



Οι μητέρες που θηλάζουν

Εργαζόμενη και θηλάζουσα μητέρα

Είμαι η Μαρία, και έχω μια κόρη 17 μηνών, την Ελπίδα. Θέλησα να σας μεταφέρω την εμπειρία μου, γιατί πιστεύω ότι σίγουρα είναι μια διαφορετική ιστορία από αυτές που έχετε συνηθίσει να διαβάζετε σε άλλα τεύχη του «γαλουχιά».

Η δικιά μου ιστορία με το θηλασμό δεν ξεκίνησε

όπως των περισσότερων μαμάδων, που όταν μένουν έγκυες είναι αποφασισμένες ότι θέλουν να θηλάσουν το μωρό τους. Ο θηλασμός του δικού μου παιδιού βασίστηκε αποκλειστικά στην υποστήριξη της γυναικολόγου μου. Αλλά ασ πά- ρουμε τα πράγματα από την αρχή.

Όταν έμαθα ότι είμαι έγκυος, άρχισα να διαβάζω άρθρα και βιβλία σχετικά με τα μωρά και την εγκυμοσύνη. Πολλές φορές έβρισκα και αναφορές σχετικά με το θηλασμό και την αξία του. Είχα κατανοήσει την αξία που έχει για το μωρό και για τη μάνα, αλλά είχε τύχει πολλές φορές γνωστές μου να θέλουν να θηλάσουν και να μην μπορούν. Όσες τελικά «κατάφεραν να θηλάσουν», φυσικά το έκαναν μπροστά μου. Η συγκεκριμένη εικόνα για μένα δεν ήταν και πολύ οικεία. Θεωρούσα ότι ο θηλασμός να μεν είναι καλός για το παιδί αλλά για τη μάνα μάλλον μεπλάς είναι. Όταν έφτασα κάπου στον πέμπτο μήνα, είχα επισκεφτεί τη γιατρό μου και εκείνη είχε αναφέρει χαρακτηριστικά «φυσικά, όταν γεννήσεις, το πρώτο πράγμα που θα κάνουμε είναι να θηλάσεις το παιδί και βέβαια θα το συνεχίσεις για τουλάχιστον ένα χρόνο». Ο σύζυγος μου έγενε καταφατικά στη γιατρό, ενώ εγώ πάλι ξαφνιάστηκα και πρόσθεσα «καθίστε να δούμε αν θα μπορέσω, και για τη συνέχεια αν θα έχω γάλα». Η γιατρός απάντησε ότι όλα αυτά είναι ανοσιέες. Εγώ πάλι δεν ήμουν σίγουρη. Η μητέρα μου έχει τρία παιδιά και δεν μπόρεσε να θηλάσει κανένα, και πίστευα ότι μάλλον είναι κληρονομικό, οπότε δεν θα μπορέσω. Αναμφίβολα, δεν είχε την υποστήριξη από τους επαγγελματίες υγείας, και «έπεσε και στη μόδα» που δεν θηλάζαν τα παιδιά οι μαμάδες τους για χάρη της βιομηχανίας του βρεφικού γάλακτος.

Το μωρό μου γεννήθηκε ύστερα από προγραμματισμένη καισαρική. Αν και η γιατρός μου όπως κι εγώ δεν θέλαμε καθόλου την καισαρική, η επέμβαση ήταν μονόδρομος (πρόδρομος πλακούντας, συνεχείς συσπάσεις γέννας πρόωρα, στο μωρό έπεφταν συνέχεια οι σφυγμοί). Έτσι στην προκαθορισμένη ημερομηνία επισκεφθήκαμε το μαιευτήριο και μέσα σε ένα δίωρο είχα

«Καθημερινά προσπαθούσα να λείπω μόνο λίγες ώρες από το μωρό, και κάθε φορά που έφευγα για δουλειά, το θήλαστρο ήταν ακώριστος φίλος μου»



γεννήσει την Ελπίδα.

Όταν τελείωσε η επέμβαση, η γιατρός μου έφερε να αγκαλιάσω το μωρό και με έβαλε να τη θηλάσω. Θυμάμαι ότι η Ελπίδα άρχισε να θηλάζει κι εγώ δάκρυσα από τη συγκίνηση. Στο μαιευτήριο έμεινα πέντε μέρες, και κάθε μέρα ερχόταν η γιατρός και με έβλεπε και με βοηθούσε με τη μικρή στο θηλασμό. Επέμενε ότι καθώς περνούν οι μέρες θα πρέπει να βάζω το μωρό περισσότερο να θηλάζει και να μην αφήνω τις μαιές να του δίνουν ξένο γάλα. Δυστυχώς όμως, τις ώρες που περνούσε το μωρό στο θάλαμο νεογνών, οι μαιές το τάζαν, και έτσι όταν εκείνο ερχόταν σε μένα θηλάζε για ελάχιστο χρόνο. Το αποτέλεσμα ήταν την τέταρτη μέρα εγώ να έχω φοβερό πρήξιμο στο στήθος και η γιατρός μου να μου προτείνει κομπρέσες για να μειωθεί το πρόβλημα. Την πέμπτη μέρα τα πράγματα ήταν λίγο καλύτερα, και έτσι επιστρέψαμε όλοι πολύ χαρούμενοι στο σπίτι μας.

Δυστυχώς όμως, το πρήξιμο επανήλθε, και μάλιστα σε τέτοιο βαθμό που εγώ έκλαιγα από τον πόνο και είχα και δύσπνοια. Έφτασε λοιπόν η ώρα του θήλαστρου. Ο Γιώργος, ο άντρας μου, να προσπαθεί να κρατήσει το θήλαστρο για να μπορέσουμε να βγάλουμε το γάλα κι εγώ να κλαίω από τον πόνο. Το γάλα να βγαίνει με πολύ κόπο και το μωρό να κλαίει ασταμάτητα!

