



# Οι μητέρες που θηλάζουν

## Θηλασμός: το πιο δύσκολο και πιο γλυκό «επίτευγμα» της ζωής μου

Λίγα χρόνια πριν μείνω έγκυος είχα βρεθεί στις Μπαχάμες για διακοπές... Στην πραγματικότητα οι Μπαχάμες εκτός από τον παράδεισο που όλοι οι Έλληνες ονειρευόμαστε, είναι και μια συστάδα νησιών με πολύ φτωχούς κατοίκους. Σε κάποια απογευματινή μου βόλτα στο νησί, είδα κάτι που μου έκανε τρομερή εντύπωση: Μια "big mama" σε ένα βανάκι να οδηγεί έχοντας τα παιδιά της στο αυτοκίνητο και ταυτόχρονα να θηλάζει το μικρότερο από αυτά! Ερχόμενη από την «αυστηρή» Αμερική, σοκαρίστηκα – είναι δυνατόν να μην μπορεί να περιμένει να θηλάσει μέχρι να πάει στο σπίτι ή έστω να παρκάρει, σκέφτηκα;

Η απάντηση μου δόθηκε λίγα χρόνια αργότερα όταν είχα την κόρη μου 3 μηνών στο αυτοκίνητο να ουρλιάζει δεμένη στο καθισματάκι της όσο εγώ προσπαθούσα να βρω κάπου να παρκάρω για να θηλάσω... Τελικά, δεν τη θήλασα οδηγώντας, αλλά – αγχωμένη για το παιδί μου που με είχε ανάγκη - άφησα το αυτοκίνητο στη μέση του δρόμου κάτω από το σπίτι μου (ήμουν πλέον κοντά...), ανέβηκα σπίτι, θήλασα και ξανακατέβηκα μαζί με το μωρό για να παρκάρω... Ευτυχώς, σε αυτό το διάστημα δεν πέρασε κανείς από το στενό δρόμο κάτω από το σπίτι μου..

Η Διώνη γεννήθηκε 3640 γρ. βάρος και 56 εκ. ύψος, στις 42 εβδομάδες κυήσεως, μετά από

προκλητό τοκετό και επείγουσα καισαρική στο Αττικό Νοσοκομείο Χαιδαρίου. Ευτυχώς όλα πήγαν καλά και την έβαλαν στο στήθος μου λίγα λεπτά (που μου φάνηκαν ένας αιώνας) αφού γεννήθηκε. Στο θάλαμο ανάρρωσης και μετά στο δωμάτιο την είχα σχεδόν συνέχεια πάνω μου ή στο στήθος. Γρήγορα, όμως κατάλαβα ότι το παιδί δεν έπιανε τη θηλή και ότι ο θηλασμός δεν προμηνυόταν εύκολος... Ευτυχώς, είχα προνοήσει μετά από παρότρυνση της επίσης προνοητικής αδερφής μου, και είχα ενημερώσει την Κατερίνα, Σύμβουλο Θηλασμού, ότι θα γεννούσα σύντομα στο Αττικό και ότι ίσως χρειαζόμουν βοήθεια. Από τη στιγμή που ήρθε η Κατερίνα στο Αττικό, την επόμενη μέρα της γέννησης της Διώνης (22 Ιουλίου με καύσωνα), άρχισε ένας αγώνας από τις δύο μας και το Δημήτρη, τον άνδρα μου, για να «πείσουμε» τη Διώνη να πιάσει καλά το στήθος και να θηλάσει αποκλειστικά. Τα προβλήματα ήταν πολλά... Εγώ πόναγα πολύ από την καισαρική, είχα πολύ αίμα, ήμουν τρομερά κουρασμένη, το παιδί έκλαιγε, το πρωτόγαλα όταν το αντλούσα με το θήλαστρο έβγαине στο χρώμα της σκουριάς, το γάλα την τρίτη ημέρα δεν ήρθε σε επαρκείς ποσότητες όπως θα έπρεπε, οι θηλές μου είχαν ανοίξει πληγές, και επίσης η Διώνη είχε μέτριο ίκτερο που της προκαλούσε υπνηλία και την έπαιρνε συν-

χεια ο ύπνος στο στήθος μου... Δεν θα μπω σε περισσότερες λεπτομέρειες, αλλά θα προσπαθήσω να περιγράψω το πως ένοιωθα... Ένοιωθα πείσμα! Έλεγα, θέλω να θηλάσω και θα θηλάσω! Και μάλιστα αποκλειστικά για τουλάχιστον 6 μήνες! Γιατί; Γιατί ήξερα πόσο σημαντικό είναι για το παιδί μου, διατροφικά, ψυχολογικά, για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του σώματος.

Ίσως και επειδή είχα γεννήσει με καισαρική χωρίς να το περιμένω (μου είπαν ότι μάλλον τελικά δεν χώραγε να εμπεδωθεί το μωρό και γι' αυτό δεν μπορούσε να γεννηθεί φυσιολογικά) και πίστευα μέσα μου ότι ο θηλασμός θα τα διόρθωνε όλα. Πολλές στιγμές (ειδικά τις πρώτες μέρες) ένοιωθα παροδικά απελπισία, έκλαιγα, αλλά είχα πολλή υποστήριξη από τους γύρω μου και έτσι η απελπισία μου δεν κρατούσε πολύ. Είχα τη φοβερή υποστήριξη του άνδρα μου, ο οποίος ήθελε τόσο πολύ να θηλάσει το μωρό που μου έκανε μαλάξεις στο στήθος την ώρα που θηλάζα για να κατεβεί το γάλα! Άλλωστε, λίγο καιρό πριν γεννήσω με παρότρυνε να ενημερωθώ για το θηλασμό, διότι παρόλο που εγώ δεν θήλασα ως μωρό (μάλλον επειδή έχω δίδυμη αδερφή και αυτό και μόνο το είχε κάνει, τότε, απαγορευτικό για τη μητέρα μου), αυτός είχε θηλάσει για πολύ καιρό και το θεωρούσε απόλυτα αναγκαίο. Επίσης, είχα την ακούραστη επιστημονική βοήθεια της Κατερίνας. Ακολουθώντας τυφλά τις οδηγίες της (αντλώντας με το θήλαστρο κάθε τρεις ώρες την πρώτη εβδομάδα, ακόμα και το βράδυ, δίνοντας ξένο γάλα στο μωρό μόνο με σύριγγα τις πρώτες μέρες επειδή δεν έπαιρνε βάρος, παίρνοντας βότανα που αύξαναν την παραγωγή γαλακτος) τα κατάφερα. Η Κατερίνα είναι ο άνθρωπος που ξέρει να κάνει σωστά τη δου-

