



Οι μητέρες που θηλάζουν



Εμπόδια και απαντήσεις στο ταξίδι του θηλασμού

Από μικρή η μόνη εικόνα που υπήρχε στο μυαλό μου και ήταν απόλυτα συνδεδεμένη με τα μωρά, ήταν το μπιμπερό και η πιπίλα. Καμιά γνωστή μου ή συγγενικό μου πρόσωπο δεν θηλάσε. Κι αν το έκανε ήταν για λίγο ή σε ιδιωτικές στιγμές. Όταν πλέον ήρθε η σειρά μου να γίνω μαμά, όλο μου το ενδιαφέρον μου είχε επικεντρωθεί στο να έχω ένα υγιές μωρό και έναν καλό τοκετό. Ο θηλασμός έρχονταν σε δεύτερη μοίρα. Παρόλα αυτά, επειδή διάβαζα σε διάφορα άρθρα πως ο θηλασμός είναι το καλύτερο για το μωρό, έλεγα πως κι εγώ θα θηλάσω το μωρό μου. Θεωρούσα πως είναι μια πράξη που ξεκινάει αυτόματα και φυσιολογικά μόλις βάλεις το μωρό στο στήθος. Και επειδή θα γεννούσα σε ιδιωτική κλινική, πίστευα πως θα είχα την απαραίτητη ενημέρωση και στήριξη αν χρειαζόταν. Δυστυχώς... έκανα λάθος.

Το μωρό από την αρχή πήρε μπουκάλι και κανείς δεν ασχολήθηκε με το θηλασμό. Οι δικές μου προσπάθειες ήταν χωρίς αποτέλεσμα και όποτε ρωτούσα τις μαίες, αυτές μου πίεζαν το στήθος και απλά έλεγαν: «ακόμα δεν έχεις γάλα». Και όσο το μωρό δεν συνεργαζόταν τόσο πίστευα πως οι μαίες είχαν δίκιο. Την τελευταία μέρα ζύ-

πνισα με πετρωμένο στήθος και φοβερό πόνο. Φώναξα κάποια μαία να έρθει να με βοηθήσει αλλά καμιά καμιά δεν εμφανίστηκε. Και όσο κι αν παρακαλούσα ξανά και ξανά να έρθουν να με βοηθήσουν με αγνόησαν εντελώς. Η γυναικολόγος μου ήταν η μόνη που μου έδειξε πως να τοποθετώ το μωρό στο στήθος. Όμως όταν πήγα σπίτι και όσο το πετρωμένο μου στήθος δεν βελτιωνόταν τόσο πανικοβαλλόμουν. Πάλι με τη στήριξη της γυναικολόγου κατάφερα να αποσυμφορήσω το στήθος μου με μαλάξεις και κομπρέσες. Όμως η γενική άγνοιά μου και τα απανωτά λάθη με οδήγησαν σε αποθηλασμό. Δεν ήξερα γιατί μου συνέβη αυτό, γιατί σταμάτησε το γάλα μου ενώ διάβαζα πως όλες οι γυναίκες έχουν. Δεν κατάφερα να θηλάσω το πρώτο μου παιδί ούτε για ένα μήνα. Ούτε ένα ολοκληρωμένο γεύμα δεν κατάφερα να δώσω από το δικό μου γάλα. Η απογοήτευσή μου απίστευτη. Ειδικά, όταν μετά από μήνες «έπεσα» στη ιστοσελίδα του μητρικού θηλασμού και διάβασα πλέον τις σωστές πληροφορίες... ο θυμός μου (για τον εαυτό μου που δεν είχα ενημερωθεί, για τις μαίες που με αγνόησαν, για τον παιδίατρο που με παραπληροφόρησε...) ήταν μεγάλος. Στην αρχή δεν ήθελα να παραδε-

