



# Οι μητέρες που θηλάζουν

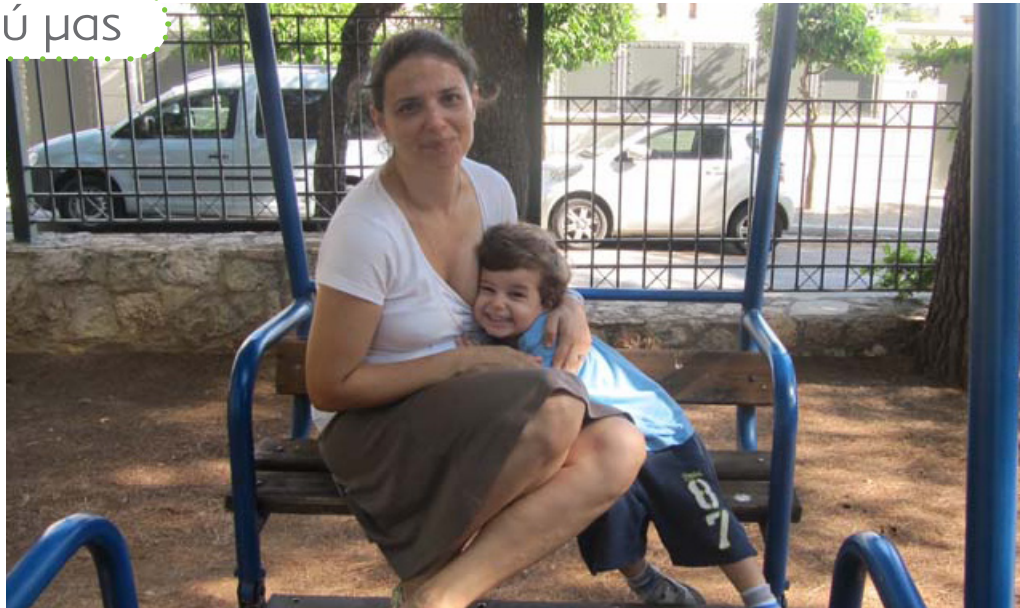
## Η γέννηση του μικρού μας

Ο μικρός μου γεννήθηκε μετά από μία φυσιολογική εγκυμοσύνη στις 41 εβδομάδες με καισαρική τομή. Έτσι τον Μάιο του 2010 κράτησα το αγοράκι μου για πρώτη φορά στην αγκαλιά μου! Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης δεν είχα ακούσει ποτέ για αποκλειστικό θηλασμό και φεύγοντας από το μαιευτήριο ήξερα ότι θα θηλάζω και θα δίνω και γάλα σκόνη στο παιδί, ειδικά το βράδυ για να κοιμηθώ κι εγώ. Όπως όλες οι μαμάδες...

### Οι πρώτες δυσκολίες με το μπιμπερό και η απόφαση μας να θηλάσει αποκλειστικά

Ο μικρός άρχισε όμως να μπερδεύεται ανάμεσα στο στήθος και στο μπιμπερό, δεν ήξερε πώς να κλείσει το στοματάκι του, έκλαιγε χωρίς να ξέρω τί να κάνω. Όσπου την 8η μέρα πηγαίνοντας στον γυναικολόγο συνάντησα μία φίλη που έκανε αποκλειστικό θηλασμό στην κορούλα της, μου μίλησε για τα **οφέλη στη μητέρα και στο παιδί** και την **ευκολία** του αποκλειστικού θηλασμού και μου έδωσε το τηλέφωνο της Κατερίνας. Μέχρι τότε δεν είχα ακούσει ποτέ για το τί επάγγελμα κάνει μία πιστοποιημένη<sup>1</sup> σύμβουλος γαλουχίας.

Αυτό ήταν. Την ευγνωμονώ και τη φίλη μου και



την Κατερίνα μέχρι σήμερα που ο μικρός μου είναι δύο ετών και είμαι σίγουρη πώς θα συνεχίσω να κάνω το ίδιο όσο θα μεγαλώνει ο γιός μας. Παρόλο που δεν θα πίνει πια γάλα από τη μητέρα του εμείς θα γευόμαστε τα οφέλη του αποκλειστικού θηλασμού, στη συναισθηματική διανοητική του ανάπτυξη, στην υγεία του, στην υγεία μου. Ο αποκλειστικός θηλασμός ήτανε μία απόφαση που πήραμε από κοινού με τον σύζυγο μου. Χωρίς την αμέριστη συμπαράσταση, την

ενθάρρυνση και την υπομονή του δεν θα τα είχα καταφέρει μέχρι σήμερα.

### Η γνωριμία με τη σύμβουλο γαλουχίας και οι οδηγίες της

Όταν ήρθε η Κατερίνα στο σπίτι την 10η ημέρα οι οδηγίες που μας έδωσε ήταν απλές. «Όσο περισσότερο γάλα ζητήσει το παιδί από το στή-

κατεβεί όσο περισσότερο γάλα γίνεται κερδίζεται τότε. Και ειδικά κατά τις βραδινές ώρες. Αν συνέχιζα να δίνω σκόνη το βράδυ το γάλα θα λιγόστευε σταδιακά και στους 3 μήνες απλά θα έλεγα «δεν έχω πολύ γάλα...».