Μετά από δύο φρικτές μέρες πόνου, το στήθος ηρέμισε κι εγώ επίσης. Φυσικά, όταν φύγαμε από το μαιευτήριο, η παιδιάτρος που ήταν



«υπέρ» του θηλασμού φρόντισε να μας χορηγήσει δωρεάν ένα κουτί γάλα «για μια ώρα ανάγκης», όπως έλεγε. Επίσης μας συμβούλεψε να βάζουμε το μωρό κάθε δώρο στο στήθος και ποτέ νωρίτερα. Ακολουθώντας τις συμβουλές της επαγγελματία, η μικρή Ελπίδα μέσα στην εβδομάδα άρχισε να κλαίει. Εγώ συνέχιζα να τη θηλάζω στο δώρο αλλά το μωρό έκλαιγε από την πείνα. Ευτυχώς, καλέσαμε μια άλλη παιδιάτρο στο σπίτι, η οποία μού συνέστησε να βάζω το μωρό πιο συχνά να θηλάζει και να το έχω συνέχεια αγκαλιά.

Ο καιρός περνούσε και σε λίγες μέρες θα επέστρεφα και πάλι στη δουλειά μου. Αυτό σήμαινε ότι έπρεπε να δω τι θα κάνω με τη διατροφή του μωρού. Είκοσι μέρες είναι πολλές να λείπεις όταν έχεις δικιά σου επιχείρηση και πιστέψτε με, παρόλο που οι πελάτες μου είναι κυρίως γυναίκες (διατηρώ εργαστήριο αισθητικής και ευεξίας), καμιά δεν πρόκειται να δικαιολογήσει μια μακρόχρονη απουσία από την επιχείρησή σου. Έτσι με τη βοήθεια της παιδιάτρος μπόρεσα να συνεχίσω το θηλασμό παρόλο που ξεκίνησα να δουλεύω, και μέσα στο 40ημερο, είχα φτιάξει μια μεγάλη τράπεζα γάλακτος για το παιδί μου. Καθημερινά προσπαθούσα να λείπω μόνο λίγες ώρες από το μωρό, και κάθε φορά που έφευγα για δουλειά, το θηλαστρο ήταν ακώριστος φίλος μου. Χρησιμοποιούσα το θηλαστρο συστηματικά κάθε μέρα και πολλές φορές αντλούσα το γάλα ακόμη και όταν είχα πελάτισσα (έκανα στην πελάτισσα μια μάσκα και εγώ στο διπλανό δωμάτιο να αντλώ το γάλα). Οι περισσότερες μου λέγανε «μπράβο που θηλάζεις το μωρό

σου αλλά βρε παιδί μου, εσύ λείπεις από το σπίτι, δώσε ξένο αντί να κάθεται να παιδεύσει με το θηλαστρο!». Άλλες πάλι, ηλικιωμένες κυρίως, πελάτισσες μου, λέγανε «συνέχισε Μαρία με το δικό σου γάλα. Δίνε το «γαλατάκι σου -είναι η τελειότερη τροφή για το μωρό σου».

Στον ελεύθερο χρόνο στη δουλειά μου σερφάριζα στο διαδίκτυο, αυτή τη φορά κυρίως για να μάθω περισσότερα σχετικά με το θηλασμό. Μια μέρα διαβάζω για το Σύνδεσμο Θηλασμού και τις μηνιαίες Συναντήσεις. Στην πρώτη Συνάντηση που πήγα δεν πήρα μαζί μου την Ελπίδα. Ομολογώ ότι ξαφνιάστηκα και ένιωσα και άσχημα που δεν είχα πάρει την Ελπίδα, ηλικίας τριών μηνών, σε μια συνάντηση με μαμάδες και μωρά (τη μετέφερα στους δικούς μου να την προσέχουν από 40 ημερών).

Τα συμπεράσματα της πρώτης Συνάντησης ήταν ποικίλα. Πολλά από αυτά που μαθαίνουμε για τα μωρά από τα βιβλία και τους «ειδικούς» ήταν τελείως αντίθετα με τη φιλοσοφία του Συνδέσμου (Θηλασμός, διατροφή, κλάμα, ύπνος, ανατροφή κ.ά.). Σιγά-σιγά άρχιζα να διαβάζω βιβλία του Συνδέσμου και κυρίως να «ψάχνομαι» στο διαδίκτυο και κατάλαβα ότι μάλλον ο Σύνδεσμος τα παρουσιάζει σωστά¹. Αυτό με έκανε να αγαπήσω το θηλασμό και να ανυπομονώ να βρεθώ και να ανταλλάξω απόψεις με μανούλες που σκέφτονται το ίδιο με μένα κάθε μήνα.

Παράλληλα, η Σύμβουλος Θηλασμού και πολλές μανούλες με βοήθησαν σε πολλά μικροπροβλήματα που αναπτύχθηκαν με τη μικρή Ελπίδα, και κυρίως μου πρόσφεραν συμπαράσταση και υποστήριξη στο θηλασμό. Αυτό είχε σαν απο-

¹ «Σωστά» σύμφωνα με τη γνώμη της Μαρίας. Ο Σύνδεσμος Θηλασμού δεν ισχυρίζεται ότι γνωρίζει το «σωστό» ή το «καλύτερο», απλά δίνει πληροφορίες που βασίζονται στην επιστημονική έρευνα και την εμπειρία μητέρων (σημείωμα της επιμελήτριας).