χθώ πως εγώ από μόνη μου «έκοψα» τη γαλουχία και προτιμούσα να πιστεύω πως «δεν είχα γάλα». Όταν το αποδέχθηκα άρχισα να ψάχνω πληροφορίες για να μην ξαναπάθω τα ίδια. «Ξεσκόνισα» στην κυριολεξία ό,τι σχετικό έβρισκα στο ίντερνετ και μεταξύ άλλων βρήκα και τον Σύνδεσμο Θηλασμού και έμαθα πως υπάρχει Ομάδα στην πόλη μου. Έτσι πια, «οπλισμένη», όταν έμεινα έγκυος στο δεύτερο παιδί μου ήμουν σίγουρη πως ό,τι και να γίνει ΕΓΩ ΘΑ ΘΗΛΑΣΩ. Παρακολούθησα τις Συναντήσεις του Συνδέσμου, ενημέρωσα τη γυναικολόγο μου πως θέλω να με βοηθήσει μετά τον τοκετό να πάρω αμέσως το μωρό να το θηλάσω, ενημέρωσα και την προϊσταμένη της κλινικής για την πρόθεσή μου και έλεγα πως όλα θα πάνε καλά...

Τα λάθη, δυστυχώς, άρχισαν πάλι από την κλινική. Ναι μεν η γυναικολόγος μου έφερε το μωρό από την πρώτη ώρα να θηλάσει αλλά από κει και μετά οι μαίες δεν με διευκόλυναν. Εγώ προσπαθούσα να κρατώ το μωρό κοντά μου, στο στήθος μου, όσο μπορούσα. Τα βράδια όμως με αφήναν να κοιμάμαι, με αποτέλεσμα το προτελευταίο βράδυ να βρεθώ – όπως και στο





πρώτο μου παιδί – με ηρπασμένο στήθος... Ο πόνος αφόρητος, το μωρό δεν συνεργαζόταν (η ελαφρώς ανεβασμένη χολερυθρίνη το έκανε νωθρό) και οι μαιές το ίδιο. Με προτροπή της γυναικολόγου μου υπέγραψα υπεύθυνη δήλωση για να κρατήσω το μωρό το βράδυ μαζί μου και σε συνδυασμό με μαλάξεις και ζεστές κομπρέσες κατάφερα να μαλακώσω το πετρωμένο στήθος.

Μόλις επέστρεψα σπίτι με το νέο μέλος, ήμουν



αισιόδοξη. Τουλάχιστον τώρα θα μπορούσα να εφαρμόσω όσα διάβαζα και όσα είχα μάθει στις Συναντήσεις του Συνδέσμου. Δεν είχα προμηθευτεί καν αποστειρωτή και μπουκάλια για να μην μπω σε πειρασμό σε οποιαδήποτε δυσκολία. Όμως παρόλο που - όπως πίστευα - είχα βρει το δρόμο μου, η πραγματικότητα ήρθε να με... προσγειώσει. Το μωρό, με το ήρθαμε σπίτι, ενώ ήταν ένα ήσυχο μωρό που απλά έτρωγε και κοιμόταν... μεταλλάχθηκε σε ένα μωρό που όλο έκλαιγε και ζητούσε να είναι στην αγκαλιά μου, στο στήθος μου. Μια κατάσταση απίστευτα αγχωτική, κουραστική και απρόσμενη που με έκανε να χάσω την αυτοπεποίθησή μου. Από τη μια το μωρό που με ήθελε 24 ώρες δική του και από την άλλη η κορούλα μου (μωρό κι αυτή ακόμα) που ήθελε κι αυτή λίγη μαμά...

Το σχεδόν μόνιμο κλάμα του μωρού, η αϋπνία, οι προτροπές τρίτων για συμπλήρωμα επειδή «δε χορταίνει» σε συνδυασμό και με το ότι το μωρό στο δεκάημερο που ζυγίστηκε από τον παιδίατρο δεν είχε ανακτήσει το βάρος γέννησης, «έσπασα» και αποφάσισα να δίνω έστω ένα μικρό μέρος γέυματος της ημέρας με ξένο γάλα (γύρω στα 40 – 100ml τη μέρα). Το μπουκάλι το έδινε η πεθερά μου με σκοπό εκείνη την ώρα εγώ να είμαι με την κόρη μου. Ήταν μια απόφαση που με πλήγωνε και με άγχωνε. Με το μωρό αγκαλιά να θηλάζει ή να κοιμάται, έψαχνα στο ίντερνετ ή τηλεφωνούσα στη Σύμβουλο Θηλασμού μου και προσπαθούσα απεγνωσμένα να βρω τι μπορεί να φταίει και έχω ένα τόσο ανικανοποίητο μωρό (παρόλο που είχα διαβάσει ανάλογες περιπτώσεις, μες στον πανικό μου τα είχα ξεχάσει). Το μωρό κάθε βράδυ έκλαιγε και χτυπιόταν (σαν τον τριποκάρυδο) στο στήθος μου κι εγώ ήμουν ανήμπορη να το βοηθήσω. Η κούραση και η αϋπνία με έκαναν