### Ο βραδινός ύπνος

Για να μπορώ να κοιμάμαι ενδιάμεσα στους βραδινούς θηλασμούς πήραμε ένα κρεβατάκι στο οποίο αφού κατεβάσαμε το πλαινό κάγκελο το ενώσαμε με το δικό μας. Με τον τρόπο αυτό το μωρό έτρωγε όταν χρειαζόταν κατά τη διάρκεια της νύχτας χωρίς να το ξυπνάω βγάζοντας και βάζοντας το στην κούνια. Απλά μετακινούσα το σώμα μου δίπλα του και ακουμπούσα σε δύο μαξιλάρια.

Μέσα στην ημέρα μετά τους θηλασμούς, αντλούσα πάντα με το θήλαστρο για να μπορέσει ο οργανισμός μου να κατεβάσει περισσότερο γάλα. Πρόσχεα τη διατροφή μου χωρίς να στερούμαι πολλά πράγματα και έπαιρνα και τα κατάλληλα βότανα γαλουχίας.

*Ο θηλασμός είναι ότι πιο απολαυστικό, ωφέλιμο, εύκολο και οικονομικό για τη μητέρα και το παιδί.*

### Οι πρώτες βόλτες και τα ταξίδια

Οι πρώτες 15 μέρες πέρασαν με αυστηρή πειθαρχία. Η βόλτα με το καρότσι αποδείχτηκε πολύ δύσκολη και στην πόλη και στην εξοχή, ώσπου μία φίλη μου έκανε δώρο έναν μάρσιπο

θος, τόσο περισσότερο θα κατεβάσει ο οργανισμός. Αν το παιδί αντί για στήθος πει σκόνη, τότε ο οργανισμός θα κατεβάσει λιγότερο».

Έτσι πρώτα απ' όλα σταματήσαμε να δίνουμε γάλα σκόνη το βράδυ, γιατί αυτό ήταν ότι χειρότερο για το δικό μου γάλα. Η γαλουχία εδραιώνεται στις πρώτες 40 μέρες και ο αγώνας για να

<sup>1</sup>Τονίζω το πιστοποιημένη. Όπως επιλέγουμε για γυναικολόγο κάποιον που έχει σπουδάσει και όχι κάποιον «κομπογιαννίτη», το ίδιο σημαντικό είναι να επιλέξουμε μία διεθνώς πιστοποιημένη σύμβουλο.



αγκαλιάς καλοκαιρινό από δροσερό ύφασμα για να μην ιδρώνει το μωράκι.

Από τότε ξεκίνησαν οι βόλτες μας, μικρές στην αρχή, αργότερα μεγάλες και στους 3 μήνες τα ταξίδια με το αεροπλάνο. Ο μικρός ένιωσε ασφάλεια επάνω στη μαμά του, μπορούσε να θηλάζει όποτε και όπου ήθελε. Στα δημόσια μέρη τον κάλυπτα με την «ουρά» του μάρσιπου.

### Η εδραίωση της γαλουχίας

Όσπου κάποιο μέρα την 6η ή την 7η εβδομάδα ο μικρός μου θήλασε για λίγα λεπτά, μετά σταμάτησε και κάθισε ήσυχος στην αγκαλιά μου. Ανυσύχπασα ότι κάτι συμβαίνει, μήπως δεν τρέφεται πια σωστά. Μέχρι τώρα μετρούσαμε το βάρος του κάθε εβδομάδα και ήτανε στην επάνω κλίμακα. Η Κατερίνα στο τηλέφωνο με ενημέρωσε ότι αυτό ήταν, η γαλουχία είχε εδραιωθεί και τα γεύματα του πια θα ήταν μικρότερα σε διάρκεια καθώς ο οργανισμός θα έφτιαχνε τον γάλα τη στιγμή που το μωρό θα το ζητούσε!

Οι βόλτες μας έγιναν μεγαλύτερες, πηγαίναμε με τον μάρσιπο παντού μαζί. Στους 3 μήνες κάναμε και το πρώτο ταξίδι στο εξωτερικό. Πηγαίναμε παντού χωρίς να κουβαλάμε μπουκάλια, σκόνες, αποστειρωτές και πιπίλες. Μόνο εμείς, το μωρό μας και ο μάρσιπος.

Αξιζεί να υπολογίσει κάποιος πόσο είναι το κόστος σε μία οικογένεια από το γάλα σκόνη που θα πει ένα μωρό μόνο τους πρώτους 6 μήνες της ζωής του...

Για τις φορές που θέλαμε να βγούμε οι δυο μας μάζεμα γάλα με το θήλαστρο, το έβαζα στο ψυγείο ή στην κατάψυξη και του το έδινε η γιαγιά του όταν έλειπα.

Στον 7ο μήνα που ξεκίνησε τις τροφές πάλι ακολούθησα τις οδηγίες της συμβούλου για να μην μειωθεί η ποσότητα του δικού μου γάλα-

κτος αφού ο μικρός θα χόρταινε και με άλλες τροφές.

### Απογαλακτισμός

Σήμερα είναι δύο χρονών και έχουμε αρχίσει σταδιακά τον απογαλακτισμό.

