



Μαθαίνοντας τη μητρότητα μέσα από το θηλασμό



Όπως οι περισσότερες πρώτες φυσικές γέννες, έτσι και η δική μου διήρκησε πολλές εξαντλητικές ώρες (20 περίπου), με μια μικρή επιπλοκή, αλλά τελικά όλα πήγαν πολύ καλά.

Πολύ πριν την γέννα μου ενστικτωδώς ήθελα να θηλάσω γιατί αυτός μου φαινόταν ο φυσικός τρόπος. Στο νοσοκομείο με βοήθησαν αρκετά με το θηλασμό (γέννησα στο εξωτερικό) και μετά από δυο μέρες που πήγα σπίτι όλα πήγαιναν πολύ καλά, ώσπου άρχισα να παράγω παρά πολύ γάλα. Δεν το πρόλαβα, μου πέτρωσε το στήθος, έκανα πυρετό και αναγκάστηκα και πήρα αντιβίωση. Έτσι η αρχική εμπειρία μου με το θηλασμό δεν ήταν πολύ καλή, αρκετός πόνος, κούραση, μοναξιά, εγώ και ένα μωρό που την ώρα του θηλασμού μου προκαλούσε τόσο πολύ πόνο... Έκανα όλα τα γιατροσόφια, δηλαδή χλιαρά μπάνια, ζεστά πετσετάκια, κομπρέσες με παγωμένο λάχανο, όλα κουραστικά και χρονοβόρα αλλά ήθελα πάρα πολύ να θηλάσει το παιδί μου και δεν το έβαζα κάτω. Ακολούθησαν περίπου πέντε-έξι εβδομάδες που κάθε φορά που θήλαζα έλεγα «έρχεται και το καρχαριάκι μας», και για τους τρεις πρώτους μήνες ανέβαλα κάθε εβδομάδα για την επομένη την παροχή ξένου γάλατος.

Εν τω μεταξύ έμαθα ποια είναι η σωστή στάση για να μην πονάει το στήθος, αλλά συνέχιζα να έχω παρά παρά πολύ γάλα. Μετά από κάθε γεύμα τους τέσσερις πρώτους μήνες έβγαζα πάντα γάλα για να μην πετρώσει το στήθος, είχα μόνιμα ένα πρήξιμο και ο μικρός είχε έντονους κολικούς.

Ευτυχώς τους πρώτους μήνες με υποστήριξε πολύ ο σύζυγός μου και η οικογένειά μου για να συνεχίσω. Βέβαια η μεγαλύτερη βοήθεια που είχα ήταν από την Σύμβουλο Θηλασμού του Συνδέσμου Θηλασμού (La Leche League), που μου γνώρισε μια φίλη μου. Είχα την τύχη να την γνωρίσω όταν ο γιος μου ήταν περίπου τεσσάρων μηνών. Έγινα μέλος του Συνδέσμου, και άρχισα να πηγαίνω στις Συναντήσεις όσο πιο τακτικά μπορούσα. Όσο πιο πολύ πήγαινα στις Συναντήσεις, αλλά και όσο περισσότερο μιλούσαμε με τις Συμβούλους τόσο πιο καλά γνώριζα και καταλάβαινα τον γιο μου! Έτυχε να έχει δυσανεξία σε αρκετές τροφές και ήταν ιδιαίτερα ανήσυχος τα βράδια αλλά και την ημέρα. Με την ανεκτίμητη βοήθεια της Συμβούλου και μόνο, βρήκα ποιες τροφές τον ενοχλούσαν και τις έβγαλα από την δική μου διατροφή, και έτσι στους επόμενους δύο-τρεις μήνες κατάφερα να έχω ένα χαρούμενο μωρό.

Πέρασα και από διάφορες άλλες δοκιμασίες, όπως μια περίοδο που πίστευα πως δεν είχα αρκετό γάλα, άκουγα αρκετά τις απόψεις των γύρω μου, αλλά κατάφερα να ξεπεράσω όλα τα μικρά εμπόδια. Μετά τους έξι-εφτά μήνες που είχα στο μυαλό μου σαν όριο διακοπής του θηλασμού (λόγω των παραπάνω δυσκολιών), ήθελα να αρχίσω τον απογαλακτισμό, εφόσον όπως έλεγε και ο γιατρός μου άρχιζαν και οι στερεές τροφές, οπότε και «δεν ήταν και πολύ χρήσιμο το γάλα μετά τους έξι μήνες». Ευτυχώς ο μικρός είχε άλλα στο νου του! Δεν ήταν έτοιμος για στερεές τροφές έως και τον 10ο μήνα, και ευτυχώς υπήρχε η καλή μου Σύμβουλος και η σιγουριά μου!