Βρες το Χώρο σου!



Essence Human Space

Παλλάδος 32, Πλατεία Ηρώων, Ψυρρή
(Στάση Μετρό Μοναστηράκι)

T: 210 3229 041 F: 210 3229 043

W: www.essencehumanspace.gr



essence
human space

Yoga • Pilates • Tai Chi
Meditation • Events
+ more





τέλεσμα να μπορέσω να ενισχύσω περισσότερο τα επιχειρήματα μου σχετικά με το θηλασμό, και οι δικοί μου να ενημερωθούν καλύτερα για την αξία του μητρικού θηλασμού. Σας ευχαριστώ όλες!

Ο πρώτος χειμώνας ως μάνα δεν ήταν εύκολος για μένα. Εγώ στη δουλειά σχεδόν κάθε μέρα και σε διάστημα έξι μηνών οκτώ φορές άρρωστη! Κάποιες φορές με συνάχι, κάποιες με πυρετό. Συνέχισα όμως να θηλάζω. Και πραγματικά η μικρή μου δεν αρρώστησε ούτε μια φορά! Ο θηλασμός είναι λοιπόν μια ασπίδα για το μωρό ενάντια στις αρρώστιες, ειδικά όταν η μάνα είναι εργαζομένη.

Έτσι έφτασα μέχρι εδώ, τους 17 μήνες, να θηλάζω το παιδί μου παρόλο που είμαι μια εργαζομένη μητέρα. Θεωρώ ότι για κάθε εργαζομένη μητέρα, ο θηλασμός είναι πραγματική ευκολία, μια και εξοικονομείς χρόνο (ύπνο, διατροφή) και

κυρίως γιατί αφιερώνεις χρόνο όχι για την προετοιμασία του γάλακτος αλλά για περισσότερο παιχνίδι με το παιδί σου. Επίσης, νιώθεις ψυχολογικά καλύτερα, καθώς προσφέρεις την καλύτερη τροφή για το παιδί σου, και κυρίως «αφήνεις ένα κομμάτι δικό σου, το γάλα σου», να ταΐσουν το παιδί σου όταν εσύ λείπεις μακριά.

Οι δικοί μου άνθρωποι και εγώ κυρίως, σε κάθε ευκαιρία, προσπαθούμε να προωθήσουμε την αξία του μητρικού θηλασμού και πώς μπορεί να πραγματοποιηθεί σωστά. Θα ήθελα να ευχαριστήσω τη γυναικόλογο μου που με οδήγησε σε αυτόν τον όμορφο «δρόμο» με το παιδί μου, την παιδίατρο μας, αλλά πάνω από όλα το Σύλλογο θηλασμού και τη Σύμβουλο του για την πολύτιμη βοήθεια τους.



Μαρία Γεωργακού
Βόλος

Ήταν δύσκολα αλλά άξιζε κάθε στιγμή!

Ήταν δύσκολα αλλά τα καταφέραμε και άξιζε κάθε λεπτό, κάθε στιγμή!

Λίγο πριν τα δεύτερα γενέθλια της Νεφέλης αποφάσισα να βγάλω απ' το κρυφό συρτάρι του μυαλού μου τις μνήμες των πρώτων μηνών της ζωής του ανθρώπου που έδωσε πραγματικά νόημα στην καθημερινότητά μου και με έκανε να καταλάβω γιατί ήρθα σ' αυτό τον κόσμο. Για να γίνω μάνα και να αναθρέψω τα παιδιά μου! 30 Σεπτέμβρη 2010. Η μέρα της ΠΗΤ (προβλεπόμενης ημερομηνίας τοκετού) μου. Ξεκινάω με πόνους στις 7 το πρωί, αφού μιλάω με τη μαία

ξεκινάω για το νοσοκομείο, στις 11 μου σπάνε τα νερά καθώς ήμουν στον καρδιοτοκογράφο, και μετά από 10 ώρες στο δωμάτιο και στους διαδρόμους ανεβαίνω στην αίθουσα τοκετών. Κάνω επισκληρίδιο και περιμένω. Επιτέλους θα τη δω! Ο τοκετός πήγε καλά, με λίγες εξωθήσεις το μωρό επιτέλους βρήκε το δρόμο για την εξωμήτριο ζωή. Στις 4.30 το ξημέρωμα αντικρίζω δύο τεράστια ροδαλά μάγουλα και δύο σχιστά ματάκια που προσπαθούν να ανοίξουν. Μετά νοιώθω σαν να έχω πάρει οπιούχα ουσία, όλα είναι θολά. Προσπαθώ να τη θηλάσω

στο πρώτο μισάωρο, δεν με βοηθάει κανείς, ενώ είχα πάρει και μαία ειδικά γι' αυτό. Μου την παίρνουν για να τη δείξουν στον μπαμπά. Περιμένω να μου τη φέρουν αλλά όλο το καθυστερούν. Κατεβαίνω κάτω στις 6 το πρωί και ζητάω το μωρό (την έχω δει ελάχιστα ως τότε, ίσα που τη θυμάμαι), μου λένε ότι πρέπει να βγάλω τον ουροκαθετήρα και την επισκληρίδιο για να μου τη φέρουν, αλλά δεν μου τα βγάζει κανείς. Έρχεται ο γιατρός μου και με βοηθάει, κάνοντας φασαρία που δεν ακολούθησαν τις εντολές του (είχε πει πριν κατέβω να μου τα έχουν βγάλει όλα αυτά). Αφού ζήτησα επανειλημμένα το μωρό και βάζοντας τις φωνές, η υπεύθυνη θηλασμού λέει στους δικούς μου να μου τη φέρουν. Πλέον ήμασταν οι δυο μας!