Δεν καταλάβαμε πότε το παιδί μας έβγαλε δόντια, γιατί ο θηλασμός ήτανε μεγάλη παρηγοριά στους πόνους της οδοντοφυΐας. Και όχι μόνο αυτό, αλλά και η διάταξη των δοντιών είναι αρμονική, πράγμα που παρατηρείται κυρίως στα βρέφη που δεν πήραν μπουκάλι ή πιπίλα. Για τα υπόλοιπα οφέλη του αποκλειστικού και του μακροχρόνιου θηλασμού έχουν γραφεί πολλά βιβλία και άρθρα. Τι να προσθέσω παραπάνω; Να ευχαριστήσω για ακόμη μία φορά τη σύμβουλο που στάθηκε δίπλα μας ακόμη και σε ακατάλληλες ώρες και που χάρη στις οδηγίες της εξελίχθηκαν όλα καλά με τις σκληρίες στο στήθος, και απέφυγα μαστίτιδες και πυρετούς σε κοπιώδης περιόδους (όπως π.χ. στη μετακόμιση που κάναμε).

Αν κάποια μητέρα θέλει να θηλάσει αποκλειστικά το παιδί της να ξέρει ότι είναι η καλύτερη επένδυση που θα κάνει για τη ζωή και την ανάπτυξη του. Θέλει επιμονή και πίστη γιατί συχνά το περιβάλλον αποθαρρύνει και ευθέως και πλαγίως. «Το δικό μου παιδί που πίνει γάλα από το μημπερό κοιμάται όλη τη νύχτα. Εσάς (που πίνει το μητρικό εύπεπτο γάλα) κάθε πόσο ξυπνάει;».

Θυσίασα τον ύπνο μου τις πρώτες σαράντα μέρες (κοιμόμουν τμηματικά) για να απολαύσω την ανάπτυξη του, την πρόοδο του και να έχω στο μέλλον την καλύτερη προστασία για την υγεία μου.

Λίλα Πάτση



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

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

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

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



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

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



*Cosy family holidays in Greece*





## Πώς το φυσικό γίνεται δύσκολο

Είμαι η Ιφιγένεια, μητέρα του Γιώργου 19 μηνών σήμερα. Εάν με ρωτούσες κάποιες μέρες πριν τη γέννηση του γιού μου, τι σε απασχολεί περισσότερο, θα έλεγα πως η μόνη μου ανησυχία αφορούσε αποκλειστικά τη γέννα. Είχα ενημερωθεί για τα οφέλη του φυσιολογικού τοκετού από τον ίδιο το γυναικολόγο μου, ο οποίος ήταν και ένθερμος υποστηρικτής, αλλά και για την περίπτωση της καισαρικής τομής. Θεωρούσα πως όταν θα έφτανε εκείνη η στιγμή, δεδομένων των καταστάσεων θα γινόταν και η ανάλογη επιλογή. Το θέμα του θηλασμού ήταν το μόνο για το οποίο δεν είχα καταφέρει να ενημερωθώ όσο θα ήθελα, λόγω κάποιων ακαδημαϊκών μου υποχρεώσεων που με κράτησαν στη δουλειά μέχρι και μία μέρα πριν τον τοκετό. Θεωρούσα όμως, πως η καθοδήγηση

από το μαιευτήριο και τις μαίες θα με βοηθούσε να ανταπεξέλθω και σε αυτόν τον τομέα. Τελικά μετά από 10ώρες αναμονής, τεχνητών πόνων και σπάσιμο των νερών, γέννησα με καισαρική. Δεν μπορώ να πω πως με επηρέασε ιδιαίτερα, δεδομένου ότι το μόνο που με ενδιέφερε ήταν το αποτέλεσμα. Όταν μου ακούμπησαν για πρώτη φορά το μικρό μου στο στήρνο μου, πίστευα πως θα μου το έβαζαν και στο στήθος, όπως μου είχαν αναφέρει κάποια στιγμή, αλλά μάταια. Το πήραν γρήγορα, όπως κάνουν συνήθως για να παρελάσει από τους συγγενείς και μου είπαν πως θα περάσουν κάποιες ώρες για να γίνουν οι απαραίτητες εξετάσεις και θα μου το φέρουν μετά. Μου το έφεραν μετά από τέσσερις ώρες τελικά, το έβαλα κατευθείαν στο στήθος και αμέσως ανταποκρίθηκε.

Όσες μέρες ήμουν στο μαιευτήριο, προσπαθούσα να ακολουθήσω πιστά τις οδηγίες των μαιών, δεδομένου ότι δεν είχα καταφέρει μέχρι τότε να ενημερωθώ από δικές μου πηγές. Την τρίτη μέρα στο μαιευτήριο μου πέτρωσε και το δεξί στήθος, ένδειξη ότι το γάλα μου είχε κατέβει, οπότε όλα πίστευα πως πήγαιναν καλά. Μία φίλη μου που με επισκέφθηκε μου ανέφερε πως αν χρειαστώ ο,τιδήποτε, θα μου δώσει το τηλέφωνο μιας Συμβούλου Θηλασμού. Δεν θεώρησα πως θα χρειαζόμουν τέτοιου είδους συμβουλή, εφόσον τα έκανα όλα σωστά, όπως μου είχαν υποδείξει. Δεν φανταζόμουν ποτέ ότι συμβουλές όπως «όταν βλέπεις ότι ο μικρός πιπιλάει και δεν τρώει να τον βγάξεις από το στήθος γιατί θα σου πληγώσει τις θηλές», ή «οκτώ γεύματα συνολικά, τα 6 μέσα στη μέρα» σε συν-