λειά του και την κάνει! Ο άνθρωπος που ξέρει τι λέει και δεν το βάζει κάτω! Όμως και οι αδερφές μου, οι φίλες μου, η πεθερά μου (δυστυχώς η μητέρα μου δεν ζει πλέον), η κουινιάδα μου και ο θείος μου με βοήθησαν όσο μπορούσαν. Έστω και σε απλά θέματα, όπως το μαγείρεμα, την ψυχολογική υποστήριξη ή τις δουλειές του σπιτιού. Ούτε για μια στιγμή δεν άκουσα «σταμάτα να προσπαθείς, δώσ' της μπιμπερό!»! Άλλωστε, και να μου το έλεγε κανείς, ήταν τόσα πολλά τα επιχειρήματα για να τον αντικρούσω που δεν θα τόλμαγε να το αναφέρει ξανά.

Σιγά σιγά η Διώνη έμαθε να πιάνει το στήθος, το γάλα «κατέβηκε», ο ίκτερος έπεσε και το παιδάκι μου μεγάλωνε και έπαιρνε βάρος μόνο με το δικό μου γάλα! Θα ήμουν πολύ χαρούμενη, αλλά ο πόνος εξακολουθούσε... Εκτός από την καισαρική τομή που με πόναγε για 20 ημέρες αφόρητα, είχα πάθει θηλίτιδα και η δεξιά μου θηλή πόναγε πάρα πολύ από μια πληγή, η οποία είχε ανοίξει και μάλλον είχε μολυνθεί. Όμως, ακόμα και σε στιγμές που η πληγή έβγαζε αίμα, δεν σταμάτησα να θηλάζω (βέβαια προτιμούσα να θηλάζω από το άλλο στήθος όταν ήταν δυνατόν)... Το πρόβλημα μάλλον συνέβη επειδή έχω επίπεδες θηλές και το παιδί δεν έπιανε καλά. Ίσως και επειδή λόγω του ζεστού καλοκαιρινού καιρού το δέρμα ξεραινόταν πιο εύκολα και έσκαγε. Δεν κατάλαβα ακριβώς πώς έγινε, αλλά άπαξ και άνοιξε η πληγή δεν έκλεινε... Τελικά, σιγά σιγά, με αντιβιοτικές αλοιφές (που σηκώνομουν μέσα στη νύχτα να ξεπλύνω πριν ζητήσει να φάει το μωρό) η πληγή έκλεισε και όταν πια η Διώνη μου είχε γίνει τριών μηνών απολαμβάναμε και οι δύο το θηλασμό! Δηλαδή, εγώ καθόμουν άνετα στον καναπέ ή στο κρεβάτι με πολλά μαξιλάρια και η Διώνη θηλάζε σχεδόν όλη την ώρα. Περίπου κάθε μια ώρα, ίσως και συχνότερα! Δεν με πείραζε όμως, κοιμόμασταν πολύ μαζί, βγαίναμε



όλοι μαζί βόλτες και τη θήλαζα στο sling, στο αυτοκίνητο (σταματημένη!), στην παραλία, σε σπίτια φίλων, παντού. Ο θηλασμός πλέον είχε γίνει «συνειδητός» από το μωρό και τα χεράκια της έπιαναν το στήθος και με χάιδευαν. Ευτυχώς δε χρειαζόταν να την αφήνω συχνά (είχα αρκετή άδεια) και έτσι ήμασταν συνέχεια

μαζί. Όταν χρειαζόταν να φύγω (περίπου μια φορά την εβδομάδα για λίγες ώρες), φρόντιζα να έχω βγάλει γάλα με το θήλαστρο και να το έχω στην κατάψυξη, έτσι ώστε να μπορούν να την ταΐσουν ο μπαμπάς της, η γιαγιά της ή οι αδερφές μου. Ειδικά, όταν γέννησε η αδερφή μου και η Διώνη ήταν 3 μηνών, έπρεπε να έχω

απόθεμα γάλακτος για να μπορώ να πηγαίνω στο Αττικό να βοηθάω την αδερφή μου. Βέβαια, γάλα δεν περίσσευε πολύ για να βγάλω με το θήλαστρο – πιστεύω ότι η παραγωγή μου ήταν οριακή – αλλά εγώ ξύπναγα στις 5:00 το πρωί για να προλάβω να βγάλω από το ένα στήθος και να το έχω φυλαγμένο πριν ξυπνήσει. Όταν έλειπα, μερικές φορές το μωρό δεν έπαιρνε το μπιμπερό, αλλά συνήθως δεν είχαμε πρόβλημα. Υπομονή και επιμονή χρειαζόταν...

Τη θήλασα αποκλειστικά μέχρι 6 μηνών που άρχισε να τρώει τροφές. Ξένο γάλα ξαναήπια (είχε πιει λίγο τις πρώτες μέρες με σύριγγα) όταν έγινε 10 μηνών από το ποτήρι με το καλαμάκι! Όπως ανέφερα και παραπάνω, το μπιμπερό δεν το δεχόταν εύκολα. Ο αποθηλασμός της έγινε πάρα πολύ σταδιακά, εφόσον άρχισε να τρώει και εγώ μεθοδικά μείωνα τις φορές που θήλαζα. Σιγά σιγά κατάλαβα ότι το μωρό μου δεν έκλαιγε πάντα επειδή πείναγε, αλλά επειδή μπορεί να νύσταζε ή να ήθελε αγκαλιά. Εγώ βέβαια συνήθως πάλι την έβαζα στο