Και τώρα τα δύσκολα! Περιμένοντας τη μαία να έρθει, έκανα τις πρώτες απόπειρες να θηλάσω το μωρό. Στη θεωρία τα ήξερα όλα, έλεγα και στις κοπέλες του θαλάμου τι έπρεπε να κάνουν, στην πράξη όμως τα πράγματα ήταν διαφορετικά. Φωνάζω τη μαία του ορόφου. Έρχεται, μου βάζει το παιδί στο στήθος και φεύγει δεν μου εξηγεί τίποτα. Την επόμενη φορά ακόμα πιο δύσκολα. Το μωρό δεν έπιανε καλά, κοιμόταν στο στήθος, παίρνω ψευδοθηλές (γιατί έχω επίπεδες θηλές*) και να έρχεται και ο ίκτερος...

Τη συνέχεια τη φαντάζεστε. Μωρό σε λήθαργο, ελάχιστες θηλαστικές κινήσεις, εγώ με το θηλαστρο να βγάζω πρωτόγαλα, και να σου το πρώτο μπουκάλι! Ακόμα θυμάμαι τα δάκρυα που έριξα εκείνη την πρώτη φορά που έδωσα στο νεογέννητο κοριτσάκι μου αυτό το υποκατάστατο. Τρίτη μέρα κατεβαίνει το γάλα, αλλά το μωρό κοιμάται συνέχεια. Προσπαθώ να την ξυπνήσω αλλά

* Οι επίπεδες θηλές δεν αποτελούν λόγο για τη χρήση θηλών σιλικόνης (ψευδοθηλών). (σημείωμα της σύνταξης)





δεν τα καταφέρνω. Πάω στη μαία της βάρδιας αγχωμένη, λέγοντας της ότι το παιδί δεν ξυπνάει και τι να κάνω, για να πάρω την απαραίτητη (μην πω κάτι άλλο) απάντηση: «και εγώ τι θέλεις να κάνω;» Αρχίζω και φωνάζω στους διαδρόμους. Ανεβαίνω πάνω στους παιδιάτρους και βρίσκω

τον ειδικευόμενο που ήταν στη γέννα. Ξυπνάει την μπέμπα, με καθησυχάζει και μου προτείνει να την κρατήσω μαζί μου «γιατί θα την προσέχεις καλύτερα», και να προσπαθώ να την ταΐζω για να φύγει η χολερυθρίνη.

Τελικά, φύγαμε την τέταρτη μέρα με πεσμένο ίκτερο αλλά με ληθαργικό το μωρό, με συνταγή για γάλα, ένα μωρό κολλημένο στο στήθος και τις θηλές μου αγνώριστες απ' τις πληγές.

Επιστροφή στο σπίτι! 24 ώρες τη μέρα θήλαζα. Θήλαζα και πόναγα, ήταν λες και μου έπιανε τανάλια το στήθος. Δεν μπορούσα να υπολογίσω γεύματα. Έπινε όμως και ξένο. Πόναγε η ψυχή μου... Ήθελα τόσο πολύ να θηλάσω, ήμουν τόσο καλά ενημερωμένη και καταλάβαινα ότι έπρεπε να κάνω κάτι άμεσα. Ο πατέρας μου μου δίνει το τηλέφωνο μιας μαίας να την πάρω μήπως και με βοηθήσει. Αφού της είπα τι έχει συμβεί, μου είπε ότι θα μου κοπεί το γάλα και ότι δεν έχει νόημα να έρθει να με δει. Αυτό δεν το λες σε μια λεχώνα που προσπαθεί να θρέψει το παιδί της και δεν τα καταφέρνει! Ο άντρας μου είχε τρελαθεί. Μου λέει ένα βράδυ, «δεν έγινε και τίποτα αν τελικά δεν καταφέρεις να θηλάσεις, εσύ να είσαι καλά. Αυτό έχει σημασία, πρέπει να φανείς δυνατή να μεγαλώσεις

«Σ' αυτό το δύσκολο ταξίδι της μητρότητας ξεκίνησα με τους καλύτερους οιωνούς, βρήκα όμως πολλά εμπόδια απ' την αρχή. Ποτέ όμως δεν πίστεψα ότι δεν μπορού να τα καταφέρω»

το παιδί μας». Εγώ του είπα ότι θέλω να καλέσω Σύμβουλο Θηλασμού, και ότι αν και εκείνη μου πει ότι δεν μπορώ θα το αποδεχθώ, θέλω όμως να ξέρω ότι τα έκανα όλα και απλά δεν μπορούσα. Έτσι και έγινε.

Η μπέμπα ήταν 9 ημερών όταν ήρθε η Μαρία στο σπίτι μας. Το μωρό όμως δεν ξύπναγε. Η Σύμβουλος πήρε μόνο το ιστορικό, μου έδωσε μια σύριγγα για να κόψω το μπιμπερό και ξανακλείσαμε ραντεβού. Μετά από λίγες μέρες ξαναβρεθήκαμε. Η μικρή δεν θηλάζε καλά. Μου έδωσε οδηγίες, μου έδειξε πώς είναι το σωστό πάσιμο, στάσεις θηλασμού, πώς να καταλαβαίνω ότι το μωρό πίνει γάλα. Χρειαζόταν καλύτερη τοποθέτηση στο στήθος, να βλέπω αν κάνει καλές θηλαστικές κινήσεις, να ξεπεράσει την σύγχυση θηλών (δεν άνοιγε καλά το στόμα), και βλέπουμε. Όταν έφυγε η Μαρία, είχα ανάμεικτα συναισθήματα. Ανέβηκα ψυχολογικά αλλά κατάλαβα ότι έχω δρόμο μπροστά μου. Θυμάμαι ένα βράδυ, ξυπνάει το μωρό στις 11 τη νύχτα, τη θήλαζα αλλά έκλαιγε, και της λέω «ότι και να γίνει μπουκάκι δεν θα πάρεις!». Έμεινα ξύπνια μέχρι τις 5 το πρωί με το μωρό στο στήθος...