να λέω κάθε βράδυ πως σταματώ το θηλασμό. Όμως κάθε πρωί που έβλεπα πόσο ήρεμα κοιμόταν το μωρό στην αγκαλιά μου έπαιρνα δύναμη κι έλεγα πως θα θηλάσω ακόμα μια μέρα. Αυτό συνεχίστηκε για ενάμιση μήνα. Το μωρό στις 20 μέρες πήρε ένα ολόκληρο κιλό και εγώ αναθάρρησα (τουλάχιστον ως προς το βάρος του). Μετά από λίγες μέρες τη λύση για το τι θα κάνω με το ξένο γάλα που μας είχε γίνει συνήθεια ήρθε και την έδωσε το ίδιο το μωρό: δεν ήθελε να ξαναπιάσει μπιμπερό. Έτσι όλα πήραν το δρόμο τους. Εγώ πλέον θήλαζα αποκλειστικά και το μωρό έπαιρνε κάθε μήνα ένα κιλό.

Ο θηλασμός για μένα δεν ήταν καθόλου εύκολη υπόθεση. Πέρασα αρκετούς μήνες έχοντας το μωρό 24ώρες αγκαλιά. Μαζί τρώγαμε, μαζί παίζαμε με την αδερφή του, μαζί κοιμόμασταν. Ο ύπνος ήταν ίσως η πιο ευτυχισμένη μου στιγμή με το μωρό μου. Δεν χρειαζόταν να σηκώνομαι καθώς κοιμόμασταν στο μεγάλο κρεβάτι

και τον θήλαζα ξαπλωμένη. Ήταν ο καλύτερος τρόπος για να μπορώ να ξεκουράζομαι λίγο. Τώρα, 20 μήνες μετά, και συνεχίζοντας το θηλασμό νιώθω πως όσα πέρασα άξιζαν τον κόπο. Έχω ένα ευτυχισμένο παιδάκι, έχω το καλύτερο παυσίπονο όταν πονάνε τα δοντάκια του, όταν χτυπάει ή όταν αρρωσταίνει. Επίσης, πιστεύω πως ο θηλασμός μάς βοήθησε αρκετά στο να βγάλουμε το φετινό χειμώνα χωρίς πολλές αρρώστιες παρά το ότι η κόρη μου πηγαίνει παιδικό σταθμό. Ακόμα κι αυτές τις λίγες φορές που αρρώστησε, το περάσαμε πολύ ήπια. Νιώθω επιπλέον, πως το δέσιμο που έχω με το γιο μου είναι πολύ πιο βαθύ, πως μπορώ να ανταποκριθώ πολύ πιο εύκολα και πολύ πιο αποτελεσματικά σε ό,τι μπορεί να θελήσει. Μακάρι να είχα καταφέρει να ζήσω αυτό το φανταστικό ταξίδι του θηλασμού και με το πρώτο μου παιδί...

Αποστολία Παλάσκα, Βόλος

Μία δύσκολη αρχή για ένα δυνατό δέσιμο!

