μείωση της παραγωγής του γάλακτος. Πιθανότατα ευθυνόταν το συμπλήρωμα. (Σημείωμα της σύνταξης)



νε, παρόλο που το μωρό θεωρητικά έπιανε καλά, κι έτσι κάλεσα οστεοπαθητικό να δει μήπως μπορούμε να διορθώσουμε την πίεση που ασκεί η μικρή. Όντως στη διάρκεια της θεραπείας η μικρή χαλάρωσε, αλλά στο επόμενο τάισμα η πίεση και ο πόνος επανήλθαν.

Σε δύο εβδομάδες και δεύτερη μαστίτιδα... Ξανά πυρετός, 41 αυτή τη φορά, ξανά αντιβίωση, ξανά πτώση στην παραγωγή και αδύνατον να βάλω τη μικρή στο στήθος από τον πόνο για 4 ημέρες... Αντλούσα κάθε τρεις ώρες ελάχιστες ποσότητες, ο μπαμπάς της την τάιζε με το μπιμπερό αλλά εκείνη σπάραζε στο κλάμα, μάλλον επειδή δεν μπορούσε να καταλάβει γιατί είχε χάσει εμένα και το αγαπημένο της βυζάκι... Εκτός των άλλων, το μωρό δεν έπαιρνε πολύ βάρος.

Μέχρι την έκτη εβδομάδα το συμπλήρωμα που της δίναμε έφτασε περίπου τα 150-200 ml τη μέρα, μοιρασμένο στα γεύματά της, ή σκόνη ή δικό μου, ό,τι είχα καταφέρει να αντλήσω εν μέσω μαραθώνιων θηλασμών... Ο

στόχος για αποκλειστικό θηλασμό φαινόταν ακόμη μακρινός... Τότε ξεκίνησα να παίρνω δομπεριδόνη (φάρμακο που αυξάνει το γάλα) υπό τις υποδείξεις της συμβούλου, για να βοηθήσω πιο δραστικά την παραγωγή μου. Μέχρι να βρούμε την κατάλληλη δοσολογία πέρασα και τρίτη περιπέτεια με πυρετό και πέτρωμα στο στήθος, ευτυχώς αυτή τη φορά πολύ ελαφρύτερα και χωρίς αντιβίωση. Προσπαθούσα να κάνω 8-10 γεύματα την ημέρα και τουλάχιστον δύο αντλήσεις.

Μ' αυτά και μ' εκείνα, η «χαρά της μητρότητας» ήταν για πολύ καιρό άγνωστη έννοια για μένα. Ο θηλασμός μου είχε γίνει σχεδόν εμμονή – έτσι τουλάχιστον το έβλεπαν οι άνθρωποι του ευρύτερου περιβάλλοντός μου, που ήξεραν τι περνάω και δεν καταλάβαιναν γιατί επέμενα να θηλάσω...

Ευτυχώς η μικρούλα μου, παρόλο που κάναμε ό,τι μπορούσαμε για να της δημιουργήσουμε σύγχυση, με διάφορα είδη μπιμπερό και πιπίλες, φαίνεται ότι ήθελε κι εκείνη πολύ να θηλάσει και συνεργάστηκε άψογα σε όλη την προσπάθεια.

Σε περίπου δέκα μέρες είδα επιτέλους για πρώτη φορά τη μικρή μου να βγαίνει από το στήθος χωρίς κλάμα, ικανοποιημένη και χορτασμένη... Η χαρά μου ήταν απεριγράπτη. Το συνεχόμενο «γκλουκ-γκλουκ» που έκανε καταπίνοντας ήταν σαν μουσική στ' αυτιά μου... Είναι υπέροχο να βλέπεις το μωρό σου να μεγαλώνει και να αναπτύσσεται αποκλειστικά με το δικό σου γάλα... Σήμερα είναι πλέον τεσσάρων μηνών, παίρνει πολύ ικανοποιητικό βάρος και πλησιάζει την καμπύλη ανάπτυξης της γέννησής της, στο 85%. Η αίσθηση είναι υπέροχη. Ανυπομονώ να έρθει η ώρα να τη θηλάσω! Κάθετα βέβαια στο στήθος αρκετή ώρα αφού φάει για πιπίλισμα μέχρι τελικής πτώσεως, αλλά αντέ-