Περνάει ένας μήνας. Το μωρό συνεχίζει τους μαραθώνιους θηλασμούς, έχω νοικιάσει νοσοκομειακό θήλαστρο για να συμπληρώνω με δικό μου γάλα, δεν βελτιώνεται ο τρόπος που θηλάζει έχουμε κόψει όμως τις ψευδοθηλές. Κλείνω ραντεβού σε οστεοπαθητικό. Το μωρό είχε ένταση στους μους του σαγονιού! Με βάζει να τη θηλάσω και εκείνος της έκανε μασάζ. Κάθε φορά που την έπιανε μου έφευγε ο πόνος, μετά επανερχόταν. Η επόμενη μέρα ήταν καλύτερη. Αυτή η συνεδρία ήταν καθοριστική. Το σαγόني επιτέλους χαλάρωσε. Αλλά η ζημιά είχε γίνει. Στην πρώτη επίσκεψη στον παιδίατρο η μικρή είχε πάρει μόνο 400 γραμμάρια. Χρειαζόταν πρωτόκολλο επαναγαλακτισμού: θηλασμός, συμπλήρωμα, θήλαστρο, τριγωνέλλα¹, συσκευή συμπληρωματικού τάισματος².

Περνάει δεύτερος μήνας. Το μωρό έχει πάρει 700 γραμμάρια, όμως δεν θέλει πια την σύριγγα και το σωληνάκι από τη συσκευή συμπληρωματικού τάισματος το καταλαβαίνει και το φτύνει. Πώς θα τα βγάλω πέρα με τις αντλήσεις; Η μικρή είναι συνέχεια στο στήθος και δεν κοιμάται καθόλου. Η χοάνη του θήλαστρου δεν ταιριάζει στο μέγεθος της θηλής μου. Παραγγέλνω καινούργια αλλά δεν γίνεται σωστή συνεννόηση, την δίνω πάλι πίσω και περιμένω να έρθει η Δευτέρα για να πάρω την σωστή στα χέρια μου. Όλα τα στραβά σε μένα, αλλά εγώ επιμένω γιατί το θέλω, γιατί πιστεύω ότι θα τα καταφέρω, γιατί το μωρό με τον τρόπο του μου δείχνει τον δρόμο.

Περνάει τρίτος μήνας. Η Νεφέλη μου έχε πάρει ένα κιλό σ' ένα μήνα μετρώντας απ' την μέρα

¹ Τριγωνέλλα, βότανο που αυξάνει το μητρικό γάλα. Για περισσότερες πληροφορίες απευθυνθείτε στην τοπική Σύμβουλο Θηλασμού.

² Συσκευή συμπληρωματικού τάισματος που τοποθετείται στο στήθος. Θα τη βρείτε είτε στην Ομάδα σας είτε σε εξειδικευμένα καταστήματα θηλασμού.

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





που ξεκίνησα επαναγαλακτισμό. Επιτέλους! Τα καταφέραμε! Μπορώ πλέον να λέω υπερήφανα ότι θηλάζουμε αποκλειστικά και κατευθείαν απ' την πηγή! Μετά ήρθε η μαστίτιδα, μαζί και η μυκτιάση-θήλαζα και υπέφερα. Πήγα σε μαστολόγο γιατί το λίπωμα δεν έφευγε με τίποτα. Ευτυχώς με την παρακέντηση υποχώρησε. Συνέχισα να θηλάζω αποκλειστικά μέχρι τον 6ο μήνα. Μετά μπήκαν οι στερεές τροφές.

Ήταν δύσκολο πολύ. Αρχίζεις και νιώθεις ότι δεν είσαι επαρκής μαμά γι' αυτό το πλάσμα. Ότι το μωρό υποσιτίζεται, χάνεις την αυτοπεποίθησή σου και κάτι που θέλεις τόσο μα τόσο πολύ είναι και τόσο μα τόσο δύσκολο. Εκεί πρέπει να φανείς δυνατή, να πιστέψεις στον εαυτό σου και να ζητήσεις βοήθεια και υποστήριξη. Αυτό έκανα: ήμουν μάνα και μπορούσα να θρέψω το παιδί μου, τέλος! Αυτό που χρειαζόμουν ήταν τον κατάλληλο άνθρωπο και τον βρήκα και στο τέλος δικαιώθηκα!!!

