



Οι μητέρες που θηλάζουν

ΘΗΛΑΣΜΟΣ: Η στερνή, η πιο ιερή μορφή της θεωρίας είναι η πράξη. (Καζαντζάκης)

Η εμπειρία του θηλασμού ξεκίνησε για εμένα 8 μήνες πριν όπου έφερα στον κόσμο το μονάκριβο γιο μου. Από την πρώτη στιγμή που έμαθα ότι είμαι έγκυος το μόνο που ήθελα ήταν να πάνε όλα καλά και να θηλάσω το μωρό μου αποκλειστικά! Για μένα ο θηλασμός ήταν μονόδρομος. Ήμουν σίγουρη ότι θα τα καταφέρω. Άλλωστε η φύση έχει φροντίσει γι' αυτό, έλεγα. Το μωρό μου γεννήθηκε υγιέστατο 2.980 κιλά και από την πρώτη στιγμή το είχα μαζί μου στο δωμάτιο. Όταν τον έβαλα στο στήθος για πρώτη φορά έδειξε μεγάλο ενδιαφέρον και το «έπισε» αμέσως όπως μου έλεγαν οι μαίες. Μέσα σε δύο μέρες το στήθος μου είχε γεμίσει γάλα και το μωρό μου θήλαζε ευχαριστημένο ή έτσι νόμιζα. Αυτό ήταν λοιπόν επιβεβαιώθηκε η ρήση «η φύση έχει προνοήσει για εμάς». Τα κατάφερα!!! Βγαίνοντας από το νοσοκομείο το μωρό μου είχε χάσει μόνο 60 γρ. και αυτό με ενθάρρυνε ακόμα περισσότερο και με έκανε να πιστέψω πως όλα πήγαιναν όπως τα είχα φανταστεί. Οι πρώτες δύο μέρες στο σπίτι ήταν σχετικά ήρεμες. Από την τρίτη μέρα όμως το μωρό άρχισε να μην κοιμάται, να κλαίει ασταμάτητα και ο μοναδικός τρόπος για να ηρεμεί ήταν να τον βάζω στο στήθος. Μόλις τον έβαζα στην κού-

νια του κοιμόταν δέκα λεπτά μετά πάλι κλάμα και μετά πάλι στήθος και πάλι από την αρχή. Τι δεν πήγαινε καλά; Γάλα είχα το ένιωθα και το έβλεπα άρα το μωρό τρώει, σκεφτόμουν. Επέμενα όμως. Έφτασα να έχω το μωρό 24 ώρες το 24ωρο στο στήθος, αλλά υπήρχαν μέρες που ούτε έτσι ηρεμούσε. Τι δεν πηγαίνει καλά; Ήταν η δεύτερη φορά που αναρωτήθηκα και δεν ήθελα να υπάρξει άλλη! Αποφάσισα να πάω το μωρό στον παιδίατρο. Μπορεί κάπου να πονάει, κάτι να τον ενοχλεί και να μην το καταλαβαίνω. Και έτσι έκανα. Πήγα για την πρώτη εξέταση όταν το μωρό μου ήταν 10 ημερών.

Ο παιδίατρος ζύγισε το μωρό μας και μας είπε ότι έχει χάσει 200 γρ. από τη στιγμή που βγήκε από το μαιευτήριο. **Μα πως; αναρωτιόμουν και σχεδόν έκλαιγα.** Μας είπε ότι θα πρέπει άμεσα να μετράμε την ποσότητα και τα γεύματα που τρώει και ο μοναδικός τρόπος για να γίνει αυτό είναι να του δώσουμε μπουκάλι. Αφού βέβαια είχα γάλα κατάφερα να το βγάλω με ένα μίνι θήλαστρο και να του δίνω το δικό μου γάλα με μπουκάλι. Εννέα μήνες σκεφτόμουν τις στιγμές που θα θήλαζα το μωρό μου, τις είχα φανταστεί, τις ονειρευόμουν και να που τώρα δε θα τις ζήσω. Δεν πειράζει, είπα, τουλάχιστον θα





πίνει δικό μου γάλα. Γυρνάω σπίτι ξεκινάω τις αντλήσεις. Έβγαζα γάλα και έδινα. Εντάξει δεν είναι τόσο κακό. Το μωρό μου πίνει το γάλα μου. Αυτό έχει σημασία. Μετά από την τρίτη μέρα άρχισα να καταλαβαίνω ότι το γάλα δεν ήταν πλέον τόσο πολύ, κάποιες φορές με τα βίαια κατάφερα να βγάλω ένα γεύμα. Εκεί θορυβήθηκα. Να πίνει από το μπουκάλι μπορώ να το διαπραγματευτώ αλλά να του δώσω σκόνη;

Άρχισαν να γυρνάνε στο μυαλό μου πάλι όλες οι συμβουλές που μου είχαν δώσει φίλες, μαίες, ο παιδίατρος, ο γυναικολόγος μου. Η μια ερχόταν σε αντίθεση με την άλλη. Μα ποιος από όλους είχε δίκιο τελικά για να την ακολουθήσω και να μην χρειαστεί να δώσω σκόνη; Ψάχνοντας στο ίντερνέτ ο σύζυγός μου βρήκε ότι υπάρχουν Σύμβουλοι Θηλασμού. Όρος παντελώς άγνωστος για εμάς μέχρι τότε. Με δισταγμό θα ομολογήσω, γιατί δεν ήξερα καν τι είναι και θεωρούσα ότι αφού δεν κατάφεραν να με βοηθήσουν ούτε ο γυναικολόγος μου ούτε ο παιδίατρος δεν μπορεί κανένας.