Επίσης, όταν ο γιος μου ήταν περίπου εννιά μη-

Οι μητέρες

που θηλάζουν





νών, ένιωσα αρκετή πίεση από το στενό μου περιβάλλον αλλά και από τον εαυτό μου για να αρχίσω τον απογαλακτισμό. Όμως όσο περνούσε ο καιρός τόσο πιο πολύ δενόμουν με το παιδί και απολάμβανα τις στιγμές που το θήλαζα. Καταλάβαινα εγώ και μόνο εγώ τι είχε ο μικρός όταν ήταν ανήσυχος και πάντα έβρισκα μια λύση. Δεν άρχισα τον απογαλακτισμό τότε και αυτό μας βοήθησε να κτίσουμε μια πολύ στενή σχέση. Άκουγα πολλές διαφορετικές απόψεις από γιατρούς, φίλες, μαμάδες, μη μαμάδες, μπαμπάδες και γιαγιάδες, όπως ότι πρέπει να έχουν

Όσο περνούσε ο καιρός τόσο πιο πολύ δενόμουν με το παιδί και απολάμβανα τις στιγμές που το θήλαζα. Καταλάβαινα εγώ και μόνο εγώ τι είχε ο μικρός όταν ήταν ανήσυχος και πάντα έβρισκα μια λύση.

πιπίλα τα μωρά γιατί αλλιώς μαθαίνουν στο δάχτυλο, ή ότι η πιπίλα είναι υποκατάστατο της ανθρώπινης επαφής, ή ότι πρέπει να θηλάζεις 10 λεπτά και κάθε τρεις ώρες και όχι νωρίτερα, ή ότι το βράδυ πρέπει να το ξυπνάς το μωρό να θηλάζει, ή ότι το βράδυ εάν είναι ανήσυχος πρέπει να το αφήνεις να κλαίει στην κούνια του και να μην θηλάζεις για να μη μάθει στην αγκαλιά και να μάθει να κοιμάται μόνο του, ή ότι το γάλα μετά τους εννιά μήνες δεν ωφελεί πουθενά... και πολλά τέτοια. Μερικά από αυτά τα ασπαστικά κι εγώ, ενώ κάποια άλλα όχι.

Πολλές φορές θύμωνα με αυτά που άκουγα γιατί ενστικτωδώς φαινόταν λάθος τρόπος προσέγγισης για μένα, αλλά επίσης θύμωνα και με τον εαυτό μου και δεν ήξερα ποιο δρόμο να διαλέξω. Ευτυχώς είχα πολύ καλή υποστήριξη από

τη La Leche League. Με βοήθησε όσο κανείς άλλος να βρω αυτό που μου ταιριάζει. Και αυτό όχι μόνο με τις Συναντήσεις και με τις συζητήσεις μας, αλλά και μέσα από διάφορα Bazaars όπου πήρα μέρος και ένιωσα μέρος μιας ομάδας μαμάδων οι οποίες μου ταιριάζει πολύ, και έχει σαν αξία την ανθρώπινη επαφή, το συναισθηματικό δέσιμο, την αμοιβαιότητα και τη συλλογικότητα και όχι την εξάρτηση. Η συζήτηση περί θηλασμού οδηγεί στην αναζήτηση πολύ εσωτερικών χαρακτηριστικών του εαυτού μας. Αλλά έτσι δεν είναι και η μητρότητα;

Τελικά αυτό που κατάλαβα είναι ότι δεν υπάρχει σωστό και λάθος. Ότι η κάθε μητέρα μόνη της βρίσκει τον τρόπο και τον δρόμο της, όχι μόνο για τα θέματα θηλασμού αλλά και για την μητρότητα γενικότερα! Για μένα ο θηλασμός δεν αποτελεί μόνο την πιο υγιεινή διατροφική πηγή (ο γιος μου δεν αρρώστησε έως και 16 μηνών ούτε μια φορά), αλλά και τον καλύτερο τρόπο για να δεθείς με το παιδί σου! Έτσι και ο απογαλακτισμός ήρθε με σχετικά φυσικό και ήπιο τρόπο και για τους δυο μας στους 21 μήνες. Είναι οι πιο τρυφερές στιγμές που μπορεί κανείς να ζήσει! Ήμουν τυχερή και μπόρεσα να αντιμετωπίσω όλα τα εμπόδια και να θηλάσω και έτσι έμαθα να αναγνωρίζω τις ανάγκες του παιδιού μου και τα όρια του.