Η Νεφέλη αποδείχτηκε μωρό υψηλών απαιτήσεων. Μέχρι να χρονίσει ήταν δύσκολη. Δεν κοιμόταν, βαριόταν εύκολα, δεν κάθισε ποτέ σε ριλάξ ήθελε όρθια στον ώμο και εγώ κατηγορούσα τον εαυτό μου ότι για κάθε κλάμα φταίει η πείνα και εγώ ταλαιπωρώ το μωρό μου. Μετά κατάλαβα ότι δεν φταίει για όλα ο θηλασμός. Αντίθετα το ξένο γάλα φταίει γι' αρκετά. Στους 3 μήνες έβγαλε αίμα στα κακά. Τα πρώτα μπουκάλια είχαν πυροδοτήσει την ευαισθησία της και έβγαλε αλλεργία στην πρωτεΐνη του αγελαδινού γάλακτος. Και μόνο ένα μπουκάλι ξένο μπορεί να πυροδοτήσει την αλλεργία, και αυτό συνέβη. Άλλος ένας λόγος που το παιδί χρειάζεται να θηλάσει όσο περισσότερο γίνεται. Και το είδα και στην συνέχεια με τις στερεές τροφές. Λόγω αλλεργίας έτρωγε ελάχιστα, όμως ο θηλασμός τη βοηθούσε να το ξεπεράσει. Για την ιστορία,

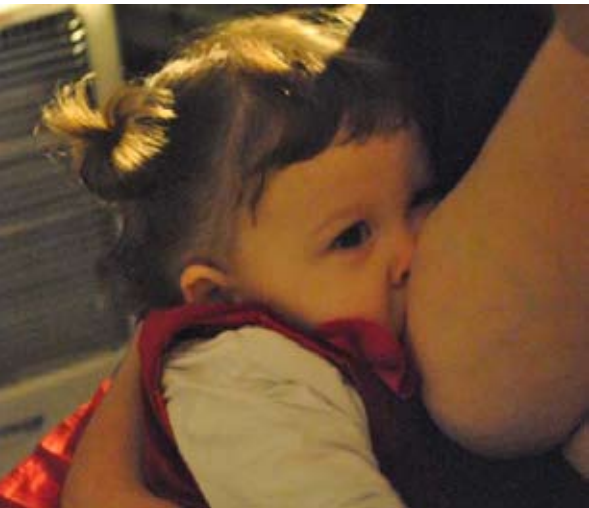
εγώ από την εγκυμοσύνη έκανα αποχή από γαλακτοκομικά για να μην έχω θέματα αλλεργίας με το παιδί. Τι ειρωνεία... Μέχρι το χρόνο η Νεφέλη έπινε κυρίως μητρικό γάλα, αλλά δεν την πίεσα για στερεές τροφές, περίμενα.

Πλέον έχουν μειωθεί οι θηλασμοί, αλλά είναι το λιμάνι μας για τον ύπνο, παρηγοριά όταν βγάζουμε δόντια, όταν αρρωσταίνουμε, όταν απλά θέλουμε αγκαλιά απ' τη μανούλα. Και το να θηλάζεις νήπιο είναι μια άλλη εμπειρία. Πλέον μιλάει γι' αυτό, θηλάζει τα μωρά της και «θέλει το γάλα της μαμάς η Νεφέλη». Θα την αφήσω να αποθηλάσει μόνη της όταν για την ίδια αυτό το κεφάλαιο θα έχει κλείσει.

Σ' αυτό το δύσκολο ταξίδι της μητρότητας ξεκίνησα με τους καλύτερους οιωνούς, βρήκα όμως πολλά εμπόδια απ' την αρχή. Ποτέ όμως δεν πίστεψα ότι δεν μπορώ να τα καταφέρω. Πολλά συνηγορούσαν στο να μη θηλάσω, αλλά με τη σωστή ενημέρωση και τους σωστούς ανθρώπους δίπλα μου τα κατάφερα: τη Μαρία, μια άγνωστη για μένα γυναίκα, που με στήριξε όταν αυτό που χρειαζόμουν ήταν απλώς μια επιβεβαίωση ότι είμαι στο σωστό δρόμο. Πάντα θα τη σκέφτομαι με αγάπη και πάντα όταν θα τη βλέπω θα συγκινούμαι, γιατί έζησα μαζί της δυνατές στιγμές. Τον άντρα μου, που ήταν δίπλα μου απ' την αρχή, δείχνοντάς μου ότι πιστεύει σε μένα, στηρίζοντας με με κάθε τρόπο. Τη μαμά μου, που καθόταν ώρες ολόκληρες και λίκνιζε τη μικρή για να κάνω μπάνιο και να φάω κανένα φαγητό. Και πάνω απ' όλα το παιδί μου, που με ταξιδεύει σ' αυτόν τον υπέροχο, αρχέγονο, γλυκό, τρυφερό κόσμο του θηλασμού.

Νεφέλη σ' ευχαριστώ!

Κατερίνα Ψυλλινάκη
Αθήνα





Μια προσπάθεια που αξίζει πολλά!

Τα χρόνια πριν μείνω έγκυος δεν σκεφτόμουν καθόλου το θηλασμό. Αυτό που είχα σαν εικόνα στο μυαλό μου, ήταν η μητέρα μου όρθια στο παράθυρο της κρεβατοκάμαρας της να χτυπάει το πόδι της στο πάτωμα από τον πόνο ενώ προσπαθούσε να θηλάσει τον αδερφό μου. Μετά από χρόνια η εικόνα μιας γυναίκας σε ένα μαιευτήριο που θηλάζε ήσυχα το μωράκι της... Περίπου δυο χρόνια πριν μείνω έγκυος, ίσως και λίγο παραπάνω άρχισα να κάνω παρέα με την Κατερίνα η οποία είναι Σύμβουλος Θηλασμού. Λάτρευα το θηλασμό! Τι πιο φυσικό από μια μαμά που θηλάζει το μωρό της; Εννοείται πως μια μητέρα θα πρέπει να θηλάσει, είναι το