Καλέσαμε πρώτη φορά την Σύμβουλο και μέσα στο πρώτο λεπτό είδε ότι ο λόγος που δεν θηλάζε σωστά το μωρό ήταν ο κοντός χαλινός κάτω από τη γλώσσα του*, κάτι που δεν είχε ακουστεί ούτε σαν ιδέα από κανένα γιατρό. Οπότε τα θέματα που είχαμε να αντιμετωπίσουμε ήταν μια μικρή επέμβαση στον χαλινό και φυσικά την επαναφορά του γάλακτος καθώς είχε μειωθεί δραματικά.

Νοίκιασα επαγγελματικό θήλαστρο και έβγαζα γάλα σε πολύ τακτά χρονικά διαστήματα ακολουθώντας τις οδηγίες της Συμβούλου. Στην αρχή δεν μπορούσα να καλύψω όλα τα γεύματα του μωρού με δικό μου γάλα το μωρό αρνιόταν να

πιήσει το στήθος επειδή είχε πάθει σύγχυση θηλών με το μπιμπερό. Οι περισσότεροι από τον περίγυρο μου, εκτός του συζύγου μου, με παρότρυναν να δώσω «ξένο» γάλα για να κοιμάται περισσότερο το μωρό γιατί η κούραση είχε αρχίσει να αφήνει τα σημάδια της. Μέσα σε αυτό το διάστημα της μεγάλης προσπάθειας εμφανίζεται στο μωρό γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Για άλλη μια φορά το «ξένο» γάλα εμφανίστηκε στο προσκήνιο από το γιατρό και τον περίγυρο. Υποτίθεται ότι θα βοηθούσε στις «αναγωγές» του μωρού, είναι ειδικό γάλα, μου έλεγαν.

Τώρα λοιπόν είχα να αντιμετωπίσω εκτός από τον επαναγαλακτισμό και την παλινδρόμηση. Ένωθα ότι αντί να τελειώνουν τα προβλήματα μεγάλωναν. Η απογοήτευση είχε αρχίσει να με συντροφεύει πολλές ώρες μέσα στην ημέρα και με έφτανε κάποιες φορές στο σημείο να τα παρατήσω. Δεν το έκανα όμως! Και αυτό το οφείλω στην Σύμβουλο που με ενθάρρυνε, με συμβούλευε από τη δική της αγάπη για το θηλασμό με «έσπρωχνε» όλο και περισσότερο σε αυτόν! Δεν αρκεί πάντα το «θέλω» χρειάζεται και η «γνώση»!

Στη δική μου περίπτωση ο συνδυασμός αυτών των δύο έφερε το θεμιτό αποτέλεσμα. Κατάφερα να θηλάζω το μωρό μου αποκλειστικά μέχρι και σήμερα που είναι 8 μηνών να μπορέσω να εντάξω με ομαλό τρόπο στερεές τροφές, φυσικά όχι τυποποιημένες! Τώρα πλέον για εμάς ο θηλασμός πέρα από τα γνωστά οφέλη του που μας παρέχει είναι η απόλαυση. Αν και το ταξίδι με το μωρό μου ήταν μακρύ άξιζε τον κόπο γιατί τελικά βρήκαμε την Ιθάκη μας! Βρήκαμε το θηλασμό!

Μαρία Μπότση

* «Τι είναι ο κοντός χαλινός» Γαλουχώ, τεύχος 16, σελίδα 17-18



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 πού 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





Τελικά ο θηλασμός είναι εύκολη υπόθεση

Ύπνησα εκείνο το πρωινό της Κυριακής του Ιουνίου με αιμορραγία 15 ημέρες πριν την πιθανή ημερομηνία τοκετού μου. Έτσι αντί για τη παραλία, κατευθύνθηκα επειγόντως στο μαιευτήριο. Εξετάστηκα, έκανα Doppler και τελικά καλωδιώθηκα στον καρδιοτοκογράφο για τις επόμενες 6-7 περίπου ώρες. Ωστόσο η κατάσταση δυσκόλεψε και κατέληξα σε έκτακτη καισαρική τομή με επισκληρίδιο. Ευτυχώς όλα πήγαν καλά και ενώ ο γιατρός μου έραβε την τομή εγώ είχα στην αγκαλιά και στο στήθος μου τη μονάκριβη κορούλα μου. Αμέσως μετά οδηγήθηκα στην αίθουσα ανάνηψης, χωρίς όμως το μωρό μου, και περίπου μετά από μια ώρα ήρθε το Αγγελάκι μου και... από εκείνη τη στιγμή είμαστε πια αυτοκόλλητες.

Νόμιζα πως ήμουν διαβασμένη σχετικά με το θηλασμό και είχα παρακολουθήσει αρκετά σχετικά σεμινάρια κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μου. Θα τα καταφέρω σίγουρα, έλεγα, και για αυτό και το Αγγελάκι μου μπήκε αμέσως στο στήθος.