Αλλά κυρίως έμαθα καλύτερα τον εαυτό μου, τα δικά μου όρια, να έχω επιμονή, υπομονή, από πού να αντλώ δύναμη και να αντέχω, να είμαι ότι χρειάζεται το παιδί μου για να γίνει στο μέλλον ελεύθερο, δυνατό, υγιές, αυτορρυθμιζόμενο, ισορροπημένο, χαρούμενο. Ουσιαστικά πώς να είμαι μητέρα!

*Νίκη Μοσκοφόγλου
Αθήνα*



Ελάτε να παίξουμε!

Αυτό είναι το σύνθημά μας και μέσα από το παιχνίδι να μάθουμε τον εαυτό μας, τους γύρω μας, τα πράγματα, τη ζωή! Αν έχεις και εσύ όπως και εμείς παιδιά 0-7 ετών που δεν πάνε ακόμα σχολείο ή έχουν ελεύθερο χρόνο τα απογεύματα και θέλεις να μάθουν πράγματα παίζοντας με άλλα παιδάκια με ή χωρίς τη συνεχή παρουσία σου...

Έλα στην ομάδα παιχνιδιού που φιάξαμε οι ίδιοι οι γονείς και θα βρεις μια ομάδα που να σου ταιριάζει!

Πρωινό παιχνίδι και εργαστήρια από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 8.00 έως 14.30 με την επίβλεψη έμπειρων παιδαγωγών και μαμάδων φυσικά!

Πρωινά με τη μαμά από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 10.00 έως τις 12.30 για μαμάδες και παιδιά από 0 έως 3 ετών.

Μεσημέρι στην ομάδα από Δευτέρα έως Παρασκευή 12.15 έως 18.00 για παιδιά που πάνε σχολείο μέχρι να σχολάσουν οι γονείς.

Απογευματινά εργαστήρια από Δευτέρα έως Παρασκευή από τις 17.00 έως τις 20.00 για όλους μικρούς και μεγάλους!

Εκδρομές για όλη την οικογένεια σε πάρκα, μουσεία, θέατρα και όπου αλλού μας αρέσει!

Στην ομάδα μας είναι πάντα ευπρόσδεκτοι η μαμά, ο μπαμπάς, η γιαγιά, ο παππούς ή όποιος άλλος μας φροντίζει!



www.playgroup.gr

Κύπρου 37B, Αγ. Παρασκευή. Τ.Κ. 15343

info@playgroup.gr



«Τα πάντα εν σοφία εποίησας»

Ήταν ιδιαίτερη χαρά μου όταν μου ζητήθηκε από την Σύμβουλο Θηλασμού να αφηγηθώ την προσωπική ιστορία θηλασμού μου. Η αλήθεια είναι ότι κοιτώντας πίσω, υπάρχουν στιγμές που και η ίδια απορώ το πώς καταφέραμε με τον πρίγκιπά μου να φτάσουμε ως εδώ με τόσα «εμπόδια».... Και όμως σήμερα, 11 μήνες μετά, έχω την τιμή να βιώνω ακόμα αυτό που ο Θεός και η Φύση δώρισαν τόσο απλόχερα στην γυναίκα: τον θηλασμό!

Η σύντομη ιστορία που ακολουθεί είναι μόνο μια επισκόπηση των όσων περάσαμε εγώ και ο Διονύσιος-Νικόλας μου, όπως και τόσες άλλες ιστορίες θηλαζουσών μητέρων. Θα ήθελα όμως, μέσα και από το δικό μου παράδειγμα να

πεισθούν και άλλες μελλοντικές ή ήδη μητέρες ότι μπορούν να αξιοποιήσουν αυτό το «ισχυρό όπλο» το οποίο μας προσφέρεται, με μια συμβουλή μόνο: αναζητήστε βοήθεια από ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ ενημερωμένους Επαγγελματίες Υγείας και κατόπιν ακολουθείστε το μητρικό σας ένστικτο....εμπιστευτείτε το! ΔΕΝ ΚΑΝΕΙ ΠΟΤΕ ΛΑΘΟΣ ΓΙΑ ΤΟ ΜΩΡΟ ΣΑΣ!!