*«εύχομαι στη Διώνη μου να θηλάσει και αυτή μια μέρα τα δικά της παιδιά!»*

στήθος, διότι με δεδομένο ότι δεν είχε και πιπίλα (δεν την ήθελε και δεν επιμείναμε και πολύ), το στήθος την παρηγορούσε πάντα. Αργότερα, κατάλαβα ότι ίσως αυτό ήταν υπερβολικό εκ μέρους μου, αλλά νομίζω ότι δεν έχει σημασία. Μας αρέσει να ταξιδεύουμε πολύ, έτσι κάναμε και ένα βράδυ όταν ήταν 7 μηνών, όταν στο δρόμο από Αργίτιο για Αίγιο, ούρλιαζε πάλι γιατί ήθελε στήθος για να κοιμηθεί... Όσοι να σταματήσει ο Δημήτρης για να μπορέσω να τη βγάλω από το καθισματάκι της και να τη θηλάσω, έβαλε το δάχτυλό της στο στόμα, πιπίλισε και κοιμήθηκε... Έκτοτε βάζει το δάχτυλό της για να κοιμηθεί και να παρηγορηθεί... Ακόμα, το αγαπημένο της είναι να την κρατάω αγκαλιά και να πιπιλάει το δάχτυλό της. Συνέχισα να τη θηλάζω μέχρι που έγινε 11 μηνών και παρόλο που κάποιες στιγμές ήταν δύσκολες, θα έλεγα ότι ο αποθηλασμός έγινε σχετικά εύκολα. Ειδικά για ένα παιδί που μέχρι 6 μηνών θηλάζε κάθε μία ώρα και για μια μητέρα που «κατέφευγε» πολύ συχνά στο στήθος για να σταματήσει το κλάμα. Στον αποθηλασμό, πιστεύω ότι βοήθησε και που ήταν και πάλι καλοκαίρι και βγαίναμε πολλές βόλτες έξω. Βέβαια, σε όλα τα στάδια βοήθησε πάρα πολύ και ο μπαμπάς της. Την κοιμίζε με τις ώρες στην αγκαλιά του για να σταματήσει να αποκοιμιέται πάντα στο στήθος και την απασχολούσε με παιχνίδια και βόλτες όταν το αναζητούσε και δεν μπορούσε να το έχει.

Η Διώνη μου τώρα είναι δύο χρονών και 3 μηνών και είναι μια κούκλα, φυσικά! Είναι πανέξυπνη και πολύ κοινωνική (αν και δεν είμαι ο πιο αντικειμενικός κριτής) και εν μέρει το αποδίδω

και στο θηλασμό. Από μωρό συμμετείχε σε όλα και κοίταγε γύρω της με περιέργεια και σιγουριά. Είναι αχώριστη με τον ξάδελφο της και όταν εμείς δουλεύουμε μένει με τους παππούδες, τη γιαγιά ή τη νταντά της με χαρά. Νομίζω ότι θυμάται το θηλασμό με αγάπη και όταν βλέπει το στήθος μου θέλει να το φιλήσει - έχω μια ελιά στο στήθος που ακόμα καίδευει συχνά. Μερικές φορές μου λέει «όταν κάνουμε άλλο μωρό θα πίνει γάλα από τη μαμά!» Και βέβαια έχει δίκαιο, αλλά εγώ συγκινούμαι, γιατί για μένα αυτή είναι το μωρό μου, το πρώτο μωρό που είχα στην κοιλιά μου, που γέννησα, που θήλασα! Σίγουρα το επόμενο παιδί, όταν και εάν έρθει, δεν θα μπορώ να το θηλάζω όλη την ώρα και ίσως επιμείνουμε στην πιπίλα, αλλά σίγουρα θα προσπαθήσω με το ίδιο σθένος να το θηλάσω, όσο καλύτερα μπορώ.

Έχω κάνει πολλά δύσκολα πράγματα στη ζωή μου (αντιμετώπισα σοβαρές αρρώστιες/θάνατο αγαπημένων προσώπων, μετακόμισα σε άλλη ήπειρο και γύρισα πίσω, σπούδασα πολύ, κρίθηκα κ.α.) - ο θηλασμός ήταν από τα πιο δύσκολα, αλλά σίγουρα το πιο γλυκό. Εύχομαι να είναι για όλες τις άλλες μαμάδες πιο εύκολος, αλλά εξίσου «rewarding». Από όταν γέννησα, προσπαθώ να ενημερώνω όσες περισσότερες γυναίκες μπορώ για το θηλασμό, για την επίλυση των προβλημάτων που προκύπτουν στη διάρκειά του, και όταν μπορώ να τις βοηθάω να θηλάσουν.

Ευχαριστώ την Κατερίνα που θήλασα, χαίρομαι για το πείσμα μου, για την υποστήριξη του Δημήτρη και της οικογένειάς μου και εύχομαι στη Διώνη μου να θηλάσει και αυτή μια μέρα τα δικά της παιδιά!

*Χριστίνα Δάλλα  
Λέκτορας Φαρμακολογίας,  
Ιατρική Σχολή, Πανεπιστήμιο Αθηνών  
cdalla@med.uoa.gr*

**birthing & dancing**

**Usui Reiki Ryoho**  
(θεραπείες - μυήσεις)

**belly dance**  **yoga**

birthlight pregnancy yoga  
birthlight postnatal & baby yoga  
birth preparation

**υπηρεσίες βοηθού  
μητρότητας τοκετού**

by Gaia Laskou  
tel: 6973 235 175  
e-mail: glaskou@yahoo.gr  
www.birthinganddancing.gr



κάνε μια θετική επιλογή!  
[www.ecofamily.gr](http://www.ecofamily.gr)

μάρσιποι ErgoBaby Carrier™  
 υφασμάτινες πάνες  
 καρποί πλυσίματος Soapnuts  
 προϊόντα και πληροφορίες...  
 φιλικές προς το περιβάλλον!

### Ο ERGObaby παραμένει κορυφαία επιλογή.

Βραβευμένος, άνετος, λειτουργικός.  
 Με προσαρμοζόμενους ιμάντες για τέλεια εφαρμογή,  
 κρατά το μωρό κοντά σου με ασφάλεια από νεογέννητο  
 μέχρι νήπιο (18Kg) και σου παρέχει απόλυτη ελευθερία  
 κινήσεων. Για γονείς δραστήριους, προσαρμόσιμους,  
 που θέλουν να ζουν κάθε στιγμή με το μωρό τους.  
 Δύο κλικ και τον φόρεσες!