χω πλέον γιατί έχει μεγαλώσει, έχει μάθει να πιάνει καλά το στήθος και δεν πονάω. Έχω ήδη σταματήσει τη δομπεριδόνη και όλα τα συμπληρώματα. Το στήθος μου περνάει φάσεις με πετρώματα και πόνους αλλά πλέον έχω μάθει να το αντιμετωπίζω και να προχωράω.

Ο πατερούλης αποδείχθηκε πραγματικός σύντροφος. Με υποστήριξε ένθερμα σε όλη την προσπάθεια, έδειξε κατανόηση παρόλη την κλαψούρα, και θα τον ευγνωμονώ πάντα γι αυτό. Επίσης χρωστώ ευγνωμοσύνη στη σύμβουλο θηλασμού γιατί έδωσε απαντήσεις, λύσεις και ψυχολογική στήριξη σε μια περίοδο που κανείς άλλος δεν είχε τις γνώσεις και την εμπειρία να το κάνει. Σημαντική ήταν επίσης η υποστήριξη από το περιβάλλον μου – μαμά, αδερφή, φίλες – χωρίς την οποία μπορεί να μην είχα αντέξει.

Ο θηλασμός ήταν ένα στοίχημα που ήθελα πολύ να κερδίσω ξέροντας ότι είναι το σωστό για το παιδί μου. Μακάρι ωστόσο να μπορούσα να γυρίσω πίσω το χρόνο... Θα έκανα λιγότερα λάθη: δεν θα είχα δώσει συμπλήρωμα τις πρώτες μέρες, ερμηνεύοντας την επιθυμία του μωρού για πιπίλισμα ως πείνα και θα είχα απευθυνθεί από την πρώτη μέρα σε σύμβουλο θηλασμού για βοήθεια.

Νιώθω πως ο θηλασμός είναι το πιο δύσκολο πράγμα που έχω καταφέρει στη ζωή μου μέχρι σήμερα. Χρειάζεται αφοσίωση, υπομονή, θυσίες και σε ορισμένες ατυχείς περιπτώσεις αντοχή στον πόνο, αλλά το μυστικό της επιτυχίας είναι η θέληση. Σήμερα μπορώ να πω με βεβαιότητα ότι αν χρειαζόταν, θα ξαναπερνούσα όλες τις δυσκολίες προκειμένου να θηλάσω. Κι όπως μου είχε πει ο γιατρός μου: αν θες να θηλάσεις, είναι σίγουρο ότι θα τα καταφέρεις.

*Κατερίνα Βασιλά
Αθήνα*

Η μάνα πάντα ξέρει τι είναι καλύτερο για το παιδί της

Εάν με ρωτούσες πριν μερικούς μήνες πως φαντάζεσαι τη ζωή σου μετά τον ερχομό της μπέμπας, σίγουρα δεν θα μπορούσα να σου περιγράψω αυτή την υπέροχη κατάσταση που βιώνω αυτή τη στιγμή. Το μωρό αυτό αισθάνομαι πως το περίμενα όλη μου τη ζωή, και ήξερα πως όταν ερχόταν η στιγμή να το κρατήσω στην αγκαλιά μου, θα προσπαθούσα να του προσφέρω ότι καλύτερο μπορούσα.