Τη στιγμή που πληροφορήθηκα την εγκυμοσύνη μου είχα ανάμεικτα συναισθήματα, με κυριότερο το άγχος μου για το αν θα τα κατάφερνα σε αυτόν τον νέο ρόλο που ήταν προ των πυλών! Όλα κυλούσαν ιδιαίτερα ομαλά και εγώ σταδιακά συνειδητοποιούσα τις αλλαγές στη ζωή μου. Όμως από ιατρική διάγνωση οπίσθιου παραχεί-

λιου πλακούντα και για τον φόβο μιας αποκόλλησης, από τον 5ο μήνα εγκυμοσύνης μέχρι το τέλος έπρεπε να μείνω στο κρεβάτι, κάνοντας ελάχιστες μετακινήσεις. Όμως κάθε εμπόδιο για καλό! Είχα άπλετο χρόνο στη διάθεσή μου και το laptop στην αγκαλιά μου (!), ατελείωτες ώρες της ημέρας για να εξερευνήσω θέματα για το νέο μου ρόλο. Περίπου στον 7ο μήνα, έχοντας διαβάσει πολλά άρθρα και για τον θηλασμό, είχα αποφασίσει ότι θα βάλω τα δυνατά μου να θρέψω μόνη μου το μωρό μου. Εξάλλου, θηλαστικά είμαστε και έχουμε και εμείς αυτή την πολύτιμη δυνατότητα! Ευτυχώς, δύο εβδομάδες πριν γεννήσω (θα γινόταν με καισαρική, καθώς ο μικρός μου δεν έπαιρνε θέση με τίποτα), ενημερώθηκα από μια τηλεοπτική εκπομπή υγείας για τις Συμβούλους Θηλασμού, ένας όρος που μέχρι τότε αγνοούσα την ύπαρξη του. Έψαξα αμέσως και βρήκα πληροφορίες μέσω διαδικτύου και τότε επικοινωνήσα με μία Σύμβουλο, η οποία ανταποκρίθηκε πολύ γρήγορα στο κάλεσμά μου. Ενημερώθηκα σε γενικές γραμμές και ένιωθα πιο έτοιμη.

Φυσικά, οι πρώτες δυσκολίες στην επιθυμία μου να θηλάσω προέκυψαν στο Μαιευτήριο. Και λέω «φυσικά», διότι αν και πολλά ιδιωτικά μαιευτήρια δηλώνουν ότι είναι φιλικά προς τα βρέφη και τον θηλασμό, εφαρμόζουν μακράν αντίθετες πρακτικές. Προσωπικά, παρόλο που είχα ζητήσει αποκλειστικό θηλασμό, οι μαίες μου έφερναν το μωρό μου κάθε τέσσερις-πέντε ώρες, τις περισσότερες φορές κοιμισμένο. Δεν θήλαζε πάντα και κάποια στιγμή στην προσπάθειά μου να τον θηλάσω, ο μικρός μου ρεύτηκε βγάζοντας μια μεγάλη άσπρη γουλιά απ' το στόμα. Το θράσος της μαίας ήταν η προσπάθειά της να με πείσει ότι αυτό ήταν βλέννα και όχι γάλα! Δεν είχα κουράγιο να ασχοληθώ άλλο μαζί τους

(αν και θα έπρεπε!), αποφασισμένη πλέον ότι θα συνεχίσω το προσωπικό μου έργο με τον μικρό μου στο σπίτι... Να σημειώσω εδώ ότι επειδή το μωρό μου είχε χάσει 10-12% του αρχικού βάρους του, μας έγινε σαφής η αναγκαιότητα χορήγησης συμπληρώματος από το προσωπικό του μαιευτηρίου και από τον παιδίατρο που είδε το παιδί όταν γυρίσαμε σπίτι. Μάλιστα, μου τέθηκαν και χρονικά όρια: 10 λεπτά θηλασμού από κάθε στήθος και κατόπιν απαραίτητα χορήγηση συμπληρώματος. Όλα αυτά με πανικοβάλλανε και κλόνισαν κατά πολύ αυτό που εγώ είχα ονειρευτεί και προγραμματίσει πριν γεννήσω. Το πρώτο μας βράδυ ήταν ιδιαίτερα δύσκολο: ο μικρός έκλαιγε ασταμάτητα, δεν ήθελε το στήθος, δάγκωνε και μάτωνε τις θηλές μου, ενώ εγώ έσφιγγα τα δόντια και κρατούσα τα δάκρυά μου στην προσπάθειά μου να του προσφέρω το αυτονόητο: το γάλα μου! Ο άντρας μου έτρεξε πανικόβλητος να αγοράσει γάλα από εφημερεύον φαρμακείο, θεωρώντας το καλύτερο και για τους δυο μας, μητέρα και γιο.