*Ποτέ δεν πίστευα πως το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο μπορούσε να γίνει τόσο επώδυνο και να χειρίρει τόσες αντιδράσεις και αποδοκιμαστικά σχόλια από ειδικούς και μη!*

δυασμό με το ότι ο μικρός ήταν αρκετά νωθρός όταν έμπαινε στο στήθος, θα μου στοίχιζαν τη μείωση της παραγωγής.

Στο σπίτι, ακολουθώντας πιστά τις συμβουλές για μία εβδομάδα, θεωρούσα πως όλα γίνονταν σωστά, μέχρι που κάποια στιγμή ο μικρός δεν ικανοποιούνταν με τίποτα. Ήθελε να είναι συνέχεια στο στήθος και μόλις τον έβγαζα έκλαιγε ασταμάτητα. Ακόμη και τότε δεν ανησυχούσα. Θεωρούσα πως θα βρούμε τον τρόπο να «επικοινωνήσουμε».

Στην πρώτη επίσκεψη της παιδιάτρου, όπου ενώ θα έπρεπε να έχει ανακτήσει το βάρος της γέννας το μωρό είχε χάσει βάρος, η παιδιάτρος μου επισήμανε ότι αν εξακολουθήσει να μην παίρνει βάρος, θα ξεκινήσουμε οπωσδήποτε ξένο γάλα. Στο άκουσμα της λέξης «ξένο γάλα» πρέπει να έχασα το χρώμα μου γιατί προσπάθησε να με καθησυχάσει λέγοντας μου πως δεν είναι τίποτα το φοβερό, δέκα λεπτά θα πίνει από εμένα και μετά ξένο! Χωρίς να έχω ακόμη ενημερωθεί από μόνη μου για το θηλασμό, καταλάβαινα πως αυτό θα ήταν η αρχή του τέλους. Ζήτησα μία πίστωση χρόνου μέχρι να μιλήσω με κάποιον ειδικό! Αγχωμένη, απογοητευμένη, με τεράστιο αίσθημα ενοχής, ανεπάρκειας απέναντι στο παιδί μου, το οποίο εξακολουθούσε να κλαίει ασταμάτητα και να παραμένει ανικανοποίητο, αναζήτησα τη φίλη μου που μου





αρχή απογοητευτικό, ελάχιστη ποσότητα γάλακτος, το οποίο έφτανε για συμπλήρωμα σε δύο ή τρία γεύματα. Η διαδικασία κάθε φορά που ξύπναγε ήταν εξαντλητική, καθώς περιλάμβανε: στην αρχή στήθος – μετά μπουκάλι με γάλα δικό μου ή ξένο – και στο τέλος στήθος ξανά για να μην μένει με την ανάμνηση του μπουκαλιού, και όταν τον έπαιρνε ο ύπνος, θήλαστρο για το επόμενο γεύμα. Μέχρι να τελειώσει η όλη διαδικασία, ξύπναγε ξανά για το επόμενο γεύμα, οπότε ο χρόνος που μου απέμενε για ύπνο ήταν σχεδόν ανύπαρκτος!

Οι συναντήσεις μου με την Κατερίνα ήταν ευεργετικές, καθώς πέρα από την τόνωση της ψυχολογίας μου, την προσπάθειά της να με κάνει να απενεχοποιηθώ από το γεγονός της χορήγησης ξένου γάλακτος, αφού παράλληλα τον θήλαζα, μου υπέδειξε τρόπους και στάσεις θηλασμού που τον «βόλευαν» περισσότερο και τον έκαναν πιο ενεργητικό. Φυσικά μαζί με όλα αυτά είχα να αντιμετωπίσω και τις γνώμες των συγγενών που μου έλεγαν σε κάθε προσπάθειά μου θηλασμού πως «το γάλα μου είναι λίγο», «όχι καλό» και «προφανώς δεν του φτάνει». Σε όλα αυτά ήρθε να προστεθεί και το ότι δεν έπαιρνε πολύ βάρος ή τουλάχιστον το απαιτούμενο σύμφωνα με τις καμπύλες βάρους για κάθε μήνα, με αποτέλεσμα η παιδιάτρος να ζητάει σε κάθε επίσκεψή μας να αυξηθεί η δοσολογία του ξένου. Αποφάσισα να μην ακολουθήσω καμία από τις υποδείξεις-συμβουλές συγγενών και παιδιάτρου και με συνεχείς μαραθωνίους θηλασμού και αντλήσεων να το παλέψω όσο με κράταγαν οι δυνάμεις μου.