### ORGANIC DIAPERS



Παραγγελίες και τηλεφωνική υποστήριξη,  
 ραντεβού για ενημέρωση στην Ecofamily:  
**210 4170670**  
 και θα έχεις όσο χρόνο χρειάζεσαι!



[www.ecofamily.gr](http://www.ecofamily.gr)





## Εμπειρία ζωής - Ο θηλασμός της κόρης μου

Γεια σας κορίτσια,  
Είμαι η Ματούλα και έχω μία κόρη, τη Δόμνα, η οποία είναι σήμερα 19 μηνών και φυσικά θηλάζει όποτε εκείνη το επιθυμεί. Είναι μεγάλη μου τιμή, να γράψω τη δική μου ιστορία σ' αυτό το περιοδικό που τόσο με βοήθησε. Από την πρώτη στιγμή που γνώρισα το Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος, πήρα στα χέρια μου το γαλουχώ. Διαβάζοντας ιστορίες μαμάδων που έχουν θηλάσει τα παιδιά τους, εμπνεύστηκα και συνειδητοποίησα πόσο σημαντική θα ήταν για μένα αυτή η εμπειρία ζωής, ο θηλασμός.

As πάρω λοιπόν τα πράγματα από την αρχή. Ήμουν στον πέμπτο μήνα της εγκυμοσύνης μου όταν πήγα πρώτη φορά σε συνάντηση του Συνδέσμου και ύστερα από ιδιαίτερη παρότρυνση της φίλης μου Φωτεινής, την οποία και ευχαριστώ. Εκεί κατάλαβα πως θα μπορούσα να θηλάσω το παιδί μου αποκλειστικά χωρίς συμπληρώματα, νερό, τσάι κ.α., για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής του. Έτσι κι έγινε. Είναι φανταστικό! Να μεγαλώνει το παιδί σου μόνο με το γάλα που παράγει το σώμα σου; Αυτό είναι θαύμα, είναι μαγεία! Και να σκεφτεί κανείς πως όλες οι μαμάδες μπορούν να το πραγματοποιήσουν, αν το θέλουν πραγματικά και αν συναισθανθούν τι προσφέρουν στο παιδί τους.

Από το Σύνδεσμο έμαθα και μαθαίνω ακόμη και σήμερα (γιατί συνεχώς προστίθενται) για τα οφέλη του θηλασμού. Γνώριζα για κάποια από αυτά θεωρητικά, έμαθα και τα υπόλοιπα, αλλά όταν τα ζεις στη δική σου εμπειρία ζωής, μαγεύ-

σαι. Έτσι λοιπόν βρήκα επιτέλους το δρόμο που έπρεπε να ακολουθήσω, για να μπορέσω να θρέψω και να αναθρέψω το παιδί μου. Βλέπετε στη δική μου οικογενειακή νοοτροπία ισχύουν άλλα δεδομένα. Είμαι πολύ χαρούμενη όμως που κατάφερα να σπάσω ένα κύκλο που δεν με εξέφραζε ποτέ πραγματικά.

Τώρα ζω όπως λέω “τον έρωτά μου” με την κόρη μου και μπορώ να τη συντροφεύω όποτε με χρειάζεται με το “μαμάκι” της, όπως αποκαλεί εκείνη το στήθος μου. Εκεί βρίσκει παρηγοριά για τα πάντα. Εκεί νιώθει ασφάλεια και εκεί καλύπτονται πολλές ανάγκες της, κυρίως συναισθηματικές. Ο θηλασμός, αυτή η επαφή μας, είναι που τη γαλννεύει όποτε εκείνη το έχει ανάγκη. Βέβαια μέσω του θηλασμού γαλννεύω κι εγώ και έτσι μπορώ καλύτερα να αναγνωρίζω τις ανάγκες της κορούλας μου.

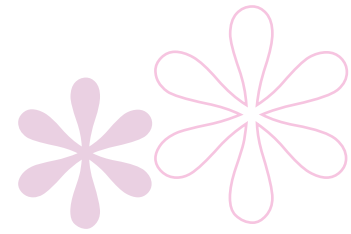
Για να συνεχίσω λοιπόν την προσωπική μου ιστορία, πρέπει να πω πως είχα μια πολύ καλή εγκυμοσύνη, την οποία ακολούθησε ένας πολύ σύντομος φυσιολογικός τοκετός. Όλα πήγαιναν πολύ καλά, πήρα το μωρό στην αγκαλιά μου, στην αίθουσα τοκετού, όμως τότε ξαφνικά μία μαία μου το άρπαξε στην κυριολεξία. “Δώστ’ το μου της είπα, θέλω να το θηλάσω” και κείνη απάντησε πως πρέπει πρώτα να το δει παιδίατρος. Ήταν σοκαριστικό. Ποτέ δεν περίμενα να μου συμβεί κάτι τέτοιο. Αυτή η γυναίκα και γενικά όλο το σύστημα της κλινικής δε σεβάστηκε τίποτα. Δε σεβάστηκε την ανάγκη του

παιδιού μου για θηλασμό, τη δική μου ανάγκη, δε σεβάστηκε την ίδια την ανθρώπινη φύση. Είναι αλήθεια βέβαια πως ούτε από τον εαυτό μου περίμενα να είμαι τόσο αδύναμη και ευάλωτη σε μια τόσο κρίσιμη στιγμή. Στη συνέχεια και ενώ είχαμε κανονίσει για rooming in, αργούσαν να μας φέρουν το μωρό μας. Τότε ήταν που θυμήθηκα τη Νατάσσα, που έκανε κάτι ανάλογο. Έδωσα ερμηνείες μεγάλης ηθοποιού: “Πού είναι το μωρό μου, γιατί δε μου το φέρνετε, αφού ζήτησα να το έχω συνέχεια μαζί μου, κάτι έχει συμβεί, πείτε μου τι είναι...” Και όπως καταλαβαίνετε επειδή κυκλοφορούν και καταθλίψεις, φοβήθηκαν και μου το έφεραν αμέσως.