Η αλήθεια είναι ότι θα άλλαζα πολλά αν γυρνούσα τον χρόνο πίσω.... Θα άκουγα περισσότερο την Σύμβουλο Θηλασμού, η οποία με στήριξε απίστευτα και με στηρίζει μέχρι και σήμερα σε πολλά θέματα και πέραν του θηλασμού, θα έβαζα περισσότερες παρωπίδες στις «σειρήνες» και «συμβουλές» των παιδιάτρων που με άγχωναν με την χαμηλή πρόσληψη βάρους του παιδιού και άλλα πολλά... Τελικά, κατόπιν τρομερής προσπάθειας από μέρος μας (μητέρας και γιου), περίπου στις 50 μέρες ξεκίνησα να θηλάζω αποκλειστικά τον μικρό μου χωρίς κανένα συμπλήρωμα... Το πείσμα μου κυριάρχησε: Ε ναι λοιπόν! Είμαι γυναίκα και μητέρα και θα αξιοποιήσω το δώρο που μου χαρίστηκε! Γιατί πολύ απλά κανένα μπιμπερό δεν υπήρχε πριν



Οι μητέρες χρησιμοποιούσαν το στήθος τους για τον αρχέγονο σκοπό του: να θρέψουν, να γαληνέψουν, να κοιμίσουν, να παρηγορήσουν το μωρό τους!



μερικά χρόνια και επειδή οι τότε μπτέρες χρησιμοποιούσαν το στήθος τους για τον αρχέγονο σκοπό του: να θρέψουν, να γαλνέψουν, να κοιμίσουν, να παρηγορήσουν το μωρό τους!

Τα «εμπόδια» όμως δεν σταμάτησαν εκεί: λίγο διάστημα αργότερα το μωρό μου παρουσίασε ένα φαινόμενο κατά το οποίο αρνιόταν πεισματικά να θηλάσει. Έκλαιγε σπαρακτικά και τέντωνε με αποστροφή το κορμάκι του. Απεργία θηλασμού: το βιώσαμε κι αυτό! Μόνο όταν ήμουν όρθια και τον έκανα βόλτες στην αγκαλιά στο σπίτι, κούρνιαζε στο στήθος μου για να θηλάσει....

Πολλές ήταν οι στιγμές που άκουσα: «Δεν πειράζει κορίτσι μου και μέχρι τώρα όσο τον θήλασες μια χαρά είναι», «Βγάξει δόντια τώρα, μεγαλώνει, μήπως να σταματούσες να τον θηλάξεις;», «Έως πότε θα τον θηλάξεις;», «Περάσατε τους έξι μήνες, δεν του προσφέρεις τώρα κάτι περισσότερο... Εγώ όμως πείσμωννα πιο πολύ, για κάτι που ούτως ή άλλως είναι αναφαίρετο δικαίωμα του παιδιού μου και θέλω εκείνος να επιλέξει και να αποθηλάσει όσο το δυνατόν πιο φυσικά.

Σήμερα, ο μικρός μου πρίγκιπας θηλάζει όποτε θέλει εκείνος και κυρίως το βράδυ που με ξυπνάει για να κουρνιαίσει και να πιει από τον δικό μου χυμό! Δεν σας κρύβω ότι όλη η διαδικασία

φυσικά δεν με κουράζει... Αντιθέτως, ακόμα και μέχρι σήμερα ζω στιγμές συγκίνησης όταν θηλάζει το μωρό μου και παρακαλώ καθημερινά να αξιώνομαι να του προσφέρω αυτό που «εν σοφία εποίησας». Είναι ανεκτίμητη αυτή η σχέση δούναι και λαβείν.... Δίνεις απλά το γάλα σου και παίρνεις πίσω έναν τόσο ισχυρό δεσμό αγάπης που σε κάνει τον πιο δυνατό άνθρωπο του κόσμου!

Φυσικά το γεγονός να μην θηλάσει μια γυναίκα δεν την καθιστά λιγότερο καλή μπτέρα. Όμως πρέπει να λάβει ένα τέλος αυτός ο Μύθος που έχει πλαστεί τόσα χρόνια που αποθαρρύνει την κάθε νέα μπτέρα να θηλάσει, παρουσιάζοντας πολλές προφάσεις και τελικά πείθοντάς την για το πλέον τετριμμένο: «Δεν Έχεις Γάλα καλή μου!».

Κάθε Νέα Μπτέρα Μπορεί να θηλάσει εφόσον το επιθυμεί. Μην αφήνετε Κανέναν να πτοεί αυτή σας την επιθυμία!