Από την αρχή είχα φανταστεί τη στιγμή που θα γεννούσα φυσιολογικά το παιδί μου, καθώς και τη στιγμή που θα το ακουμπούσα στο στήθος μου να πιει τις πρώτες του γουλιτσες γάλα. Η πρώτη απογοήτευση ήρθε όταν μια εβδομάδα πριν γεννήσω, ο γιατρός μου με ενημερώνει ότι μάλλον θα μου το πάρουν με καισαρική διότι ήταν πολύ ψηλά και εγώ προς το τέλος είχα παρουσιάσει λίγο ζάχαρο. Τα πρώτα αρνητικά καμπανάκια από τους γύρω μου δεν άργησαν να σημάνουν... «Μετά την καισαρική το γάλα αργεί να κατέβει...», «μπορεί να σου κοπεί λόγω των φαρμάκων...» και ένα σωρό άλλες ασάφειες, οι οποίες με έκαναν να απογοητεύομαι. Παρ' όλα αυτά εγώ μέσα μου ήθελα και πίστευα πως το παιδί μου θα καταφέρω να το θηλάσω.

Το κοριτσάκι μου τελικά ήρθε στον κόσμο στις 26 Μαΐου του 2010 με καισαρική τομή. Ανέβηκα στο δωμάτιο, και παρά την ταλαιπωρία του χειρουργείου, εγώ ένιωθα λες και μου είχαν χορηγήσει το φάρμακο της απέραντης ευτυχίας (αυτό το συναίσθημα βέβαια το έχω μέχρι και σήμερα...). Ζήτησα από τις μαίες του



ορόφου να καταγράψουν πως ήθελα αποκλειστικό θηλασμό και πως θέλω να μου φέρνουν το παιδί κάθε φορά που ζητεί να φάει. Ο Γολγοθάς μου λοιπόν ξεκίνησε από την πρώτη κιόλας μέρα που μου την έφεραν να θηλάσει. Παρακάλεσα τη μαία να μου δείξει πως ακριβώς πρέπει να θηλάσει το μωρό (αν και το μωρό μου ήξερε καλύτερα πως έπρεπε να το κάνει). Δεν μπορούσα να φανταστώ τον βίαιο τρόπο που θα του βουτούσε το

κεφαλάκι, θα του άνοιγε το στομάκι και θα έβαζε με πίεση το στήθος μου μέσα. Φυσικό επακόλουθο ήταν να τραυματιστεί η θηλή και να πονέσει. Παρακάλεσα αργότερα μια άλλη μαία να μου δείξει πως πρέπει μόνη μου να βάζω το μωράκι μου στο στήθος... ακριβώς η ίδια κατάσταση! Το στήθος μου είχε αρχίσει να πονάει και να ανοίγουν πληγές. Έπειτα μου λένε πως δεν κάνει να θηλάσω με πληγιασμένο στήθος, και πως πρέπει



να της δώσω ξένο γάλα. Η μεγαλύτερη απειροεμπειρία που έκανα πάντοτε στο άγχος μου ήταν ότι ακολούθησα τη συμβουλή τους (ενδεχομένως αυτό να πυροδότησε και την τροφική αλλεργία στο αγελαδινό γάλα που εμφανίστηκε στην πορεία). Ταυτόχρονα το γάλα είχε αρχίσει να πετρώνει και το στήθος να πονά περισσότερο. Ευτυχώς μετά τη μια φορά που της έδωσα ξένο αποφάσισα πως πρέπει να βρω έναν τρόπο να φάει το μωρό από το στήθος χωρίς να πονά.

Επιστρέφοντας σπίτι, ζήτησα από μια γνωστή μου να μου πει πώς να επικοινωνήσω με κάποια κοπέλα που θα μπορούσε να με βοηθήσει στο ζήτημα αυτό. Μου έδωσε το τηλέφωνο της Κατερίνας, η οποία μου είπε πως είναι σύμβουλος θηλασμού. Δεν μπορούσα να φανταστώ πως αυτή θα ήταν η λύση στο τεράστιο πρόβλημα που ένιωθα πως αντιμετώπιζα. Ήρθε σπίτι και μου έδειξε πως έπρεπε να τοποθετώ το μωρό μου στο στή-