Πριν ακόμα γεννήσω, μου είχε γεννηθεί έντονα η επιθυμία να θηλάσω το μωράκι μου και πίστευα ότι αυτό γίνεται εντελώς εύκολα και φυσικά. Ότι τα μωρά γνωρίζουν πώς να θηλάσουν οπότε μια νέα μητέρα το μόνο που έχει να κάνει είναι να βάλει το μωρό της στο στήθος. Η γνωριμία μου όμως με την Σταματίνα, η οποία είχε γεννήσει ένα υπέροχο αγοράκι και το θήλαζε άλλαξε τη γνώμη μου που είχα. Η ίδια μου περιέγραψε ότι είχε ταλαιπωρηθεί με το θέμα του θηλασμού και είχε απευθυνθεί σε μία Σύμβουλο Θηλασμού της La Leche League, την

οποία και μου συνέστησε. Έτσι λοιπόν ήλθα σε επαφή με την Σύμβουλο Θηλασμού πριν γεννήσω και συναντηθήκαμε για να με ενημερώσει καταρχάς για το θέμα του θηλασμού. Είχα και εγώ ήδη διαβάσει αρκετά και γνώριζα τα βασικά θέματα. Η Σύμβουλος με ενημέρωσε πλήρως και εγώ με τη σειρά μου ενημέρωσα τον σύζυγο μου διότι ήθελα την στήριξή του στο μαιευτήριο. Μάλιστα ετοιμάσαμε και μια επιστολή για να παραδώσουμε στο μαιευτήριο ζητώντας από τους υπεύθυνους εκεί να σεβαστούν την επιθυμία μας να τραφεί το μωράκι μας αποκλειστικά



με μητρικό γάλα. Μετά από όλη αυτήν την προετοιμασία θεωρούσα ότι όλα θα ήταν εύκολα... αλλά έκανα λάθος.

Γέννησα το κοριτσάκι μου στις αρχές Δεκεμβρίου με καισαρική τομή λόγω διπλής περιέλιξης του

μωρού με τον ομφάλιο λώρο. Ήδη είχα δεχτεί την πρώτη στεναχώρια, καθώς επιθυμούσα να γεννήσω φυσιολογικά. Στο μαιευτήριο είδα το κοριτσάκι μου αμέσως μετά τη γέννα, αλλά δεν μου το έδωσαν να το θηλάσω εξ αρχής. Μετά από αρκετές ώρες στην ανάνηψη μεταφέρθηκα στο δωμάτιο μου και μου έφεραν το μωράκι μου για να το θηλάσω.. Τα προβλήματα ξεκίνησαν από την πρώτη στιγμή... η μπεμπούλα μου δεν μπορούσε να πιήσει καθόλου το



στήθος, εκνευριζόταν και έκλαιγε.. Εγώ δεν μπορούσα να τη βοηθήσω (ή τουλάχιστον έτσι νόμιζα) και ζητούσα διαρκώς βοήθεια από τις νοσηλεύτριες. Με βοηθούσαν κάθε φορά να τοποθετήσω το μωρό στο στήθος αλλά αυτό διαρκούσε για λίγο και μετά πάλι τα ίδια.. Έκλαιγε η μικρή, έκλαιγα κι εγώ.. Κάποια στιγμή μας έφεραν και ένα μπουκάλι γάλα και το άφησαν στο καλάθι της μικρής με το σκεπτικό να την «ξεγελάσουμε» με το ξένο για να πιει και από το στήθος... Δεν το χρησιμοποίησα καθόλου γιατί φοβόμουν ότι εάν γινόταν η αρχή με το

ξένο γάλα τότε τα πράγματα θα ήταν ακόμα πιο δύσκολα για το θηλασμό.

Την τρίτη ημέρα η κατάσταση επιδεινώθηκε σημαντικά. Το στήθος μου πρήστηκε πάρα πολύ και πονούσα αφόρητα. Ο γιατρός μου φοβήθη-

κε για μαστίτιδα και μου ζήτησε να κάνω αρκετές φορές μέσα στην ημέρα κομπρέσες και μαλάξεις για να τρέχει το γάλα και να μην πετρώσει το στήθος. Το έκανα και πολλές φορές με βοήθησε και ο γιατρός και οι νοσηλεύτριες διότι έβλεπαν ότι ήμουν ένα βήμα πριν τη μαστίτιδα... Η μπεμπούλα μου τα ίδια, μου την έφεραν για να την θηλάσω και εγώ πονούσα αφόρητα. Οι θηλές μου είχαν ήδη πληγωθεί καθώς το μωράκι δεν έπιανε σωστά και έκλαιγε... Οι άλλες δύο κοπέλες στο δωμάτιο μου θήλαζαν ήσυχα τα μωράκια τους και εγώ τις έβλεπα και απογο-

πτευόμουν ακόμα περισσότερο... Μιλούσα με την Σύμβουλο Θηλασμού αρκετές φορές στο τηλέφωνο, η οποία μου έδινε οδηγίες αλλά δεν έβλεπα σημαντική βελτίωση. Ήμουν πραγματικά πολύ στεναχωρημένη. Δεν είχα καταφέρει να γεννήσω φυσιολογικά και τώρα αισθανόμουν ότι δεν μπορούσα ούτε να θρέψω το μωράκι μου...