Σε αυτό το σημείο ήθελα να ευχαριστήσω την Σύμβουλό μου που έβγαινε πάντα σωστή στο καθετί που μου έλεγε, την μπτέρα μου την Άννα, πολύτιμη υποστηρίκτριά μου τις πολύ δύσκολες στιγμές ανάρρωσής μου και φυσικά τον καθημερινό αρωγό μου μέχρι σήμερα, τον σύζυγο μου τον Γιώργο που ακόμα και σήμερα στηρίζει και καμαρώνει αυτήν την σχέση μπτέρας και γιου (και μας σκεπάει ακόμα τις νύχτες που μας παίρνει ο ύπνος θηλάζοντας!) και φυσικά ευχαριστώ εσένα, μικρέ μου πρίγκιπα, για ότι μου έχεις χαρίσει μέχρι σήμερα που εύχομαι να συνεχιστεί για πολύ καιρό ακόμα.... Σου υπόσχομαι να μην σταματήσω ποτέ να υποστηρίζω με όλη μου τη δύναμη αυτό το θείο γυναικείο χάρισμα και να μοιράζομαι τις εμπειρίες μου οποτεδήποτε χρειαστεί....Σ' αγαπώ πολύ μάτια μου!

Κωνσταντίνα Φραντζεσκάκη
Αθήνα



Πώς γνώρισα τη μητρότητα

Έμεινα έγκυος και ήξερα ότι ήμουν από τις τυχερές: η δουλειά μου μου έδινε την δυνατότητα να πάρω 13 μήνες άδεια! Είχα λοιπόν ένα καλό πλεονέκτημα καθώς ήμουν πάντα υπέρ του θηλασμού και είχα βάλει στόχο να θηλάσω το μωρό μου για ένα χρόνο. Άκουγα τις μαμάδες γύρω μου συνεχώς, να λένε «δεν είχα γάλα», και θεωρούσα ότι αν τα κατάφερα ως τα πρώτα γενέθλια του παιδιού, αυτό θα ήταν αρκετό. Θα είχα αποφύγει εντελώς το ξένο, και το παιδί, μεγάλο πια, θα έπινε φρέσκο γάλα με το ποτηράκι του. Θα τα είχα καταφέρει μια χαρά και με το παραπάνω.

Ο πρώτος θηλασμός πήγε πολύ καλά. Γέννησα σε ιδιωτικό μαιευτήριο και είχα ζητήσει να μη δοθεί καθόλου μπιμπερό, όπως ήταν η συνήθης πρακτική. Μετά από κάποια πίεση το δέχθηκαν. Περίπου μια ώρα μετά τη γέννα έβαλα το μωρό στο στήθος και με εξέπληξε ευχάριστα. Ήταν ζωηρό, και θήλασε χωρίς να προσπαθήσω πολύ! Μέσα στην εξάντλησή μου μετά από έναν πολύωρο τοκετό, ένιωθα χαρά και ικανοποίηση. Είχα κάνει μια καλή αρχή και η μισή δουλειά είχε γίνει.

Παρόλα αυτά, οι επόμενοι θηλασμοί ήταν πιο δύσκολοι. Είχα διαβάσει και ήξερα την θεωρία καλά. Πάλι όμως, δεν κατάφερα να τοποθετησω το μωρό σωστά. Το στήθος μου πονούσε. Οι μαίες είχαν διάθεση να με βοηθήσουν, αλλά με λύπη διαπίστωσα ότι ήξεραν λιγότερα κι από εμένα στο θέμα αυτό. Πιέζαν το στήθος μου άταλα για να το πιάσει το μωρό κι εγώ μέσα στο άγχος των πρώτων στιγμών τις άφηνα... Και τις πίστεια όταν με διαβεβαίωναν ότι είναι φυσιολογικό να πονάω. Κι έτσι πληγώθηκαν οι θηλές μου και έτρεχε αίμα. Κι αυτό μαζί με την αντιβίω-

ση που μου δόθηκε για μια εβδομάδα μετά τον τοκετό, έφερε τη μυκτιάση. Τότε δεν ήξερα καν τι είναι αυτό... Μου προκαλούσε όμως δυνατό πόνο, σ' όλο το μαστό, που ακτινοβολούσε στο χέρι και την πλάτη μου, κατά τη διάρκεια των θηλασμών αλλά και ενδιάμεσα.. Και σαν να μην έφταναν αυτά, είχα και την υπερπαραγωγή γάλακτος, η οποία δε φαινόταν να ρυθμίζεται όσο περνούσαν οι μέρες. Το στήθος μου ήταν μόνιμα πρησμένο, όπως την μέρα που κατέβηκε το γάλα, έκαιγε και μου προκαλούσε δέκατα. Ένιωθα συνεχώς, πόνο, στενοχώρια και δυσφορία.. Ο στόχος να θηλάσω ένα χρόνο έμοιαζε τώρα μακρινός αν όχι ανέφικτος. Πόσο θα άντεχα μ' όλα αυτά;