Τότε ήταν που έζησα το μεγαλείο του θηλασμού. Σε αυτή την πρώτη μας επαφή. Την πήρα αμέσως αγκαλιά και άρχισε να θηλάζει από το αριστερό μου στήθος. Έτσι απλά. Δε θα ξεχάσω ποτέ μου αυτές τις μαγικές στιγμές που έζησα θηλάζοντας το μωρό μου και που συνεχίζω ακόμη και σήμερα να ζω. Είναι πραγματικά ό,τι καλύτερο μπορεί να ζήσει μια μανούλα. Είναι πηγή ζωής και για το παιδί και για την ίδια. Δεν ξέρω πως ακριβώς να περιγράψω τη χαρά μου, αυτό που νιώθω. Αυτό που με ολοκλήρωσε. Που μ’ έκανε να δω τη ζωή με άλλο μάτι. Από μια άλλη σκοπιά. Άλλαξαν όλες μου οι προτεραιότητες, οι στόχοι μου. Τώρα προτεραιότητα και στόχος μου είναι να καλυφθούν πρώτα οι ανάγκες της κόρης μου και μετά όλα τα άλλα. Έχω αλλάξει πολλές συνήθειες μου, πάντα προς το καλύτερο. Έχω βελτιώσει τη ζωή μου και συγκεκριμένα την ποιότητα της ζωής μου. Έχω πολύ δρόμο βέβαια μπροστά μου, αλλά πιστέψτε με, το προσπαθώ, γιατί είμαι σίγουρη πως βαδίζω σωστά. Και αφετηρία όλων ήταν ο θηλασμός του παιδιού μου.



*Να μεγαλώνει το παιδί σου μόνο με το γάλα που παράγει το σώμα σου; Αυτό είναι θαύμα, είναι μαγεία! Και να σκεφτεί κανείς πως όλες οι μαμάδες μπορούν να το πραγματοποιήσουν, αν το θέλουν πραγματικά και αν συναισθανθούν τι προσφέρουν στο παιδί τους.*



Δυσκολίες και προβλημάκια υπήρξαν, μα ξεπεράστηκαν. Στην αρχή πληγωμένες θηλές. Δυο φορές από μια βδομάδα την κάθε φορά. Τις πρώτες μέρες ειδικά, ο πόνος είναι κακός επισκέπτης. Αυτό το θέμα [γιατί μου αρέσει να αποκαλώ τα προβλήματα «θέματα»] ξεπεράστηκε περισσότερο με το να έχω το στήθος μου ελεύθερο στον αέρα, δηλαδή χωρίς σουτιέν και χωρίς μπλουζα. Το δεύτερο θέμα που παρουσιάστηκε κοντά στις πρώτες 40 ημέρες ήταν θρόμβοι-πετρώματα στο στήθος, που άλλοτε πονούσαν πολύ και για πολύ ώρα, άλλοτε δεν πονούσαν καθόλου. Η συχνότητα και η χρονική τους διάρκεια ήταν ακαθόριστη. Ουσιαστικά είχα όλα τα συμπτώματα της μαστίτιδας χωρίς τον πυρετό. Άλλοτε περνούσε με τους θηλασμούς, άλλοτε γινόταν πιο επώδυνο. Παρόλα αυτά με υπομονή και επιμονή είδα φως στο τούνελ. Σιγά σιγά η κατάσταση βελτιωνόταν. Ενώ στην αρχή το είχα σχεδόν καθημερινά να με εξαντλεί, στη συνέχεια η συχνότητα και η διάρκεια μειώθηκαν και στο τέλος περίπου του έκτου μήνα εξαφανίστηκε τελείως το θέμα. Σημειώνω επίσης ότι στερεές τροφές στο μωρό ξεκινήσαμε όταν έγινε 6,5 μηνών, άρα δεν ήταν αυτό που άλλαξε την κατάσταση. Εκ των υστέρων πάντα, θεωρώ ότι ήταν ψυχολογικό όλο αυτό, γιατί για να είμαι ειλικρινής, πέρασα δύσκολα τον πρώτο καιρό, μέχρι να χαλαρώσω και συνειδητοποιήσω ότι αυτός ο τρόπος που επέλεξα να θρέψω και να αναθρέψω το παιδί μου είναι και ο πιο φυσιολογικός. Αυτός που όρισε ο ίδιος ο Θεός.

Τέλος καλό, όλα καλά. Το παιδί μου τρεφόταν αποκλειστικά από μένα για 6,5 μήνες χωρίς κάποιο συμπλήρωμα, χωρίς πιπίλες και ο,τιδήποτε άλλο τεχνητό. Όμως πάνω απ' όλα θράφηκε και

θρέφεται η ψυχούλα της κάθε φορά που θηλάζει. Γιατί ξέρει πως είμαι πάντα εδώ για εκείνη. Όπως είπα και πριν, είχα συνήθειες που έπρεπε να αλλάξουν. Ποτέ δε μπορούσα να φανταστώ ότι θα ζήσω χωρίς σοκολάτα και χωρίς τυρί στη διατροφή μου. Σήμερα έχω ένα χρόνο περίπου αποχής από οτιδήποτε γαλακτοκομικό. Η αποχή μου από όλα αυτά ξεκίνησε όταν η Δόμνα έγινε 6 μηνών και είδαμε στις λερωμένες πάνες της μια λεπτή ίνα από αίμα. Τρελαθήκαμε. Τι είναι αυτό; Η μητέρα μου για παράδειγμα ούτε που την έβλεπε αυτή την ίνα, όμως εγώ και ο άντρας μου πανικοβληθήκαμε. Η παιδίατρος μας, μάς συνέστησε να κόψω τα γαλακτοκομικά τελείως [εννοείται και το κρέας (μοσχαρίσιο-χοιρινό)]. Το θέμα έληξε μόλις έκοψα και το ψωμί που έτρωγα από το φούρνο (τώρα κάνουμε δικό μας και ξέρουμε τι βάζουμε). Η Δόμνα είναι μια χαρά και θα συνεχίσουμε έτσι διατροφικά για περίπου ένα χρόνο ακόμη ώστε να πάψει τελείως, όπως καταλάβατε, η “αλλεργία στο αγελαδινό γάλα”, η οποία προέκυψε είτε από τα πολλά γαλακτοκομικά που έτρωγα εγώ είτε από κάποιο συμπλήρωμα που μπορεί να της δόθηκε μέσα στην κλινική.