καλύτερο που μπορεί να κάνει για το μωρό της! Τελικά τον Αύγουστο του 2009 γίνεται το πιο όμορφο «ατύχημα», μένω έγκυος! Άρχισα να προετοιμάζομαι για το θηλασμό, διάβασα άρθρα του περιοδικού γαλουχών και το πακέτο «Μητρικός Θηλασμός». Λίγο πριν γεννήσω είδα και κάποια dvd που αφορούσαν το θηλασμό. 23 Απριλίου 2010. Μπαίνω στο μαιευτήριο για πρόκληση τοκετού λόγω σακχαρώδη διαβήτη και στις 18:30 έρχεται στον κόσμο, δυστυχώς με καισαρική, το «αστέρι» μου! Άκουσα το κλάμα του και τότε ξεκίνησαν όλα! Τον είδα για λίγο μέσα στο χειρουργείο και μετά η μαιά μου τον έφερε στην ανάνηψη για να θηλάσει για πρώτη

φορά! Ένα μικρό μωράκι σαν ποντικάκι, προσπαθούσε να πιάσει το στήθος μου. Με ανέβασαν στο δωμάτιο· είχα δηλώσει αποκλειστικό θηλασμό και έτσι κατά τις 12 τα μεσάνυχτα έφεραν το αστεράκι μου! Άρχισαν λοιπόν τα δύσκολα, ο μικρούλης μου δεν μπορούσε να πιάσει καλά το στήθος, άλλες φορές τον έπαιρνε ο ύπνος... Έβλεπα τις άλλες μανούλες να θηλάζουν τα μικρά τους κι εγώ τίποτα. Έφτασε η μέρα που βγήκαμε από το μαιευτήριο! Επιτέλους!

Στο σπίτι συνεχιζόταν το πρόβλημα. Το μικρό μου δεν έπιανε σωστά το στήθος, η θηλή μου όταν την έβγαζε από το στόμα του είχε άλλο σχήμα, τόσο λάθος θηλάζε. Να μην μιλήσω για τον πόνο, όταν έφτανε η ώρα να μπει στο στήθος μόνο που δεν έκλαιγα από απελπισία.

Επιτέλους ήρθε στο σπίτι η σωτήρας μου, η Κατερίνα! Η Κατερίνα ήταν μεγάλη βοήθεια για μένα και το αστέρι μου, δεν θα τα καταφέρναμε χωρίς τη βοήθειά της. Μου έδειξε στάσεις θηλασμού, πώς να βάζω το θηλαστρο και στα δύο στήθη, και εγώ κάθε φορά την κοιτάγα λες και ήταν από άλλο πλανήτη, σκεφτόμουν πόσο πονάω, πόσο κουρασμένη ήμουν. Δεν έτρωγα, με πόναγε το στομάχι από το άγχος, δεν κοιμόμουν γιατί με το που θηλάζε το μωρό πήγαινα στην κουζίνα να αντλήσω με το θηλαστρο για 40 λεπτά. Πόσες φορές με πήρε ο ύπνος στο τραπέζι... Το αριστερό μου στήθος προβληματικό, κάθε λίγο και λιγάκι πρηζόταν. Ζεστές κομπρέσες και κλάματα από τον πόνο, μέχρι να το ξεμπλοκάρω. Κάθε μέρα με έπιανε απελπισία και κάθε μέρα διάβαζα το περιοδικό γαλουχών και έπαιρνα θάρρος! «Θα τα καταφέρουμε και σήμερα» σκεφτόμουν και προσπαθούσα. Το κακό είναι πως είχα βρει λύση το μπουκάλι για να ξεκουράζομαι και αυτό με πήγαινε πίσω στο θηλασμό. Μου λέγανε ο πρώτος μήνας είναι δύσκολος, και εγώ

σκεφτόμουν πότε θα περάσει επιτέλους αυτός ο μήνας... Πέρασε ο μήνας, μήηκαμε στο δεύτερο μήνα, και το παλεύαμε μέρα με την μέρα. Σιγά-σιγά κόψαμε το θηλαστρο και το μωρό καθόταν με τις ώρες στο στήθος. Η μητέρα μου και η πεθερά μου απορούσαν με την υπομονή μου. Ο μικρός μου είχε γίνει προέκταση του στήθους μου. Τελικά στα μέσα Ιουλίου πήγαμε εκδρομή εκτός Αθηνών, και επειδή εκεί που ήμασταν δεν μπορούσα να έχω μαζί μου γάλα κόψαμε τελείως και το μπουκάλι, και λόγω ήλιου και καθαρού αέρα μάς πέρασε και ο ίκτερος! Γιούπιιιιι!!!!

Τα καταφέραμε! Άρχισα να θηλάζω το αστέρι μου όπου και αν βρισκόμασταν (να είναι καλά η Κατερίνα και ο μάρσιπος). Στις βόλτες, στα μαγαζιά, στις τράπεζες, όπου κι αν ήμασταν! Όταν ξεκίνησα έλεγα πως θα κατάφερα να θηλάσω τον μικρό μου 40 μέρες με το ζόρι, 2 μήνες, 3 μήνες, 6 μήνες... Τώρα το αστέρι μου είναι 22 μηνών και συνεχίζουμε! Όταν ζητάει το «λελέ» του είναι η στιγμή μας! Οι κουβέντες από τους γύρω; πολλές, το τι έχουν ακούσει τα αυτιάκια μου δεν λέγεται, αλλά δεν με νοιάζει. Όπως είπα και σε μια παρέα συγγενών μου που έκραζαν διακριτικά και αδιάκριτα, «αν οι γυναίκες έπρεπε να θηλάζουν τα μωρά τους μόνο για 6 μήνες τότε ο Θεός θα είχε κάνει το σώμα μας έτσι ώστε να παύει να παράγει γάλα στους 6 μήνες και τα μωρά μας δεν θα το ζητούσαν πια». Η χαρά μου είναι μεγάλη! Κατάφερα να θηλάσω το μωρό μου, να του δώσω γερές βάσεις για την ζωή του! Είμαι πάρα πολύ ευτυχισμένη! Τα καταφέραμε! Μανούλες μην το βάζετε κάτω. Αξίζει την προσπάθεια!