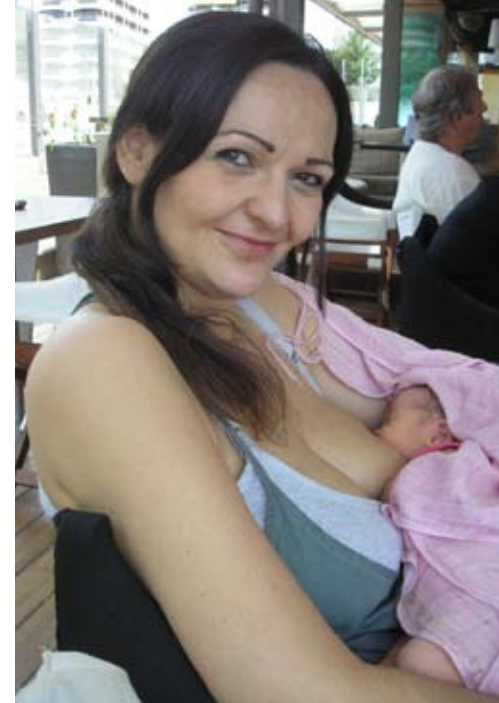
Rooming in δεν είχα ζητήσει ωστόσο γρήγορα διαπίστωσα ότι δεν μπορούσα να αποχωριστώ τη μικρή μου ούτε στιγμή. Γέννησα σε τριήμερο αργίας και ενώ είχα 4κλινο δωμάτιο, ήμουν μόνη μου, χωρίς πολλές επισκέψεις και έτσι είχα συνέχεια το μωρό μου δίπλα και πάνω μου. Είχα, επίσης, βοήθεια σημαντική από τις μαίες

του ορόφου. Με βοήθησαν πολύ στο να μάθω να χειρίζομαι το Αγγελάκι μου. Να το τοποθετώ στο στήθος, να αλλάζω στάσεις θηλασμού, να το βάζω και να το βγάζω όταν χρειαζόταν για να πιási καλύτερα και να μη με πληγώσει. Είχα και τη μαία μου, μεγάλη υπέρμαχο στο μητρικό θηλασμό, να έχει κερδίσει την εμπιστοσύνη μου. Μου συνέστησε και ξεκίνησα καθημερινά από την αρχή μεγάλες δόσεις μαγιάς μπύρας σε χάπια*, αρκετά βότανα για σπιτικό τσάι θηλασμού, δική της κεραλοϊφή και συνταγή για αλατόνερο και χαμομήλι προς πλύσιμο και προστασία των θηλών μου από την ταλαιπωρία των πρώτων θηλασμών*.

Αλλά είχα κι ένα μωρό που του άρεσε να κοιμάται συνεχόμενα ώρες πολλές, ειδικά τη νύχτα. Δεν μπορούσαμε με τίποτα να το ξυπνήσουμε το γδύναμε, το χορεύαμε, το βρέχαμε, αλλά ξυπνούσε μόνο όταν ήθελε. Επίσης, το στήθος μου ποτέ δεν το ένιωσα να πρήζεται, να βαραίνει ή να τρέχει γάλα.

Αφού πέρασαν οι πρώτες ημέρες ήρθε να μας δει η παιδίατρος και διαπιστώσαμε ότι το μωρό μας έχανε βάρος. Είχαμε χάσει 200 γρ. στο μαιευτήριο και ακόμη μείον 200 γρ. τις πρώτες ημέρες στο σπίτι. Ήρθε επίσκεψη και η μαία μας για επιπλέον βοήθεια. Δεν σκέφτηκα και ούτε δέχτηκα ούτε στιγμή να ακούσω για συμπλήρωμα. Το Αγγελάκι μας έπιανε στο στήθος καλά,

απεφάνθησαν και οι δύο. Κάτι έπρεπε όμως να αλλάξει και έτσι αποφασίσαμε να έχω το μωρό περισσότερο στο στήθος, συνέχεια αν ήταν δυνατόν.



της. Με δυσκολία φτάσαμε το βάρος γέννησης μετά την 25η ημέρα, ενώ ανά εβδομάδα δεν έβαζε πάνω από 100-120 γρ. Το μωρό θήλαζε λίγα λεπτά κι αποκοιμιόταν. Νόμιζα ότι έτσι είναι οι συνεχείς θηλασμοί και είχα ακόμη διαβάσει να μην αλλάζω συχνά το μωρό από το ένα στήθος στο άλλο. Την άφηνα πολύ στο κάθε ένα, ένα στήθος ανά γεύμα για να παίρνει και το πιο παχύ στο τέλος. Όμως αποδείχτηκε λάθος.

Λίγο πριν σαραντίσουμε πήρα τη μεγάλη απόφαση να απευθυνθώ σε μια από τις Συμβούλους Θηλασμού που γνώριζα ότι είχε βοηθήσει πολύ την κουμπάρα μου. Ήμουν άτυχη καθώς διένε



Έτσι κι έγινε. Σύντομα κατάλαβα και έμαθα τι σημαίνουν οι μαραθώνιοι θηλασμοί. Όλη μέρα με το Αγγελάκι να θηλάζει στο κρεβάτι και τον μπαμπά να μας φροντίζει. Το βράδυ μετακομίζαμε στον άνετο καναπέ μας για τον αφήσουμε κι εκείνον λίγο να κοιμηθεί. Συνέχιζα ολοταχώς τα μαντζούνια με το τσάι θηλασμού, τα χάπια μαγιάς μπύρας* και το μωρό συνέχεια στο στήθος. Αλλά οι πόνες της ήταν οριακά και το στήθος μου συνέχιζε να μην με βαραίνει ιδιαίτερα. Νοικιάσαμε ζυγαριά, αλλά δεν ανέβαιναν οι αριθμοί

την 1η ημέρα των διακοπών της. **Ωστόσο στο τηλεφώνημά μας με ταρακούνησε αρκετά.**

Ναι, μπορεί να διαβάζουμε ότι τα θηλάζοντα βρέφη μπορεί να παίρνουν και 120 γρ. την εβδομάδα και να είναι ανεκτό αυτό, αλλά δεν είναι και αυτό που θέλουμε.