Από τον τρίτο μήνα ξεκίνησαν και τα πετρώματα στο στήθος, ενώ ο μικρούλης είχε αρχίσει να συνηθίζει πλέον και το μπιμπερό. Το πόσο με πλήγωνε κάθε φορά που τον έβλεπα να εκ-

στασιάζεται στη θέα του μπουκαλιού δεν περιγράφεται. Και ενώ στο στήθος εξακολουθούσε να παραμένει νωθρός και να κοιμάται παρά τις μαλάξεις για αύξηση της ροής του γάλακτος, ή έκλαιγε ασταμάτητα ανικανοποίητος, η μεγαλύτερη ροή του μπουκαλιού τον κέρδιζε. Κάθε μέρα θήλαζα το μικρό με την προσμονή να καταφέρω να φτάσω μέχρι την επόμενη!! Όλα αυτά μέχρι τον τέταρτο μήνα, όπου με την καθοδήγηση της Κατερίνας αποφάσισα να αντικαταστήσω το μπουκάλι με ένα σύστημα παροχής πρόσθετου γάλακτος μέσω του στήθους (SNS), με δυνατότητα αυξομειώσης της ροής. Είχα καταφέρει μέχρι τότε να περιορίσω το συμπλήρωμα στο βραδινό μόνο γεύμα και ήταν πολύ παρήγορο ακόμη και αυτό πλέον να του το δίνω από το στήθος με το SNS. Αποφάσισα ότι το βάρος του θα έπρεπε να σταματήσει να με αγχώνει, εφόσον βρισκόταν μέσα στα κατώτερα μεν, φυσιολογικά δε όρια!! Είχαμε φτάσει στον πέμπτο μήνα και σκοπός μου πλέον ήταν να απαλλαγώ και από το τελευταίο βοήθημα θηλασμού, το SNS. Το θήλαστρο εξακολουθούσε να είναι προέκταση του εαυτού μου με μικρότερη συχνότητα χρήσης του πλέον.

Ωστόσο, τίποτα δεν αφήναμε να μας πτοήσει με τον άντρα μου. Όπου κι αν βρισκόμασταν με βοηθούσε να θηλάσω γιατί κι αυτό δεν ήταν εύκολη υπόθεση αφού ο μικρός έκανε συνέχεια εναλλαγές που με άφηναν συνεχώς εκτεθειμένη. Ακόμη κι έτσι η χάρη μας έφτασε μέχρι την Ιταλία, με θήλαστρα, αποστειρωτές, SNS, όπου είχαμε κλείσει να πάμε πριν να γεννήσω υποθέτοντας πως θα πήγαιναν όλα καλά με το θηλασμό!

Τέλη πέμπτου αρχές έκτου μήνα αποφάσισα να επιχειρήσω αποκλειστικό θηλασμό... και τα κατάφερα! Η χαρά μου από την ανταπόκριση πλέ-

ον του μικρού στο θηλασμό, την ανακούφιση και την ικανοποίησή του κάθε φορά που έμπαινε στο στήθος δεν περιγράφεται. Το θήλαστρο άργησα να το αποχωριστώ (μόλις τον έβδομο μήνα) χωρίς ωστόσο να κάνω χρήση αυτού, λόγω της ανασφάλειας και της δυσκολίας να αποδεχτώ ότι πλέον ο μικρός ικανοποιούνταν από το δικό μου και μόνο γάλα!

Έχω φέρει σε πέρας πολλά δύσκολα έργα, όπως το διδακτορικό μου που το ολοκλήρωσα όταν



είχε μιλήσει για τη Σύμβουλο Θηλασμού. Τότε μπήκε στη ζωή μου η Κατερίνα. Ανταποκρίθηκε άμεσα στο κάλεσμά μου και πριν κανονίσουμε την πρώτη συνάντησή μου υπέδειξε την άμεση αναγκαιότητα χρήσης νοσοκομειακού θήλαστρου. Έτσι, μπήκε για τα καλά στη ζωή μου και το θήλαστρο! Επτά με οκτώ φορές την ημέρα αντλήσεις, προκειμένου να αυξήσω την παραγωγή και το αποτέλεσμα των αντλήσεων στην





## Η γνώση είναι δύναμη που διώχνει μακριά κάθε φόβο

ο μικρός ήταν τριών μηνών, εν μέσω μαραθω- νίων θηλασμού και θηλάστρων. Εντούτοις, νιώ- θω πως ο θηλασμός είναι το πιο δύσκολο έργο που έχω καταφέρει στη ζωή μου μέχρι σήμερα! Ωστόσο, αν μπορούσα να γυρίσω πίσω το χρόνο... θεωρώ πως θα έκανα λιγότερα λάθη: δεν θα έβγαζα το μωρό μου από το στήθος ανακόπτοντας την επιθυμία του για πιπίλισμα, πολύτιμο ερέθισμα της «ζήτησης» στο στήθος ώστε να αυξάνεται το γάλα της μητέρας, όπως μου είχαν υποδείξει, και θα είχα απευθυνθεί από την πρώτη μέρα σε Σύμβουλο Θηλασμού για βοήθεια. Ποτέ δεν πίστευα πως το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο μπορούσε να γίνει τόσο επώδυνο και να εγείρει τόσες αντιδράσεις και αποδοκιμαστικά σχόλια από ειδικούς και μη!!! Μεγάλη ευγνωμοσύνη χρωστώ στη Σύμβουλο Θηλασμού, την Κατερίνα, για την αμέριστη ψυχολογική της στήριξη με κάθε μέσο, για τις απαντήσεις και λύσεις σε μία περίοδο που κανείς άλλος δεν είχε τις γνώσεις και την εμπειρία αλλά ούτε καν την προθυμία ή διάθεση να το κάνει. Εξαιρεση φυσικά αποτελεί ο άντρας μου χωρίς την στήριξη του οποίου σε κάθε στάδιο της προσπάθειάς μου απλά μπορεί να μην είχα αντέξει!