Τώρα πια πιστεύω πως για να αποφύγουμε όλα αυτά τα θέματα-προβλήματα, θα πρέπει να εφαρμόζουμε μεθόδους γέννας πιο φυσικές και πιο ασφαλείς για τα παιδιά μας και για μας τις ίδιες. Ή τουλάχιστον ας ενημερωθούμε για όλες τις εναλλακτικές λύσεις που μπορούμε να έχουμε.

Θέλω ακόμη να σημειώσω πως είναι ιδιαίτερα σημαντικό για όποια μητέρα θέλει να θηλάσει το παιδί της να έχει έναν παιδίατρο-σύμμαχο σε αυτή της την προσπάθεια. Η παραπληροφόρηση σε θέματα θηλασμού έχει για μένα κυρίως ψυ-



*Η παραπληροφόρηση σε θέματα θηλασμού έχει για μένα κυρίως ψυχολογικό κόστος που μπορεί να σε εμποδίσει να απολαύσεις ωραίες στιγμές με το πλάσματάκι που θα φέρεις σε αυτόν τον κόσμο. Και αυτές οι στιγμές είναι ανεκτίμητες.*

χολογικό κόστος που μπορεί να σε εμποδίσει να απολαύσεις ωραίες στιγμές με το πλάσματάκι που θα φέρεις σε αυτόν τον κόσμο. Και αυτές οι στιγμές είναι ανεκτίμητες.

Στο σημείο αυτό θέλω να ευχαριστήσω μέσα από τα βάθη της ψυχής μου, τον άντρα μου Λάζαρο, που αποτελεί το στήριγμά μου σε ό,τι κάνω. Είναι αυτός που κρύβεται πίσω από τις αντοχές και υπομονές μου. Είναι αυτός που μου προσφέρει καθημερινά, ήρεμα και σταθερά ό,τι χρειάζομαι για να είμαι και να γίνομαι καλύτερη μάνα για την κόρη μας.

Ακόμη θέλω να ευχαριστήσω τη παιδίατρό μας, που πάνω απ' όλα είναι Άνθρωπος και μας έχει βοηθήσει και στηρίξει και ενθαρρύνει κάθε φορά που τη χρειαστήκαμε. Επίσης, να ευχαριστήσω ιδιαίτερα τις Συμβούλους Θηλασμού της

La Leche League, τη Νατάσσα, τη Νόπη, και την Ελένη που με συμβούλευσαν, με στήριξαν και με ενθάρρυναν όποτε τις χρειάστηκα (και πιστέψτε με ήταν πολλές οι φορές). Πάντα ήταν εκεί για μένα, μια γλυκιά νότα που μου έδινε κουράγιο και δύναμη να συνεχίσω. Ευχαριστώ αυτές τις γυναίκες που συνεχίζουν να μου αφιερώνουν από το χρόνο τους και να με ενθαρρύνουν στην προσπάθειά μου να γίνω κι εγώ Σύμβουλος και να βοηθήσω όσο μπορώ στο αξιόλογο και αξιοθαύμαστο έργο τους. Ευχαριστώ αυτές τις γυναίκες που αποτελούν για μένα σωστά πρότυπα μητέρας.

*Ματούλα Λουσιπούλου, Θεσσαλονίκη*



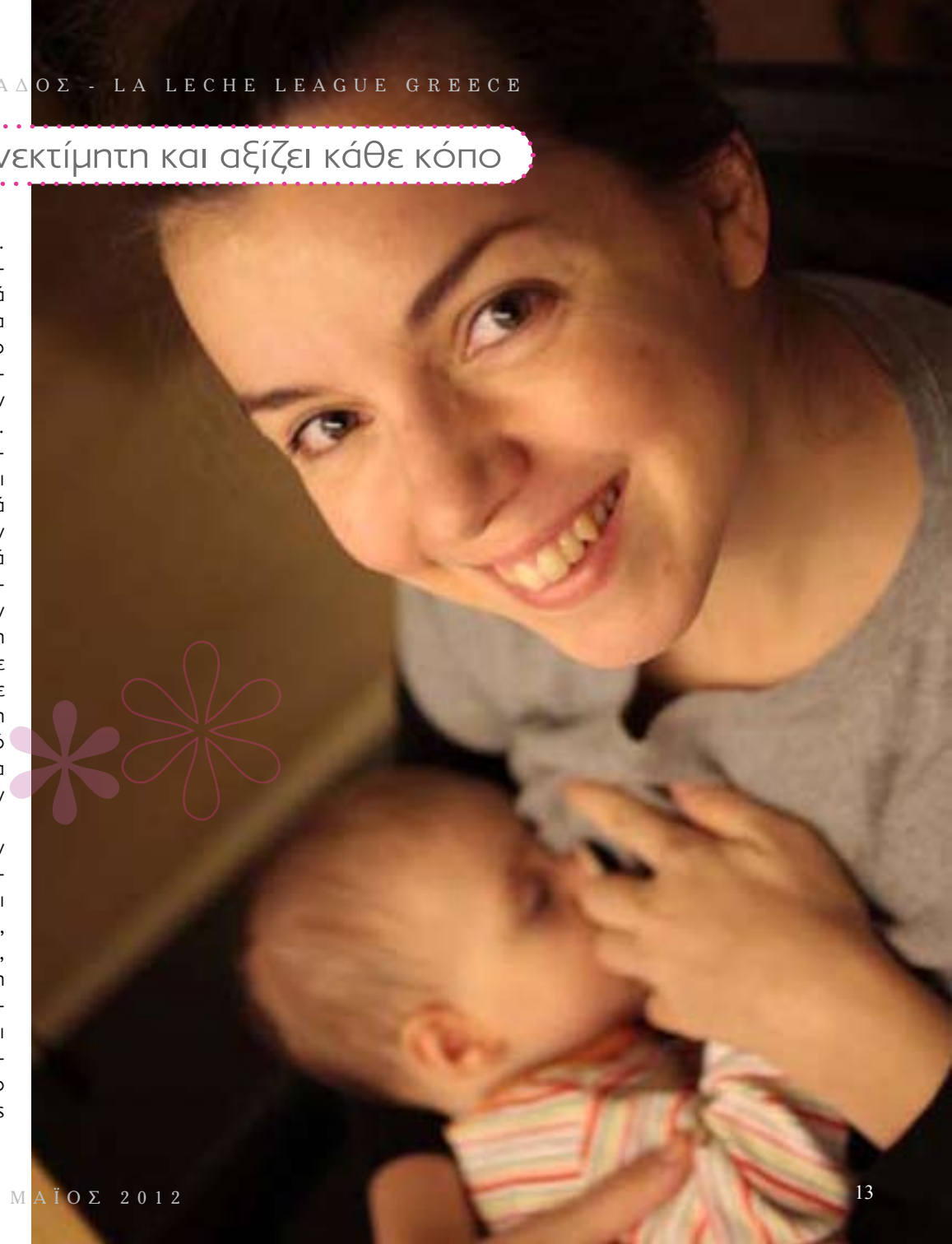
## Κάθε αρχή και δύσκολη, η συνέχεια όμως είναι ανεκτίμητη και αξίζει κάθε κόπο