Ναι, μπορεί να είναι σωστό να αδειάζει τουλάχιστον ένα στήθος σε κάθε γεύμα για να φτάνουμε και στο πιο λιπώδες, αλλά αυτό δεν ισχύει για τις πρώτες 40 ημέρες που θέλουμε να ενεργοποιήσουμε την παραγωγή και να την εδραιώσουμε.

* Πριν πάρετε κάποιο γαλακταγωγό επικοινωνήστε με μια Σύμβουλο Θηλασμού LLL, Σύμβουλο Γαλουχίας IBCLC ή επαγγελματία υγείας με γνώσεις στον θηλασμό.

* Ο Σύνδεσμος Θηλασμού δεν συστήνει αλατόνερο ή/και χαμομήλι για περιποίηση των θηλών.





Ναι, μπορεί να έχω το μωρό όλη ημέρα και χωρίς ωράρια και πρόγραμμα στο στήθος, αλλά αυτό δεν σημαίνει ότι τρώει και σωστά. Μετά απο επικοινωνία μας που συνεχίζεται μέχρι και σήμερα, κατάλαβε ότι το δεξί μου στήθος είχε μεγαλύτερη παραγωγή από το αριστερό και το Αγγελάκι μου του είχε προτίμηση, καθώς από τη δεξιά πλευρά παρέμενε περισσότερη ώρα θηλάζοντας ενεργά. Το πρόβλημα μου ήταν αμφίδρομο. Από τη μία είχα παραγωγή περιορισμένη που χρειαζόταν μεγαλύτερο ερέθισμα για να αποδώσει. Από την άλλη είχα ένα μωρό που κουραζόταν εύκολα στο στήθος. Συνεπώς το μωρό μου δεν έδινε όσο έπρεπε το ερέθισμα στο στήθος για περισσότερη παραγωγή με αποτέλεσμα η ήδη περιορισμένη παραγωγή μου αντί να αυξάνεται, μειώνεται. Χρονικά ήμουν οριακά να προλάβω τις εξελίξεις και να αυξήσω την παραγωγή μου. Έτσι έμαθα πολύ γρήγορα για τον επαναγαλακτισμό, για το πρωτόκολλο αντλήσεων, τον Newman*,

τα γαλακταγωγά**, τα θήλαστρα, το SnS και τις αποστειρώσεις. Μα πάνω απ' όλα θα μάθαινα το πόση υπομονή, επιμονή και θέληση διέθετα! Η Σύμβουλος ποτέ δεν μου είπε πόσο θα κρατούσε όλη αυτή η ταλαιπωρία. Δεν με πίεσε ή με άγχωσε για όλο αυτό που θα ακολουθούσε. Στην αρχή μου μίλησε για 5 ημέρες και βλέπουμε. Το πρόγραμμα είχε ταυτόχρονη άντληση ανά δύο με δυόμιση ώρες για 20 λεπτά κι όσο έβγαζα να το δίνω στο Αγγελάκι μου ως συμπλήρωμα. Έτσι και ξεκίνησα αντλώντας μόλις 10-20 ml ανά άντληση. Πάντα συνέχιζα να βάζω στο ενδιάμεσο το Αγγελάκι μου στο στήθος. Της χορηγούσα και τα λίγα αντλημένα ml με σύριγγα και SnS στη συνέχεια, για να αποφύγω όσο μπορούσα το μπιμπερό. Αντλήσεις, αποστειρώσεις, ενδιάμεσα θηλασμό και να θέλω να φάω ή να κάνω ντους Ιούλιο μήνα. Δεν μου έφταναν οι ώρες της ημέρας. Και το Αγγελάκι μου να κλαίει την ώρα που εγώ έκανα αντλήσεις και να μην αντέχω να το ακούω. Και να αντιστέκομαι από το να δώσω συμπλήρωμα. Και να κλαίω και να καταρρέω και να συνεχίζω. Έκανα όμως υπομονή και το πάλεψα. Μετά απο 10 μέρες είδα ελάχιστη βελτίωση στην παραγωγή μου. Είχα ήδη νοικιάσει νοσοκομειακό θήλαστρο και είχα φτάσει να αντλώ περίπου 200 ml την ημέρα τα οποία τα χορηγούσα ως συμπλήρωμα στη μικρή μου. Το βάρος της και οι πόνες της είχαν αρχίσει να βελτιώνονται αλλά δεν έφτανε. Η παραγωγή μου έπρεπε να αυξηθεί κι άλλο. Τότε ξεκίνησα και το Milkthisle. Παράλληλα συνέχιζα τις συνεχείς αντλήσεις και τους θηλασμούς.