Σήμερα ο μικρός Γιωργάκης είναι πλέον 19 μηνών και θηλάζει ακόμην!! Και παρόλη την κούραση μου και τον εκνευρισμό μου στην επιμονή του να θηλάζει μερικές μέρες υπερβολικά πολλές φορές, ενδόμυχα αισθάνομαι μια τεράστια χαρά και ικανοποίηση κάθε φορά που στην ερώτησή μου «πάλι;», μου απαντάει «ναί μαμά, όλο»!!!

*Ιφιγένεια Μεγρέμη,  
Αθήνα*



Έχουν μείνει βαθιά χαραγμένες στη μνήμη μου οι ιστορίες που διάβαζα στο γαλουχώ πριν τρία χρόνια. Θυμάμαι τη μητέρα με τη σκληρυνση κατά πλάκας που έμεινε έγκυος και θήλασε 13 μήνες, τη μητέρα με τα καρδιολογικά προβλήματα που έκανε απίστευτο αγώνα για να θηλάσει, καθώς και άλλες ιστορίες αξιοθαύμαστων γυναικών, οι οποίες με σθένος αντιμετώπισαν το πρόβλημά τους, χωρίς να κάνουν την παραμικρή έκπτωση στην επιθυμία τους να θηλάσουν, έχοντας συνοδοιπόρο το αμείωτο πείσμα. Πόσα δάκρυα δεν είχα χύσει τότε διαβάζοντας, ενώ έλεγα στον εαυτό μου: αφού μπορεί να θηλάσει

κάποια κάτω από τέτοιες συνθήκες, γιατί να μην μπορώ κι εγώ, που ήμουν τουλάχιστον υγιής; Είχα μια εξαιρετική εγκυμοσύνη, έναν τοκετό υπέροχο και έναν θηλασμό που σε γενικές, αλλά και ειδικές γραμμές ξεκίνησε επιτυχώς και συνεχίζεται έως και σήμερα, 32 μήνες μετά. Ποιο είναι λοιπόν το νόημα αυτού του άρθρου; Όταν όλα πάνε καλά, υπάρχει κάποιο μήνυμα που μπορεί να στείλει μια μητέρα σε άλλες μητέρες; Έτσι σκεφτόμουν μέχρι πρότινος και βέβαια δίσταζα να γράψω μια λέξη. Ύστερα όμως σκέφτηκα «πώς τα κατάφερα», σε ποιους οφείλω αυτή μου την επιτυχία, γιατί μόνο έτσι βλέπω την

αντοχή μιας σύγχρονης γυναίκας -που η ζωή και οι απαιτήσεις της τη θέλουν συχνά μακριά από το σπίτι και την οικογένειά της- και το πείσμα της να κάνει το αυτονόητο, αυτό που έκαναν χιλιάδες, εκατομμύρια γυναίκες από καταβολής κόσμου στα παιδιά τους: να τα θηλάσουν!

Θα ήθελα να δείξω ότι υπάρχει και ο «εύκολος» δρόμος, δεν χρειάζεται όλα να είναι δύσκολα, όλα να πάνε ανάποδα και να πρέπει εμείς να οπλιστούμε με απίστευτο θάρρος για να ανταπεξέλθουμε. Και όταν γράφω «εύκολος δρόμος», δεν εννοώ αυτόν που θα έρθει από μόνος του, επειδή μόνο μας αγαπάει ο Θεός! Είναι ο δρόμος που εμείς θα προετοιμάσουμε, για να απολαύσουμε με το μικρότερο κόστος τις πρώτες ώρες και μέρες της μητρότητας και γιατί όχι, τα πρώτα χρόνια. *Συν Αθηνά και χείρα κίνει* έλεγαν οι πολύ παλαιότεροι...

Η γνώση είναι δύναμη! Αυτό είναι το μότο που διέπει όλη μου τη ζωή. Πηγαίνοντας πίσω στο χρόνο, χρησιμοποιώντας τον Μίτο της Αριάδνης, σκεφτόμουν ποιοι συνέβαλαν αποφασιστικά στο ζήτημα επιτυχημένη εγκυμοσύνη-θηλασμός.

Αρχικά, λοιπόν βρήκα τον συνήθη ύποπτο, τον υπεύθυνο για ό,τι τόλμησα και πέτυχα ποτέ: τον πατέρα μου. Χρόνια πριν, είχε πέσει ένα έντυπο στα χέρια του για παρακολούθηση Μαθημάτων Προγεννητικής Αγωγής και Εκπαίδευσης Νέων Γονέων που οργάνωναν επτά Μαίες του Ιπποκρατείου Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης. Παρόλο που είχα πριν λίγο καιρό βιώσει μια παλίνδρομη κύηση, με παρότρυνε να τηλεφωνήσω και έτσι, παρακολούθησα ένα μάθημα που απευθυνόταν σε εν δυνάμει γονείς. Όταν έφυγα από εκείνη τη





μοναδική συνάντηση, αδημονούσα για το πότε θα μείνω έγκυος για να παρακολουθήσω τα μαθήματά τους. Με είχε εντυπωσιάσει το πάθος των μαϊών και η διάθεσή τους για ενημέρωση, η οποία -σμηγιωτέον- γίνονταν εθελοντικά και αφιλοκερδώς.