Επιστρέψαμε στο σπίτι μας με την μπεμπούλα μου και πίστευα ότι τώρα που θα ήμασταν στο χώρο μας με την συχία μας θα μπορούσα να κάνω μια νέα αρχή με το θηλασμό. Μας επισκέφτηκε και η παιδιάτρος, η οποία - ευτυχώς - είναι υπέρμαχος του θηλασμού και με ενθάρρυνε και εκείνη να συνεχίσω να θηλάζω αποκλειστικά το παιδάκι μου. Στο σπίτι μας είδε και η Σύμβουλος Θηλασμού, η οποία μου έδειξε και πάλι στάσεις για τον θηλασμό που θα με βόλευαν και μου συνέστησε μια κρέμα για να περιποιηθώ τις θηλές μου οι οποίες ήταν σε κακά χάλια.

Ξεκίνησαν οι ατέλειωτοι θηλασμοί, περνούσαμε ώρες ολόκληρες με την μπεμπούλα στο στήθος νύχτα και μέρα. Είχα κυριολεκτικά εγκατασταθεί σε μία πολυθρόνα που με βόλευε για το θηλασμό και εκεί περνούσα σχεδόν όλη την ημέρα και την νύχτα. Στα άλματα ανάπτυξης κλείναμε ακόμα και 18 ώρες στο στήθος. Η κατάσταση με το στήθος μου εξακολουθούσε να ήταν χάλια, αλλά πλέον είχα αποφασίσει ότι δεν θα το έβαζα κάτω. Γνώριζα τα οφέλη του θηλασμού για το μωράκι μου και είχα την αμέριστη συμπαράσταση του συζύγου μου, γεγονός που με βοήθησε πάρα πολύ, όπως φυσικά και η καθοδήγηση από τη Σύμβουλο Θηλασμού.

Η κορούλα μου πέρασε και μια μεγάλη περίοδο

με κολικούς, κατά την οποία η μοναδική της παρηγοριά ήταν το στήθος μου. Εάν δεν την έβαζα στο στήθος έκλαιγε αφόρητα, ενώ εκεί ηρεμούσε και σούχαζε. Παρακολουθούσα το βάρος της κάθε εβδομάδα με μεγάλη αγωνία (καθώς είχαμε χάσει λίγο βάρος μόλις είχαμε επιστρέψει στο σπίτι) και έβλεπα ότι όλα πήγαιναν πολύ καλά. Αυτό μου έδινε ακόμα μεγαλύτερη δύναμη. Παρά την κούραση μου συνέχιζα. Εννοείται ότι δεν ασχολούμουν παρά ελάχιστα με άλλα πράγματα εκτός από το μωράκι μου. Είδαμε μάλιστα και έναν οστεοπαθητικό, ο οποίος μετά από το μασάζ που έκανε στην μπεμπούλα βελτιώθηκε κάπως ο τρόπος που έπιανε το στήθος και κατ' επέκταση και ο πόνος στις θηλές μου.

Ο καιρός περνούσε και τα πράγματα γινόταν ολοένα και καλύτερα. Η μπεμπούλα αναπτυσσόταν φυσιολογικά, διπλασίασε μάλιστα το βάρος της μόλις τον τρίτο μήνα, και εγώ έβλεπα και εξακολουθώ να βλέπω πόσο μας έχει ωφελήσει ο θηλασμός. Μας «έδεσε» πραγματικά τόσο πολύ και πάντα παίρνω δύναμη από το γεγονός ότι μπορώ να την θρέψω αποκλειστικά και να τη βλέπω να μεγαλώνει έτσι γρήγορα!