Μόλις πέρασε ο πρώτος μήνας πήγα διακοπές μαζί με το θήλαστρο, τον αποστειρωτή, τα μπουκάλια και τα χάπια μου. Μια ώρα στην παραλία, μια ώρα στο δωμάτιο για την καθιερωμένη άντληση. Είχα ξεκινήσει ήδη τη δομημένη άντληση και έφτασα τα 300 ml την ημέρα. Μια εβδομάδα που έλειψα 180 gr. είχε πάρει το Αγγελάκι μου! Ακόμα θυμάμαι με πόσο άγχος τη ζύγισα όταν επιστρέψαμε σπίτι μας. Σχεδόν τα είχαμε καταφέρει. Συνεχίσαμε το πρόγραμμα Αύγουστο και Σεπτέμβριο όπου αντλούσα περίπου 450 ml την ημέρα, το χορηγούσα στη μικρή μου και παράλληλα τη θήλαζα. Ένωθα όμως πλέον έτοιμη να χαλαρώσω τους ρυθμούς και άρχισα να μειώνω σταδιακά τις αντλήσεις, μία ανά εβδομάδα και ενδιάμεσα θηλασμό. Δύο μήνες ακολούθησα το πρόγραμμα με τις αντλήσεις. Άλλους δύο μήνες μου πήρε για να τις μειώσω σε 2 την ημέρα. Μέσα Νοέμβρη έκοψα την πρωινή και κάπου τέλος Δεκεμβρίου επέστρεψα το θήλαστρο. Παράλληλα σταμάτησα επιτέλους και τις συνεχείς και ψυχοφθόρες καταγραφές ωρών γευμάτων, αριθμού πανών και γραμμαρίων ζυγίσεων. 5 μήνες μετά την πρώτη μου εκείνη άντληση, τελικά κατάφερα και τις έκοψα τελείως! Έχουμε ήδη μπει στις στέρεες τροφές, αλλά αυτό δεν μας έχει πτοήσει καθόλου. Το μωρό μου θηλάζει ακόμα αρκετές φορές μέσα στην ημέρα και θα συνεχίσουμε έτσι. Στο σπίτι, στη γιαγιά, στη βόλτα, στον καφέ. Χωρίς κουβαλήματα και προετοιμασίες. Είμαι θηλάζουσα μαμά και κατευτυχημένη. Έχουμε ήδη συμπληρώσει 7,5 μήνες θηλασμού και συνεχίζουμε ακάθεκτοι! Τελικά ο θηλασμός είναι το πιο εύκολο πράγμα! Και τόσο μα τόσο όμορφο...

Ειρήνη Ορφανού

*Η μητέρα εννοεί τον παιδίατρο Jack Newman που υπάρχει η Συνέντευξή του σε αυτό το τεύχος
** Πριν πάρετε κάποιο γαλακταγωγό επικοινωνήστε με μια Σύμβουλο Θηλασμού LLL, Σύμβουλο Γαλουχίας IBCLC ή επαγγελματία υγείας με γνώσεις στον θηλασμό.

Magic Noodles®



MINX.GR
Σουδουράδα
THE ULTIMATE FOR EXPRESS

υλικό χειροτεχνίας από καλαμποκάλευρο



εντελώς ακίνδυνο ακόμη και αν φαγωθεί



ατελείωτες ώρες δημιουργίας και παιχνιδιού



www.minx.gr info@minx.gr



Αγαπημένο μου θήλαστρο

Διαβάζοντας κατά καιρούς ιστορίες θηλασμού στο περιοδικό σας, έπαιρνα κουράγιο γιατί έλεγα ότι συμβαίνουν και αλλού αυτά. Και έβαλα κατά κάποιο τρόπο στοίχημα στον εαυτό μου, αφού δεν μου πήγαν πολύ εύκολα τα πράγματα. Ότι αν έχω «αίσιο τέλος» στην δική μου ιστορία θηλασμού θα τη δημοσιεύσω και εγώ! Τα δύο συμπεράσματα που έχω βγάλει μέχρι στιγμής που το μωρό μου είναι 7 μηνών και συνεχίζω ακάθεκτη να θηλάζω είναι ότι αν θέλεις μπορείς να θηλάσεις. Όλα τα άλλα πια δεν ισχύουν στην εποχή μας, πχ. δεν έχεις πολύ γάλα, το γάλα σου δεν είναι θρεπτικό για το μωρό (το άκουσα από τη μάνα μου αυτό) και πολλά άλλα που ξέρω ότι όσες με διαβάσετε τα έχετε νιώσει στο πετσί σας. Το δεύτερο συμπέρασμα είναι, όπως διάβασα κάπου, ότι ο θηλασμός είναι ένα παιγνίδι αυτοπεποίθησης της μητέρας- γυναίκας. Έχουν υπάρξει γυναίκες που από την έξοδό τους από το μαιευτήριο δεν πήραν ποτέ γάλα σκόνη στο σπίτι σε περίπτωση που δεν έφτανε το γάλα τους. Δυστυχώς δεν υπήρξα μία από αυτές.

Γέννησα στις 9 Σεπτεμβρίου με καισαρική τομή λόγω επιμήκυνσης της εγκυμοσύνης πέραν του κανονικού. Δεν είχα κάποιο θέμα με την επιλογή της καισαρικής τομής, ούτε με το να θηλάσω μόλις γεννήσω. Είχα πάρει δύο σουτιέν θηλασμού αλλά πιο πολύ επειδή με βόλευαν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. 2-3 μέρες μόνο πριν γεννήσω είπα στον γυναικολόγο μου ότι θα ήθελα να θηλάσω και να μου φέρει το μωρό αμέσως γιατί είχα ακούσει ότι είναι πολύ βασικό. Έτσι και έγινε. Μου έφερε το μωρό στην ανάνηψη και οι κοπέλες εκεί με βοήθησαν να το βάλω στο στήθος. Ήταν



μαγικό, το να βλέπεις το μωράκι να ξέρει τι πρέπει να κάνει ενστικτωδώς. Εκείνη τη στιγμή αποφάσισα ότι θέλω να θηλάσω. Έβλεπα ότι βοηθούσα το μωρό μου όχι μόνο με το γάλα αλλά και με την



επαφή, ότι ηρεμούσε. Είχα ήδη ζητήσει rooming-in αλλά με την απαραίτητη διευκρίνιση ότι αν δεν αντέξω να αλλάξω και να πάω σε δωμάτιο χωρίς το μωρό συνέχεια. Μετά από την επαφή μου όμως με το μωρό στην ανάνηψη οριστικοποίησα την απόφασή μου να παραμείνω στο δωμάτιο με το μωράκι μου συνέχεια μαζί μου.