Δύο χρόνια μετά, το όνειρο έγινε πραγματικότητα και πάλι ο πατέρας μου μού θύμισε τις μαίες του Ιπποκρατείου (να μην ξεχνάμε πως περίμενε πώς και πώς το πρώτο του εγγονάκι). Σύντομα άρχισαν τα μαθήματα: μια ώριμη επιλογή για μια καλή αρχή, εγκυμοσύνη -μια φυσιολογική διαδικασία, τοκετός -το δικαίωμα να γεννάμε φυσιολογικά, λοχεία -μια ιδιαίτερη περίοδος, βλαστοκύτταρα, θηλασμός. Στο πλαίσιο αυτών των μαθημάτων, συνειδητοποίησα πως έχω κι εγώ λόγο στον τοκετό και ότι δεν πρέπει να αφήσω αυτές τις υπέροχες ώρες να με κάνουν άλλοι ό,τι θέλουν, ακόμη κι αν είναι επαγγελματίες υγείας. Καθώς πλησίαζαν τα μαθήματα στο τέλος τους, μια από τις εγκύους ανέφερε κάποια La Leche. Τι είναι τούτο πάλι; Έπρεπε να ψάξω στο διαδίκτυο.

Τότε, έρχεται η σειρά για τη δεύτερη υπεύθυνη: την Αναστασία, συνάδελφο από το σχολείο, η οποία γέννησε στο σπίτι της! Όταν το είχα ακούσει, είχα σοκαριστεί. Γίνονται τέτοια πράγματα; Η Αναστασία λοιπόν, με το πάθος που τη χαρακτηρίζει, μού έδωσε δύο σημαντικές πληροφορίες. Η πρώτη αφορούσε στα βιβλία περί θηλασμού της Άννας Πατσούρου και η δεύτερη, αφού μού έκανε και καλό spelling, στο Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος La Leche League. Αμέσως παρήγγειλα τα βιβλία της Άννας, τα οποία διάβαξα κλαίγοντας (δεν ξέρω αν έφταιγαν και οι ορμόνες γι' αυτό) και βρήκα πληροφορίες από το διαδίκτυο για τις συναντήσεις της La Leche. Έγιναν τα απαραίτητα τηλέφωνα και να 'μαι στην επόμενη συνάντηση των μαμάδων που θηλάζουν. Ένας άλλος κόσμος αποκαλύφθηκε

μπροστά μου. Καλά, θηλάζουν τόσα χρόνια; Παλαιότερα, δεν νομίζω πως ήμουν υπέρ ή κατά του θηλασμού. Δεν ήμουν τίποτε. Δεν με απασχολούσε το θέμα, δεν είχα άποψη. Φαντάζομαι πως θα έλεγα πως είμαι υπέρ σε μια υποθετική ερώτηση, χωρίς ωστόσο να συνειδητοποιώ τι σημαίνει αυτό για την καθημερινότητα μιας μαμάς και... ενός μπαμπά φυσικά!

Η La Leche League λοιπόν και οι Σύμβουλοι Θηλασμού που εκφράζουν τη φιλοσοφία της ήταν οι τελευταίες υπεύθυνες για τον μακροχρόνιο θηλασμό του γιου μου Μιχάλη και με βοήθουν ακόμη, μα με άλλους πια τρόπους.

Οι γνώσεις που απέκτησα μέσα από όλη αυτή την προετοιμασία οδήγησαν στο να οργανώσουμε ένα πρωτόκολλο τοκετού με τη γυναικολόγο μου, στην οποία είχα επιμένει πολύ σχετικά με το τι θέλω (εννοείται πως της έδινα το ελεύθερο, σε περίπτωση που κάτι στραβώσει να κάνει αυτό που της έμαθαν στο Πανεπιστήμιο και στα Νοσοκομεία, αλλά από μέσα μου το απευχόμουν): φυσιολογικός τοκετός, χωρίς επισκληρίδιο και το μωρό αμέσως στο στήθος, για όσο χρειαστεί.

Έτσι, με αυτή την προετοιμασία και τη στάση που κρατήσαμε με το σύζυγό μου, ο οποίος με υποστηρίζει 100%, καταφέραμε τα εξής:

**1.** Να γεννήσω φυσιολογικά και χωρίς αναισθησία. Η Χριστίνα, η γιατρός μου, στήριξε τις επιλογές μου (το επέτρεψαν βέβαια και οι συνθήκες), εκπλήσσοντας ακόμη και εμένα στην κλινική. Δεν επέτρεψε να μπει αναισθησιολόγος στην αίθουσα, απαντώντας στις μαίες -που έλεγαν πως δεν είναι και κακό πράγμα η αναισθησία- η Ελένη δεν είναι σαν τις άλλες, αυτή θα τα καταφέρει. Μού έδωσε αμέσως το παιδί στο στήθος και παρόλο που η μαία βιαζόταν να το πάρει, με καθούσαχαι πως μπορώ να το έχω

όση ώρα θέλω. Δεν πρέπει να ξεχάσω και τον παιδίατρο της κλινικής, που βρισκόταν -ευτυχώς- στο ίδιο μήκος κύματος με τη γιατρό μου.