θος, τι να κάνω σε περίπτωση που το γάλα πέτρωνε στο στήθος, διάφορες στάσεις θηλασμού, και φυσικά πώς να χρησιμοποιήσω το θήλαστρο για να βγάλω γάλα αλλά και πώς να αυξάνω την παραγωγή του. Αρχικά το θήλαστρο δε με βοήθησε όπως φανταζόμουν, και η ποσότητα που κατάφερα να αντλήσω ήταν ελάχιστη, η μικρή ζητούσε γάλα κάθε μία ώρα, οι θηλές ακόμα πονούσαν. Τότε λοιπόν εμφανιστήκαν όλοι οι καλοί συγγενείς και γνωστοί να μου πουν πως το γάλα μου δεν της έφτανε, πως δεν ήταν καλό, και πως πρέπει να πάρει οπωσδήποτε συμπλήρωμα. Μου δημιουργούσαν απίστευτο άγχος. Εγώ όμως είχα πειστώσει τόσο πολύ που έλεγα πως δεν υπάρχει περίπτωση να μην καταφέρω να θηλάσω αποκλειστικά το παιδί μου. Αποφάσισα λοιπόν πως δεν θα ξανακούσω κανέναν και θα ακολουθούσα το ένστικτο μου και τις συμβουλές της Κατερίνας, η οποία οφείλω να ομολογήσω πως μου στάθηκε όσο κανένας άλλος τις

δύσκολες αυτές στιγμές. Βέβαια είχα την αμέριστη συμπαράσταση και από το σύντροφο μου, ο οποίος κάποια στιγμή μου είπε μια πολύ σοφή κουβέντα: «μην ακούς κανέναν, η μάνα πάντα ξέρει τι είναι καλύτερο για το παιδί της». Είχα πάθει ψύχωση με το θηλασμό, και παρά του ότι η μπέμπα έτρωγε ασταμάτητα και εγώ κοιμόμουν ελάχιστα, δεν τα παράτησα ούτε μια στιγμή. Δεν τήρησα κανόνες για τρίωρα και τετράωρα, και της έδινα το στήθος ακόμα και όταν το ζητούσε για παρηγοριά εξαιτίας των κολικών. Το παιδί μου το μεγάλωσα αγκαλιά και δεν το μετανιώνω ούτε στιγμή!

Η μικρή αναπτυσσόταν με πολύ γρήγορους ρυθμούς, και όσο το έβλεπα αυτό, τόσο καμάρινα για το ότι τρεφόταν αποκλειστικά με το γάλα μου. Κανένας δεν πίστευε πως το παιδί αυτό δεν έπαιρνε ξένο γάλα. Πολλοί μάλιστα μετά τον 4ο μήνα μου έλεγαν πως δεν χρειάζεται να τη θηλάζω άλλο γιατί το γάλα δεν είναι πια καλό, και πως θα κακομάθει και δεν θα ξεκολλήσει από αυτό. Εγώ βέβαια συνέχιζα να κλείνω τα αυτιά μου και να κάνω αυτό που θεωρούσα καλύτερο για το παιδί μου. Όταν μάλιστα τον 5ο μήνα αρρώστησε, και είδα πως το παιδί μου δεν κόλλησε καθόλου γιατί έπαιρνε αντισώματα μέσω του μητρικού γάλατος, εκεί, ακόμα και αν είχα και έναν ενδοιασμό για το αν έπρεπε να σταματήσω ή όχι το θηλασμό, αποφάσισα πως θα το πάω όσο με πάει! Το παιδί μου θα σταματήσει να θηλάζει όταν είναι έτοιμο. Δεν υπάρχει μεγαλύτερη ευτυχία να διαπιστώνεις πως το παιδί σου ζει μέσα από εσένα ακόμα και όταν πλέον έχει βγει από τη ζεστασιά της κοιλιάς σου...

*Μαρία Γεωργιάδη
Αθήνα*