Τα πράγματα βέβαια τις επόμενες μέρες δεν πήγαν πολύ καλά. Ενώ το στήθος μου γέμισε και σχεδόν «πέτρωσε» την τέταρτη μέρα κάνοντας με να πονάω πολύ, δεν είδα ούτε μια σταγόνα γάλα για να πεισθώ ότι πράγματι έχω γάλα. Και το μωρό έχασε το 10% του βάρους του. Την τελευταία μέρα ζητούσα βοήθεια από οποιαδήποτε μαία περνούσε για να μου δείξει τι κάνω ή τι δεν κάνω καλά. Πόναγε τόσο πολύ το στήθος μου και ο σύζυγός μου ήταν ο μόνος που με ανακούφιζε βάζοντάς μου ζεστές κομπρέσες. Βγαίνοντας από το μαιευτήριο μου είπαν ότι το μωρό δεν έχασε άλλο βάρος που σημαίνει ότι άρχισε να τρώει από μόνο. Έτσι πήγαμε σπίτι και άρχισα να εφαρμόζω την τακτική όλη μέρα το μωρό στο στήθος χωρίς πρόγραμμα και ρολόγια. Μέσα στην απειρία μου

έβλεπα ότι το μωρό αποκοιμιζόταν συνέχεια στο στήθος και φυσικά δεν είχα ιδέα αν έτρωγε ή όχι. Φίλη που είχε γεννήσει πριν λίγες μέρες μου είπε ότι πρέπει να μετράω βρεγμένες και λερωμένες πάνες. Άρχισα λοιπόν να σημειώνω με αγωνία τα εξερχόμενα του μωρού. Κάποιες μέρες είχε τον απαιτούμενο αριθμό σε λερωμένες πάνες και χαϊρόμουν. Κάποιες άλλες όχι και απογοητευόμουν πάλι. Ήρθε και η ζυγαριά που παραγγείλαμε και έπαθα εμμονή. Έφτασα στο σημείο να ζυγίσω πριν και μετά από κάποιον, κατά τη γνώμη μου, επιτυχημένο θηλασμό, όπου το μωρό δεν είχε αποκοιμηθεί, για να δω αν υπήρχε διαφορά. Γιατί δεν είχα δει ούτε μια σταγόνα γάλα στο στήθος μου. Και όσον αφορά στο ουσιώδες που ήταν το βάρος του, έπαιρνε πολύ λίγο και φυσικά λιγότερο από αυτό που έπρεπε*.

Όταν πήρα τηλεφώνω τον γυναικολόγο μου και του είπα ότι δεν έχω δει γάλα, μου είπε “σου κόπηκε”. Αυτή η φράση μου έκοψε τα φτερά. Γιατί δεν μπορούσα να δώσω στο μωρό μου το καλύτερο, το μητρικό γάλα; Δεν περιγράφεται η απογοήτευσή μου. Πριν τα παρατήσω άρχισα να

* Κατά την εκτίμηση της μητέρας





ρωτάω δεξιά και αριστερά, να ψάχνω στο διαδίκτυο. Έτσι έμαθα ότι υπάρχουν Σύμβουλοι Θηλασμού. Μέχρι όμως να αποφασίσω να ζητήσω βοήθεια είχαν περάσει 20 δύσκολες μέρες που το μωρό έκλαιγε και όλοι αυτονόητα υποθέταμε ότι το μωρό πεινάει. Ένα απόγευμα Κυριακής έκλαιγε τόσο πολύ, που πήγε ο άντρας μου σε εφημερεύον φαρμακείο και πήρε γάλα σκόνη. Τάισε το μωρό που φάνηκε ότι ηρέμησε πάρα πολύ. Οι τύψεις μου ήταν απεριόριστε που κατάλαβα ότι άφηνα πεινασμένο το μωρό μου. Καλός ο θηλασμός αλλά δεν θέλω να ταλαιπωρώ το παιδί μου. Μετά από λίγο όμως ξανάρχισε το κλάμα και καταλάβαμε ότι τελικά δεν ήταν θέμα πείνας. Ακόμα δεν ξέρω τι μπορεί να ήταν γιατί τελικά δεν έκανε κολικούς. Εκτός και αν έκανε για 2-3 απογεύματα μόνο.