— υμάμαι τον εαυτό μου χρόνια πίσω να σκέφτομαι πως θέλω πολύ να θηλάσω όταν έρθει η ώρα. Είχα πάντα μικρό στήθος και ακόμα πιο μικρές θηλές, επίπεδες. Πάντα στο μυαλό μου λοιπόν γυρνούσε η σκέψη αν θα τα κατάφερα να θηλάσω με τις θηλές που έχω. Όταν έμεινα έγκυος ήξερα πως ήθελα να γεννήσω φυσιολογικά και φυσικά να θηλάσω από την πρώτη στιγμή, αυτό ήταν το προσωπικό μου στοίχημα. Βάση των παραπάνω έγινε και η επιλογή μαιευτήριου και κατόπιν γυναικολόγου. Ήθελα να γεννήσω στο Έλενα Βενιζέλου καθώς θεωρείται το πλέον φιλικό ως προς τον θηλασμό, έχει rooming-in οπότε μπορούσα να έχω το μωράκι μου 24 ώρες το 24ωρο από την πρώτη μέρα, και επίσης ως δημόσιο η λύση της επισκληρίδιου, των φαρμάκων και της καισαρικής δεν είναι τόσο συνηθισμένη όσο στα ιδιωτικά. Εξαρτάται βέβαια κι από τον γιατρό σου και πόσο υπέρ του φυσιολογικού τοκετού είναι. Οπότε φρόντισα να ενημερωθώ και να βρω γυναικολόγο στο Έλενα που να είναι υπέρ του φυσιολογικού τοκετού.

Επειδή ήθελα να είμαι όσο το δυνατόν προετοιμασμένη και να τα κάνω όλα σωστά, φρόντισα να ενημερωθώ όσο πιο πολύ μπορούσα και για την εγκυμοσύνη και τον τοκετό και φυσικά για τον θηλασμό. Έψαχνα στο internet, σε forums ελληνικά και ξένα, σε sites, αγόρασα βιβλία για τον θηλασμό, πήρα τα έντυπα της LLL, έκανα μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής στον μη κυβερνητικό οργανισμό Φαιναρέτη, έκανα και τα μαθήματα ψυχοπροφυλακτικής στο Έλενα. Γενικά προσπάθησα όσο μπορούσα να

είμαι ενημερωμένη να ξέρω τι πρέπει να κάνω. Όσο για τις προβληματικές μου θηλές αποφάσισα να το ρισκάρω και να μην κάνω τίποτα (κατά καιρούς είχα διαβάσει για εντριβές με αλάτι για να σκληρύνουν, να φοράω κοκυλάκια προς το τέλος για να βγούνε προς τα έξω κ.α.), να ελπίσω πως δεν θα αποτελέσουν πρόβλημα και όταν έρθει η ώρα η φύση θα κάνει τη δουλειά της. Στις 40 εβδομάδες και 2 μέρες γέννησα φυσιολογικά ένα κοριτσάκι χωρίς επισκληρίδιο και με δικούς μου πόνους. Ταλαιπωρήθηκα αρκετά στην γέννα και το ίδιο και η μικρή μου. Μου την δώσανε για δύο λεπτά να την κρατήσω αλλά πριν προλάβω να την βάλω στο στήθος την πήραν να την πλύνουν, να τη ζυγίσουν κλπ και δεν την ξαναείδα μέχρι που με πήγαν στην ανάνηψη όπου κάποια στιγμή μου την φέρανε για πέντε λεπτά και την έβαλαν στο στήθος μου. Κάτι πήγε να γίνει εκεί αλλά ήμουν πολύ καταβεβλημένη για να καταλάβω ή να καθοδηγήσω. Μετά από τρεις ώρες συνολικά από την γέννα ανέβηκα στο δωμάτιο και μετά από λίγο μου φέρανε την μικρή.

Από εκείνη την ώρα έκανα προσπάθειες με τον θηλασμό. Μου έκανε εντύπωση πόσο δυσκολευόμουνα να κρατήσω σωστά το μωρό και να καταφέρω να το τοποθετήσω όπως πρέπει, και δεν ήταν και κανένα μικροσκοπικό μωρό, είχε γεννηθεί σχεδόν 3600 κιλά. Έτσι πέρασε η πρώτη μέρα με προσπάθεια αλλά και με επιτυχίες, καθώς νομίζω πως στο τέλος το είχαμε βρει και ήμασταν σε καλό δρόμο, θα τον πετυχαίναμε τον σκοπό μας. Την δεύτερη μέρα όμως το μεσημέρι ανέβασε πυρετό. Πρώτη εντολή της





*Η υπεύθυνη του τμήματος μητρικού θηλασμού του μαιευτηρίου δεν είχε καμία διάθεση να με βοηθήσει το αντίθετο μάλιστα, φρόντισε να να με «εμπυκνώσει» λέγοντας πως δεν θα κατάφερα να θηλάσω ποτέ.*



παιδιάτρου να δοθεί ξένο γάλα καθότι υποψιαζόντουσαν αφυδάτωση. Ένωσα φρικτά, εγώ έφταιγα που δεν τα κατάφερα καλά με τον θηλασμό. Δεν μπορώ να περιγράψω πόσο χάλια ένωσα. Όταν δεν της έπεσε ο πυρετός ακόμη και μετά το ξένο γάλα, αποφάσισαν να την μεταφέρουν στην Β' ΜΕΝΝ (Μονάδα Εντατικής Νοσηλείας Νεογνών) για να της χορηγήσουν αντιβίωση (ενδοφλέβια) και να της κάνουν εξετάσεις.