Πιστεύω ότι ο θηλασμός χρειάζεται γνώση, υπομονή και επιμονή. Παρά τον κόπο, πιστεύω πραγματικά ότι αξίζει κάθε γυναίκα να προσπαθήσει να θηλάσει το μωράκι της αποκλειστικά. Για άλλες μανούλες θα είναι πιο εύκολο, για άλλες πιο δύσκολο, αλλά όλες είμαστε φτιαγμένες για να μπορούμε να θρέψουμε τα μωρά μας με το γάλα μας και αυτό θα πρέπει να μας δίνει δύναμη και κουράγιο να συνεχίζουμε!

*Ιφιγένεια Λαναρά, Αθήνα
ifi.lanara@gmail.com*



Θηλασμός: Μία προσπάθεια που αξίζει πολλά!

Η δική μας ιστορία άρχισε όταν στον 9ο μήνα της εγκυμοσύνης έπεσε στα χέρια μου το βιβλίο της Άννας Πατσούρου για το θηλασμό. Από εκείνη τη στιγμή το «θα' θελα να θηλάσω το μωρό μου» έγινε «δεν υπάρχει περίπτωση να μη θηλάσω το μωρό μου».

Όταν έφτασε η ώρα να έρθει στον κόσμο ο Γιωργής, αυτό που με απασχολούσε περισσότερο -εκτός φυσικά από την υγεία του- ήταν να θυμηθώ να ζητήσω από την μαία να μου τον δώσει να τον θηλάσω από την πρώτη στιγμή, όπως και έγινε. Ο μικρός μου γεννήθηκε φυσιολογικά και πολύ γρήγορα. Θυμάμαι το μικρό μου πλασματάκι ακουμπισμένο στο στήθος μου να κάνει τις πρώτες του προσπάθειες να θηλάσει. Νομίζω πως τότε ήταν η στιγμή που ερωτεύτηκα τον γιο μου. Φαινόταν να πίνει ήρεμος και το στήθος μου δε πονούσε καθόλου. Ο θηλασμός δε φαινόταν τότε κάτι δύσκολο.

Έχοντας εμπεδώσει τη αξία της συγκατοίκησης στο μαιευτήριο, ζήτησα δωμάτιο στο οποίο να επιτρέπεται να έχω συνέχεια μαζί μου το μωρό μου, ώστε να θηλάζει ανενόχλητο όποτε και όσο θέλει. Οι μέρες στο μαιευτήριο κύλησαν χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα, αν εξαιρέσουμε το γεγονός ότι το μωρό μου είχε τραυματίσει αρκετά το στήθος και ότι ανέβασε ίκτερο την προτελευταία μέρα και έπρεπε να φύγει για λίγο από κοντά μου.

Και φτάσαμε στο σπίτι. Οι πρώτες μέρες ήταν πολύ κουραστικές. Εγώ δεν κοιμόμουν καθόλου, το στήθος μου ήταν κομμάτια και το μωρό θηλάζε ακατάπαυστα. Εγώ όμως είχα προετοιμαστεί γι' αυτό, οπότε δεν με πείραζε τίποτα, αν

εξαιρέσουμε βέβαια τον πόνο στο στήθος που γινόταν όλο και χειρότερος. Έφτασα σε σημείο να θέλω να κλάψω κάθε φορά που το μωρό έπιανε τη θηλή. Οι δικοί μου μου έλεγαν να δώσω και λίγο ξένο γάλα για να ξεκουραστώ και να ηπουλωθεί το στήθος μου. Όμως δεν υπήρχε τέτοια περίπτωση. Εξάλλου είχα ήδη εξαφανίσει τα λίγα μπιμπερό που είχα αγοράσει και το ξένο γάλα δεν μπήκε ούτε μια φορά στο σπίτι.