Τότε αποφάσισα να πάρω τηλεφώνω τη Σύμβουλο Θηλασμού λέγοντάς της ότι είναι επείγον γιατί ξεκίνησα να του δίνω ξένο γάλα μη θέλοντας άλλο να ταλαιπωρώ το παιδί μου. Θέλοντας να με βοηθήσει η Σύμβουλος ώστε να μην χρειαστεί ξένο γάλα και να αυξηθεί η ροή μου, μου σύστησε να πάρω επαγγελματικό θήλαστρο (ώστε να αντλώ και να δίνω το δικό μου γάλα παράλληλα με την προσπάθεια αύξησης της ροής μου). Την επόμενη το νοίκιασα αλλά απορούσα τι μπορεί να κάνει, αφού σταγόνα γάλα δεν είχα δει. Ήθελα να το δοκιμάσω όμως σαν τελευταία λύση, να μην πω στον εαυτό μου ότι δεν προσπάθησα για το καλύτερο για το παιδί μου. Και πρώτη φορά βλέπω να γεμίζω 60ml το μπιμπερό που το έδωσα κατευθείαν στο μωρό. Από την παραγωγή στην κατανάλωση κύλησε η ζωή μου τον επόμενο ενάμιση μήνα. Ανά 2 με 3 ώρες αντλήσεις και συμπλήρωμα τα απαραίτητα ml για τα γεύματά του που αυξάνονταν σε ποσότητα αυξάνοντας ανάλογα και το άγχος μου ότι δεν επαρκούν

τα ml που έχω αντλήσει. Είχα πάντα βέβαια στο ντουλάπι το γάλα σκόνη που είχαμε αγοράσει εκείνη την Κυριακή. Ένιωθα καλύτερα έχοντάς το για να μην αγχώνομαι με τις ποσότητες των αντλήσεων. Το παιγνίδι της αυτοπεποίθησης που έλεγα στην αρχή...

Διάβαζα ότι το θήλαστρο δεν είναι ενδεικτικό της παραγωγής. 2-3 φορές το στήθος μου «πέτρωνε» σε κάποια σημεία και μόνο βάζοντας το μωρό στο στήθος με ανακούφιζε παρόλο που έκανα εντατικά θήλαστρο εκείνες τις περιόδους για να ηρεμήσω. Συνειδητοποίησα ότι πράγματι δεν έχει σχέση τι τραβάει το παιδί σε σύγκριση με το θήλαστρο. Και κάθε φορά που έλεγα ότι δεν φτάνει πλέον το γάλα μου και θα συμπληρώσω με ξένο, ερχόταν η επόμενη άντληση που ήταν ακριβώς όσο χρειαζόνταν οι ολοένα αυξημένες ανάγκες για ποσότητες σε γάλα του μωρού. Κάπου εκεί επισκέφτηκα και τον γυναικολόγο μου που εξετάζοντάς με, μου είπε, “Άννα, έχεις γάλα, μια χαρά είσαι, κόψε το θήλαστρο, δεν το χρειάζεσαι”. Μαγική κουβέντα. Αλλά αν κάτι δεν το έχεις πιστέψει από την αρχή συνεχίζεται με όλες τις αμφιβολίες, όσο καλά και να πηγαίνει. Ήμουν εξαρτημένη από το θήλαστρο να σημειώνω τις ποσότητες και να τσεκάρω ώρες καλύτερης παραγωγής κλπ.

Στον ενάμιση μήνα, η Σύμβουλος μου είπε να αρχίσω να μειώνω σταδιακά το θήλαστρο με σκοπό να το κόψω τελείως. Δεν πίστεψα ούτε στιγμή ότι θα μπορούσα να χορτάσω το παιδί μου χωρίς το θήλαστρο που είχε γίνει η προέκτασή μου. Αναρωτιόμουν πως είναι δυνατόν αφού σταγόνα γάλα εκτός του θηλάστρου δεν είχα δει. (και ποτέ δεν είδα! ούτε στο στόμα του μωρού ούτε στο στήθος μου! μόνο στους εμετούς του αργότερα). Δεν τολμούσα να παρατήρω το θήλαστρο. Τα βράδια έβαζα ξυπνητήρι για

www.MyRockinBaby.gr

Απόκτησε το δικό σου MyRockinBaby!



Ανακάλυψε την άνεση και την πολυτέλεια του να έχεις ελεύθερα τα χέρια σου, καθώς έχεις αγκαλιά ή φροντίζεις το μωρό σου, μέσω της ποιότητας & της ασφάλειας που προσφέρουν οι μάρσιποι αγκαλιάς «MyRockinBaby»!



Έρευνες έχουν δείξει ότι το να «φοράς το μωρό σου» βοηθά στον θηλασμό, καθώς σου επιτρέπει να θηλάζεις απεριόριστα το μωρό σου & να έχεις ελεύθερα τα χέρια σου! Το μωρό σου είναι χαρούμενο και εσύ...ξεκούραστη! Επίσης βοήθησε το μωρό σου να ανακουφιστεί σε μεγάλο βαθμό από τους κολικούς, απλά... φορώντας το!



www.MyRockinBaby.gr
info@MyRockinBaby.gr
 2130 287484 | 6983 391918
 Κολοκοτρώνη 42, Περισσός





να βάλω το παιδί στο στήθος πιο συχνά κατόπιν σύστασης της Συμβούλου. Πρώτα όμως του έδινα μπιμπερό από την ανασφάλειά μου μην τον αφήσω νηστικό. Μετά τον έβαζα στο στήθος για να χαλαρώσει (έτσι έλεγα) και στο τέλος έκανα και την άντλησή μου για να μην ξεχνάω και τα βασικά μου καθήκον. Το καλό είναι ότι το μωρό έπαψε να κλαίει το βράδυ που ξυπνούσε, απλά στριφογύριζε ανήσυχος δείχνοντας ότι ψάχνει και περιμένει κάτι.