Από κει και πέρα, πολύ κλάμα και πολύ απογοήτευση. Έμεινε στη ΜΕΝΝ μια βδομάδα. Την κατατύπησαν και της κάνανε ένα σωρό εξετάσεις, ευτυχώς όλες ήταν καλές δεν υπήρχε μικρόβιο. Ποτέ δεν πήραμε μια σαφή απάντηση για το τι είχε, μάλλον κάποια ίωση ήταν που έκανε τον κύκλο της. Το καθεστώς στη Β' ΜΕΝΝ ήταν πως ανά 3 ώρες από τις 8 το πρωί μέχρι της 11 το βράδυ μπορούσε να πάει η μαμά να θηλάσει εφόσον ήθελε. Το βράδυ μετά τις 11 δίνανε ξένο γάλα υποχρεωτικά.

Ξεκίνησα να πηγαίνω αλλά δεν τα κατάφερα καθόλου, η ψυχολογική μου κατάσταση ήταν άθλια βλέποντας το μωρό μου ταλαιπωρημένο και εκνευρισμένο. Δεν κατάφερα να την βάλω στο στήθος, δεν έπιανε καθόλου τη θηλή και έκλαιγε σπαρακτικά. Αυτό όταν πεινούσε, γιατί

πήγαινα και φορές που την είχαν μόλις ταΐσει και απλώς κοιμόταν οπότε και πάλι δεν μπορούσα να καταφέρω να την θηλάσω. Ουσιαστική βοήθεια δεν υπήρχε στο θέμα του θηλασμού καμία. Ο καθένας εκεί πέρα έλεγε κάτι διαφορετικό και ακόμα και η υπεύθυνη του τμήματος μητρικού θηλασμού του μαιευτηρίου δεν είχε καμία διάθεση να με βοηθήσει το αντίθετο μάλιστα, φρόντισε να να με «εμπυκνώσει» λέγοντας πως δεν θα κατάφερα να θηλάσω ποτέ. Δεδομένης της ψυχολογικής μου κατάστασης που δεν είχα το μωράκι μου κοντά μου, και όταν το έβλεπα δεν κατάφερα να το θρέψω ή να το ανακουφίσω ένιωθα η προσωποποίηση της αποτυχίας ως μητέρα. Στο μεταξύ την τρίτη μέρα το στήθος μου άρχισε να πρήζεται επικίνδυνα οπότε πήγα πάλι στην τράπεζα μητρικού θηλασμού να τους

ρωτήσω τι να κάνω. Και πάλι δεν με βοήθησαν ιδιαίτερα καθότι η πληροφόρηση τους ήταν αδιάφορη και ελλιπής. Καμία διάθεση βοήθειας και πάλι les και τους σπαταλούσα τον χρόνο τους. Να μην τα πολυλογώ το μωρό μου έπρεπε να παραμείνει στην μονάδα μέχρι να τελειώσει η αντιβίωση, εγώ βγήκα νωρίτερα και ευτυχώς την μέρα που θα έφευγα μίλησα με μια φίλη, που πάντα θα την ευχαριστώ γιατί αν δεν ήταν εκείνη να με καθοδηγήσει και να μου δώσει κουράγιο σε σχέση με τον θηλασμό δεν θα τα είχα καταφέρει. Επειδή και εκείνη είχε αντιμετωπίσει πρόβλημα με τον θηλασμό στο πρώτο της παιδί, μου έδωσε κάποιες γενικές οδηγίες για να κάνω συχνές αντλήσεις με το θηλάστρο (ηλεκτρονικό φυσικά) για να μην μου μειωθεί η παραγωγή τώρα που δεν θα είχα το μωρό μαζί

μου και μου έδωσε και το τηλέφωνο μιας σύμβουλου θηλασμού να επικοινωνήσω το συντομότερο. Στο σπίτι, έκανα τις αντλήσεις μου ευλαβικά και μόλις πήραμε το μωρό μας μετά από δυο μέρες είδα και την σύμβουλο θηλασμού της οποίας η βοήθεια ήταν καθοριστική. Ήταν ο πρώτος άνθρωπος που κατάφερε την μικρή να πιási την θηλή μου. Οπότε βλέποντας ότι η μικρή μπορεί να θηλάσει το πθικό μου αναπερώθηκε. Για λίγες μέρες χρησιμοποιούσα ψευδοθηλές και μετά τίποτα γιατί πλέον δεν χρειαζότανε. Ομολογώ πως τους πρώτους τρεις μήνες η όλη διαδικασία του θηλασμού αλλά και το να δεθώ με το μωρό μου με δυσκόλεψε λιγάκι. Αλλιώς τα περίμενα και αλλιώς τα βρήκα. Αλλά σιγά σιγά βρήκαμε τον ρυθμό μας και εγώ και κείνη. Και νιώθω απίστευτη ικανοποίηση που τελικά τα καταφέραμε παρά τις αντιξοότητες. Έτσι λοιπόν η μικρή μου θηλάζει από 10 ημερών μέχρι και σήμερα που είναι 17 μηνών. Δεν με βοήθησε το μαιευτήριο όπως περίμενα, οι συγγυρίες δεν ήταν ευνοϊκές εκεί και εγώ ως πρώτάρρα ήμουν χαμένη. Ξέρω τώρα πως αν δεν είχα ενημερωθεί και ασχοληθεί τόσο με το θέμα του θηλασμού πριν την γέννα, αν δεν είχα την πολύτιμη βοήθεια της φίλης μου και την καθοριστική παρέμβαση της συμβούλου θηλασμού που είναι και η ειδικός στο θέμα, και φυσικά αν δεν είχα την αμέριστη και απόλυτη υποστήριξη του συντρόφου μου (καθώς και την υποστήριξη από τον ευρύτερο οικογενειακό χώρο) και τέλος την κόρη μου που ήταν ένα ζωηρό, δυνατό και απαιτητικό μωράκι, δεν θα τα είχα καταφέρει. Ευχαριστώ λοιπόν όλους τους παραπάνω και την κόρη μου λίγο περισσότερο, γιατί με βοήθησαν να κατακτήσω αυτή την συγκλονιστική εμπειρία.

*Ελισάβετ Πεντζίκη, Αθήνα*