Οι μέρες περνούσαν και το μωρό μάθαινε να θηλάζει όλο και πιο αποτελεσματικά, ενώ εγώ απορούσα γιατί συνέχιζα να πονάω τόσο. Οι πληγές στο στήθος μου «έχασκαν» και δεν έλεγαν να κλείσουν (αργότερα έμαθα ότι η μυκ-





τίαση έφταιγε και γι αυτό). Ένωθα εξαντλημένη από το νέο μου ρόλο -το μωρό ξυπνούσε έως και 8 φορές κάθε βράδυ-, επιβαρυσμένη από τις ορμόνες της λοχείας, και το στήθος μου πονούσε τόσο ώστε δεν άντεχε καν το άγγιγμα του ρούχου.

Οι ελάχιστες φορές που βγήκα από το σπίτι ήταν για επισκέψεις στους γιατρούς. Γυναικολόγος, παιδίατρος και μαστολόγος, με θεωρούσαν υπερβολική και απέδιδαν τους πόνους στη λοχεία. Εν τω μεταξύ, ψάχνοντας στο ίντερνέτ, σε ξένους ιστότοπους δίπλα στα συμπτώματα που παρουσιάζω, συναντώ τη λέξη μκκτίαση. Οι γιατροί δεν την είχαν ξανακούσει και πρότειναν λύση τη διακοπή. Ένωθα να καταρρέω... Είχα πειστεί ότι έχω μύκητες, αλλά πώς να βρω θεραπεία που κανείς γιατρός δεν τη γνώριζε καν; Ένωθα χάλια, αλλά αρνιόμουν να πάρω χάπια για να διακόψω...

Και κυρίως γιατί το μωρό έδειχνε να έχει τόσο ανάγκη το θηλασμό... Περνούσε τον περισσό-

τερο χρόνο της νύχτας και της μέρας απολαμβάνοντας το γάλα της μάνας του, αγνοώντας αυτά που περνούσα. Δε δυσκολεύτηκε ποτέ να θηλάσει από το πρησμένο, όσο δεν πήγαινε άλλο, στήθος και δεν δυσφόρησε ποτέ με την μεγάλη ροή! Και η πιο ευχάριστη επίσκεψη ήταν στον παιδίατρο. Η κάθε ζύγιση έδειχνε ότι το μωρό έπαιρνε βάρος πολύ περισσότερο από το αναμενόμενο. Θυμάμαι τη συγκίνηση που ένιωθα όταν ο γιατρός σχολίαζε ότι είναι μωρό μεγάλο για την ηλικία του. Έπαιρνα χαρά και δύναμη από το μωρό και αρνιόμουν να πιστέψω ότι το να διακόψω και να στερήσω τον μικρό από κάτι τόσο πολύτιμο, είναι μονόδρομος...

Και κάπου εκεί, μέσα στην απελπισία, μια φίλη με φέρνει σε επαφή με τη Συντονίστρια του Κέντρου Πληροφόρησης Θηλασμού, η οποία, με την απίστευτη κατανόηση και υπομονή της, με βοήθησε να ρυθμίσω την υπερπαραγωγή που προκαλούσε φραγμένους πόρους και δέκατα. Ήταν διαθέσιμη όποτε τη χρειάστηκα και ήταν το στήριγμά μου όταν όλες οι γνώμες των άλλων με «έριχναν» ψυχολογικά. Η ίδια μίλησε με τις Συμβούλους Θηλασμού του Συνδέσμου, και αφού διαπίστωσαν ότι είχα μκκτίαση, με παρέπεμψαν σε μια Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας (IBCLC) για να πάρω θεραπεία συμβατή με το θηλασμό. Έτσι επιτέλους άρχισα να βλέπω αποτελέσματα.

Το μωρό ήταν πια στον τέταρτο μήνα όταν κατάφερα να θηλάσω χωρίς πόνο, κι όταν πια δεν πίστευα πλέον ότι ο θηλασμός ΔΕΝ πονάει! Θυμάμαι που χαϊρόμουν σα μικρό παιδί. Μπορούσα πια να κρατώ τον μικρό μου γιο στην αγκαλιά μου, να τον

κοιτάζω να απολαμβάνει το θηλασμό, χωρίς να σφίγγω τα δόντια και να περιμένω πότε θα τελειώσει. Ο θηλασμός πήρε τη θέση που έπρεπε να έχει από την αρχή: αυτή της χαράς του να προσφέρει μία μητέρα ένα από τα πολυτιμότερα δώρα στο παιδί της. Νιώθω ευγνώμοσύνη για όλες τις Συμβούλους που με βοήθησαν και τις ευχαριστώ γι αυτό!...