*Ραχή Παπαγεωργίου
Αθήνα*



Από την αγωνία και το φόβο στην ευτυχία



μου έλεγε να συνεχίσω να τη θηλάζω. Και έτσι έκανα! Ήταν τόσο όμορφη, τρυφερή και γλυκιά η εμπειρία αυτή, που πραγματικά το μόνο που ήθελα ήταν να ξυπνήσει να τη θηλάσω!!

Όταν φύγαμε από την κλινική είχα μεγάλη αγωνία αν θα τα κατάφερα, θα της παρείχα όλα αυτά που έπρεπε, θα ήταν χαρούμενη μαζί μου, πώς θα καταλάβω τι θέλει; ερωτήματα που βασανίζουν νομίζω όλες τις μαμάδες των λίγων ημερών. Ένα μόνο παρατήρησα, μόλις την έβαζα στο στήθος μου πόσο γαλήνια ήταν, πόσο σίγουρη και ευτυχισμένη!!! Έτσι παρ' όλη την παρότρυνση του γιατρού της κλινικής να δώσω μπουκάλι, εγώ την είχα πάρει την απόφασή μου... Ξανά όμως τρομοκρατήθηκα όταν ο οικογενειακός παιδίατρος μου ανακοίνωσε ότι το μωράκι μου δεν παίρνει βάρος και πρέπει να της δώσω συμπλήρωμα. ΠΑΝΙΚΟΣ! Αμέσως έμαξα να βρω στις πληροφορίες στο Διαδίκτυο κάτι σχετικά με το θηλασμό: «δεν μπορεί», έλεγα μέσα μου, «κάτι θα υπάρχει». Και ναι! ΣΥΝΔΕΣΜΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ! Αυτό ήταν, ήξερα ότι όλα θα πήγαιναν καλά! Προσπάθησα σε όλα σχεδόν τα τηλέφωνα. Μίλησα σχεδόν με όλες τις Συμβούλους στην Αθήνα. Χάρηκα πολύ, γιατί μοιράστηκαν μαζί μου κάθε τους εμπειρία και με ενθάρρυναν όχι μόνο να θηλάζω την κόρη μου αλλά και τα υπόλοιπα παιδιά που θέλω να κάνω!

Οι πρώτες μέρες πέρασαν, όμως ο γιατρός δεν ήταν ευχαριστημένος. «Μα δεν βλέπετε κυρία μου; Η κοιλίτσα του μωρού δεν έχει καθόλου λίπος! Πρέπει να δώσετε συμπλήρωμα γιατί υποσιτίζεται!...». Δεύτερος πανικός! Στεναχωρήθηκα,

έκλαψα, τρόμαξα. Όμως ήμουν κάθετη! «Εγώ θέλω το καλύτερο για το παιδί μου!» Έκρυψα σε κούτες θήλαστρα, μπουκάλια, αποστειρωτές, πέταξα σκόνες που μου έδωσαν στην κλινική. Είχα θυμώσει! «Όχι, είμαι μαμά και η φύση με προίκισε να ταϊζώ μόνη μου το παιδί μου!» Τα τηλέφωνα έγιναν πιο εντατικά στο Σύνδεσμο. Με την καθοδήγηση των Συμβούλων Θηλασμού, στο τέλος τα κατάφερα!

Εκείνο το βράδυ, δεν μπόρεσε ο γιατρός να έρθει στο σπίτι και έτσι δανείστηκα από το ζαχαροπλαστείο την ζυγαριά και ζύγισα την «γλυκιά» μου κορούλα! Πήρα τηλέφωνο τον γιατρό να τον ενημερώσω. «Κυρία Αλεξάνδρα, τα καταφέρατε! Μπράβο! Τώρα μπορείτε άφοβα να θηλάσετε!» ΑΝΑΚΟΥΦΙΣΗ! Την επόμενη το πρωί μίλησα με την προσωπική μου πλέον Σύμβουλο, την Άντα, για να την ενημερώσω ότι όλα πήγαν καλά!

Η Μαρία-Τερέζα μου είναι τώρα δυόμισι χρονών, και νοιώθω τόσο όμορφα που τη βλέπω να μεγαλώνει χωρίς να ταλαιπωρείται από αρρώστιες, να είναι πανέξυπνη και να έχει σιγουριά σε κάθε της βήμα προς τον κόσμο! Δυστυχώς πολλές μαμάδες εδώ στην Κω, στερούνται όλα αυτά τα καλά του θηλασμού γιατί δεν ενημερώνονται σωστά.

Συχαρητήρια, για την υπέροχη και σημαντική δουλειά που κάνετε και εμείς με το παράδειγμά μας και την βοήθεια σας, θα σας στηρίζουμε! Ένα μεγάλο ευχαριστώ, ειδικά στην Άντα, για τις πραγματικά ατελείωτες ώρες που μου αφιέρωσε και μου αφιερώνει!

Έκρυψα σε κούτες θήλαστρα, μπουκάλια, αποστειρωτές, πέταξα σκόνες που μου έδωσαν στην κλινική.

Είχα θυμώσει! «Όχι, είμαι μαμά και η φύση με προίκισε να ταϊζώ μόνη μου το παιδί μου!»



Αλεξάνδρα Μοίρα, Κω