Μετά από 20 μέρες περίπου το μωρό άρχισε να γκρινιάζει στο στήθος, ο πόνος είχε φτάσει στο απροχώρητο και η αϋπνία με είχε γονατίσει. Είχα πελαγώσει και δεν ήξερα τι να κάνω. Έψαχνα με τον σύντροφο μου, ο οποίος μου συμπαραστάθηκε από τη πρώτη στιγμή, για πληροφορίες στο διαδίκτυο, τηλεφώνησα στις, αξιοθαύμαστες για το έργο τους, μαμάδες του Συνδέσμου Θηλασμού που προσπάθησαν να με βοηθήσουν, αλλά δεν ήταν εύκολο. Μέχρι που βρέθηκε στα χέρια μου το τηλέφωνο της Κατερίνας, Συμβούλου Θηλασμού, που μας επισκέφτηκε στο σπίτι και από τότε έγινε ο δικός μας φύλακας άγγελος του θηλασμού (ευχαριστώ Κατερίνα!). Μου έμαθε να βάζω το μωρό στο στήθος σωστά και με βοήθησε να αντιμετωπίσω τη μυκκίαση των θηλών που είχα πάθει και να αυξήσω την παραγωγή του γάλακτος, για να μη δυσανασχετεί το μωρό στο στήθος. Όσο για τις ατελείωτες ώρες θηλασμού, αυτό δεν άλλαξε παρά μετά από αρκετούς μήνες. Σε αυτό βοήθησε ένας μάρσιπος αγκαλιάς και ο ύπνος μαζί με το μωρό στο κρεβάτι (Για να είμαι ειλικρινής, μέχρι 4 μηνών κοιμόταν μόνο στην

αγκαλιά μου).

Από τότε έχουν περάσει σχεδόν 10 μήνες, κατά τη διάρκεια των οποίων αντιμετώπισα, πάντα μαζί με την Κατερίνα, αλλεργία του μωρού στα γαλακτοκομικά, απόφραξη γαλακτοφόρου αδένα, φουσκάλιτσες πάνω στις θηλές και πρόσφατα δύο μαστίτιδες.

Ο θηλασμός δεν ήταν πάντα εύκολη υπόθεση. Κανένα όμως από αυτά τα προβλήματα δεν μας εμπόδισε να συνεχίσουμε. Παρά τις δυσκολίες, την κούραση των πρώτων ημερών -ή καλύτερα μηνών- αυτό που μπορώ να πω με σιγουριά είναι ότι άξιζε τον κόπο. Η ανταμοιβή είναι τεράστια.

Τα οφέλη του θηλασμού για το μωρό και τη μαμά είναι λίγο ως πολύ γνωστά και εύκολο να τα πληροφορηθεί κανείς, αφού τα στοιχεία που υπάρχουν είναι πολλά. Εγώ θέλω απλά να μοιραστώ τις πραγματικά ανεκτίμητες στιγμές όταν έχεις το παιδί στην αγκαλιά σου, όταν τρώει από το στήθος σου, μεγαλώνει μέρα με τη μέρα μέσα από σένα, σου χαμογελάει την ώρα που θηλάζει ή σου μιλάει, σου χαϊδεύει το μάγουλο ή τα μαλλιά σου, το παίρνει ο ύπνος ή απλά ηρεμεί. Αυτές τις ώρες νιώθω περισσότερο μητέρα από κάθε άλλη στιγμή, νιώθω την αίσθηση απόλυτης ευτυχίας που κανείς δεν μπορεί να



περιγράψει με λόγια, που μόνο μια μαμά που έχει θηλάσει το μωρό της μπορεί να καταλάβει. Όταν συναντώ μητέρες που λένε πως δε θηλάσαν επειδή «δεν είχαν γάλα» ή επειδή «δεν μπόρεσαν» ή επειδή «το μωρό είχε κάποιο πρόβλημα» και πίστεψαν οτιδήποτε κάποιος επαγγελματία υγείας τους παρουσίασε για σωστό, λυπάμαι πραγματικά και εξοργίζομαι. Νιώθω ότι πέταξαν ένα ανεκτίμητο δώρο με το οποίο τις προίκισε η φύση.

Στόχος δικός μας είναι πλέον ο φυσικός αποθηλασμός, οπότε ο Γιωργής το αποφασίζει. Μέχρι τότε έχουμε, ελπίζω, αρκετό δρόμο μπροστά μας.

Μαρία Ζαχαρίου, Αθήνα