Και χωρίς πόνο πια, άρχισε ο καιρός να περνά πιο γρήγορα. Και πέρασαν οι μήνες και πλησίαζε ο καιρός να γυρίσω στη δουλειά. Φοβόμουν γι αυτή την επιστροφή, ο μικρός θηλάζε ακόμη σαν νεογέννητο αν και κόντευε χρόνος, και εγώ είχα άγχος, πώς θα τα καταφέρει χωρίς εμένα. Ευτυχώς η μετάβαση ήταν ομαλή. Συνήθισε γρήγορα τη γιαγιά του και δεν είχαμε δράματα... Το πρώτο πράγμα που έκανε όταν επέστρεφα ήταν να θηλάσει και εγώ ένιωθα πολύ καλά γι' αυτό. Ήταν σαν να διαβεβαίωνε ο ένας τον άλλο, ότι όλα είναι καλά και ότι όλα συνέχιζαν από εκεί που έμεναν το πρωί όταν άνοιγα την εξώπορτα...

Και πέρασε κι άλλος καιρός και τα πρώτα του γενέθλια είναι αρκετά πίσω μας πια. Κι εγώ αναθεώρησα τις απόψεις μου, κι ούτε που σκέφτομαι καν τον αποθηλασμό. Όταν πέρασαν οι πόνοι, υποσχέθηκα στον εαυτό μου και στο γιο μου ότι θα τον θηλάσω για όσο διάστημα εκείνος θέλει. Θεωρώ τον θηλασμό αναπόσπαστο μέρος της μητρότητας και τη γνώρισα μέσω αυτού. Και σκέφτηκα ότι αφού το μωρό του ανθρώπου είναι από τα πιο τέλεια όντα και χρειάζεται αρκετό χρόνο μέχρι να ενηλικιωθεί και να αυτονομηθεί, είναι λογικό να χρειάζεται να θηλάζει για μεγάλο διάστημα. Κι έτσι εξηγώ στο μυαλό μου το γεγονός ότι αν ένα παιδί αφηθεί να αποθηλάσει με φυσικό τρόπο, αυτό θα γίνει περίπου στα τρία με τέσσερα χρόνια του.

Αλλά ακόμη κι αν οι σκέψεις μου δεν έχουν επι-

στημονική βάση, βασίζομαι στο ένστικτό μου και στα σημάδια του παιδιού μου, που είναι πια 23 μηνών και θηλάζει όσο μερικά νεογέννητα και το χρειάζεται τόσο. Όχι τόσο για τη θρέψη του, αφού τρώει πια τις στερεές τροφές ικανοποιητικά, αλλά γιατί είναι το μέσο για την κάλυψη και των, εξίσου σημαντικών θεωρώ, συναισθηματικών του αναγκών. Είναι ένας από τους βασικούς του τρόπους να συνδέεται μαζί μου. Νιώθει καλά, ηρεμεί όταν ξυπνάει τη νύχτα, όταν φοβάται ή πονάει, και είναι το μόνο που δεν εγκαταλείπει όταν δεν έχει διάθεση να παίξει ή όταν αρρωσταίνει...

Στο ταξίδι αυτό είχα αμέριστη τη συμπαράσταση του συντρόφου μου - και είναι δυνατόν να τα είχα καταφέρει αλλιώς; Με βοήθησε η θετική στάση του απέναντι στο θηλασμό και όταν στις δύσκολες στιγμές δήλωνε ότι «θέλω να είσαι εσύ καλά, για να είναι και το παιδί μας». Και με την πολλή υπομονή και αποδοχή με την οποία αντιμετώπισε την κατάσταση όταν εγώ αφιέρωνα όλο μου το χρόνο στο μωρό μας.

Νιώθω πραγματικά τυχερή που βρέθηκαν οι δυο κυρίες, η Συντονίστρια του Κέντρου Πληροφόρησης Θηλασμού και η Σύμβουλος Γαλουχίας, στο δρόμο μου. Με το σπουδαίο έργο τους και την αφιλοκερδή τους βοήθεια κατάφερα να συνεχίσω το υπέροχο αυτό ταξίδι. Και χαίρομαι για το παιδί μου, και χαίρομαι και για μένα- νιώθω νικήτρια. Και η μεγαλύτερη χαρά και επιβράβευση από όλες είναι όταν ο μικρός μου γιος, διακόπτει το θηλασμό, για να μου χαρίσει ένα μεγάλο, φωτεινό χαμόγελο!

Κάτση Σύλβια
Ηγουμενίτσα
syl.kat@hotmail.com