**2.** Να θηλάσει αποκλειστικά ο Μιχάλης τις δύο μέρες που μείναμε στην κλινική (συγκατοίκηση). Το παιδί έπιασε από την πρώτη στιγμή τη θηλή και μετά από 24 ώρες αισθανόμουν πως θήλαζα εδώ και χρόνια. Το στήθος μου δεν πέτρωσε ποτέ και το μόνο πρόβλημα που μου παρουσιάστηκε ήταν κάποιοι φραγμένοι πόροι μετά από 7-8 μήνες, όταν εμφανίστηκε άσπρο στίγμα στη θηλή. Το αντιμετώπισα όπως πρότεινε η Πατσούρου στο βιβλίο της: άνοιγμα του πόρου με τη βοήθεια μιας αποστειρωμένης βελόνας μιας σύριγγας και στη συνέχεια με πολύ θηλασμό από το Μιχάλη!

**3.** Να μην υποκύψουμε στην πίεση των μαϊών της κλινικής να δώσουμε στο Μιχάλη ξένο γάλα την πρώτη νύχτα της ζωής του που ήταν ιδιαίτερος κλασιάρης, με την αιτιολογία ότι δεν του φτάνει το γάλα μου και ότι το παιδί υποφέρει! Θυμάμαι ακόμη τη μπτέρα μου, που ήταν μαζί μου εκείνο το πρώτο αξέχαστο βράδυ, κάτω από τη φοβερή πίεση κάποια στιγμή να μου λέει «μήπως βρε παιδάκι μου πρέπει να κάνεις αυτό που σου λένε;» κι εγώ να της απαντώ «μην ανησυχείς, όλα θα πάνε καλά». Την επόμενη νύχτα που την περάσαμε οικογενειακάς, ο Μιχάλης ήταν ένα άλλο παιδί. Απίστευτο!

**4.** Να θηλάζει μέχρι σήμερα ο Μιχάλης, 32 μηνών πια. Αρρώστησε ελάχιστες φορές (κι εκείνες κόλλησε από εμένα) και εγώ απολαμβάνω από τη δική του απόλαυση.

**5.** Να γίνει η γνωριμία και η αρχή μιας βαθιάς φιλίας με άλλες θηλάζουσες μαμάδες, κάτι που ομολογώ πως έβλεπα τον πρώτο καιρό που πήγαινα στις Συναντήσεις του Συνδέσμου και το ζηλεύα. Η σχέση αυτή έφερε και τα παιδιά μας

πιο κοντά και ελπίζω να δημιουργηθούν αργότερα εξίσου, αν όχι και καλύτερες, φιλίες ανάμεσά τους.

**6.** Τελευταία και πιο σημαντική συνέπεια αποτελεί η αλλαγή στο πώς αντιλαμβανόμαστε πια τη ζωή μας ως οικογένεια. Ο θηλασμός, ως φυσική διαδικασία, μάς έφερε πιο κοντά στη φύση. Αυτό επηρέασε τις διατροφικές μας συνήθειες, τη στάση μας απέναντι στα χημικά σκευάσματα και γενικά, στο πώς σκεφτόμαστε και τοποθετούμε την ύπαρξή μας μέσα στον υπάρχοντα γνωστό κόσμο.

Οι νέες μπτέρες έχουν δικαίωμα να ζήσουν τον τοκετό τους και κυρίως την περίοδο του θηλασμού όπως επιθυμούν και αξίζει σε αυτές και τα παιδιά τους. Αρκεί να προετοιμαστούν κατάλληλα και θα έχουν τη λιγότερη δυνατή πίεση και τις καλύτερες αναμνήσεις, Θεού θέλοντος και ιατρών επιτρεπόντων!

Δοθείσης της ευκαιρίας, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλους όσοι συνέβαλαν στο να αποτελέσουν ο τοκετός και ο θηλασμός του Μιχάλη την προσωπική μου υπέρβαση, που δεν συγκρίνεται με καμιά επιτυχία σε κανέναν τομέα! Θα ξεχωρίσω το σύζυγό μου, για τα δύο ανεκτίμητες αξίας δώρα που μού έχει προσφέρει: το Μιχάλη και το δικαίωμά του στο θηλασμό!

- Μιχάλη, τι κάνεις; Ρωτάω καμιά φορά.

- Θηλάζω μαμά και με κοιτάει ίσια μέσα στα μάτια χαμογελώντας.

Εύχομαι στο μονάκριβό μου παιδί να μην ξεχάσει ποτέ ό,τι του έχει προσφέρει η εμπειρία του θηλασμού και να στηρίξει αργότερα με το ίδιο πάθος τη γυναίκα του στο θηλασμό των παιδιών τους!!!

*Ελένη Παπαδοπούλου*

*Μουσικός στο Μουσικό Σχολείο Θεσσαλονίκης*