Ένα βράδυ που ήταν πάρα πολύ ανήσυχος και άρχισε να κλαίει δεν πρόλαβα να πάω στην κουζίνα να πάρω το μπιμπερό και τον έβαλα στο στήθος μήπως χαλάρωνε. Εκεί συνέβη το δεύτερο κομβικό σημείο στην δική μου ιστορία. Είδα το μωρό να τρώει με ικανοποίηση, να χορταίνει και να αποκοιμιέται χορτασμένο. Τι συναίσθημα! Κατάλαβα την μαγεία του θηλασμού γιατί μέχρι τότε είχα εστιάσει μόνο στα οφέλη του μητρικού γάλακτος για το παιδί μου. Έφτιαξα λοιπόν τις νύχτες μου. Έκοψα το θήλαστρο τη νύχτα και επιτέλους ξεκουράστηκα γιατί ξυπνούσα μία ή δύο

φορές για να θηλάσω και μετά ξανακοιμόμουν. Τέρμα πια τα κρύα βράδια με το μηχάνημα και τις επαναλήψεις στην τηλεόραση. Η Σύμβουλος μου είπε πάλι ότι μπορώ να το κόψω τελείως και να το ταΐζω απευθείας από στήθος. Πάλι δεν πίστεψα ότι θα μπορούσα να το κάνω. Ας κρατήσω για σιγουριά 2 με 3 μπιμπερό τη μέρα από το θήλαστρο. Πάλι η ανασφάλεια παρούσα. Γι' αυτό και επιστρέφοντας το επαγγελματικό θήλαστρο, αγόρασα ένα φορητό να το έχω πάντα μαζί μου! Αποφάσισα όμως να νικήσω τις αμφιβολίες μου έστω και για λίγο και να πάω ένα ταξίδι 4 ημερών με το μωρό χωρίς θήλαστρο!

Και ναι, το μωρό κοιμόταν μια χαρά, φαινόταν ικανοποιημένο μετά το γεύμα του κοιτάζοντάς με, με αυτό το λατρεμένο βλέμμα της ικανοποίησης! Και έκανε κακά του καθημερινά (έκανα τσεκ με τις λερωμένες πάνες των πρώτων ημερών!). Έβαλα στην αποθήκη λοιπόν το θήλαστρο... μήπως χρειαστεί για το επόμενο παιδί. Αδιόρθωτη!

Αννα Παντελή

Το βράδυ πριν την καισαρική, μας «ενημέρωσε» ένας ειδικευμένος για το θηλασμό. Κάποιες από τις συμβουλές του ήταν: «5' στο κάθε στήθος», «Μην αφήνετε το μωρό να πιπιλάει, το στήθος σας, δεν είναι πιπίλα, σας ανήκει!» «Μην τρώτε όσπρια, μην τρώτε λαχανικά, προκαλούν κολικούς στο μωρό!» «Κι όσες γεννήσετε με καισαρική, το πιο πιθανό είναι να μην τα καταφέρετε με το θηλασμό γιατί, αργεί πολύ να κατέβει το γάλα!» Ειδικά αυτό το τελευταίο, με «σκότωσε» και ήταν αυτός ο οποίος μου είπε πως η καισαρική είναι μονόδρομος! Και πολλές άλλες λανθασμένες οδηγίες! Μπήκα στο χειρουργείο, μου έκαναν ραχιαία αναισθησία, (ούτε καν επισκληρίδιο κάνουν) κι αφού έβγαλαν το μωρό, άκουσα το κλάμα της, ένιωσα πως δε μπορώ να αναπνεύσω.

Κάτι πήγε στραβά με τη ραχιαία αναισθησία και τελικά μου έκαναν και ολική νάρκωση. Ξύπνησα μετά από 3 ώρες στην αίθουσα ανάνηψης, πανικόβλητη, γιατί δεν ήξερα που βρισκόμουν, δεν είχα το μωρό μαζί μου και νόμιζα πως κάτι της συνέβη. Με πήγαν ευτυχώς αμέσως στο δωμάτιό μου, για να τη δω! Μου απαγόρευσαν να κουνθώ στο ελάχιστο λόγω ραχιαίας αναισθησίας γιατί, θα μου δημιουργούσε πονοκεφάλους. Ούτε μια μαία δε φιλοτιμήθηκε να με βοηθήσει να βάλω το μωρό στο στήθος την πρώτη μέρα! Αντί αυτού, μας δόθηκε ένα χαρτί από τον παιδίατρο για τα γεύματα του μωρού, με αναλυτικές οδηγίες για τις αναλογίες τσαγιού-νερού (σαν 1ο γεύμα, για να αποβάλει το μηκόνιο!) κι έπειτα οι αναλογίες γάλακτος-νερού για τα επό-

Ο θηλασμός, τροφή για το σώμα και την ψυχή

Είμαι η Μαίρη, μαμά της Κατερίνας, 29 μηνών! Ήθελα πολύ να γίνω μαμά, είχα μια υπέροχη εγκυμοσύνη, δεν γνώριζα τι εστί καισαρική, είχα διαβάσει μόνο για φυσιολογικό τοκετό και ήμουν σίγουρη πως θα θηλάσω γιατί, αυτό θεωρούσα φυσιολογικό αλλά, ενημερώθηκα ελάχιστα! Η Κατερίνα ήρθε στον κόσμο, όταν ήμουν 25 ετών με προγραμματισμένη καισαρική στις 38 βδομάδες. Γέννησα σε ένα επαρχιακό νοσοκομείο της Βόρειας Ελλάδας. Μέχρι τον 8ο μήνα κύηση δεν είχα πάει στο νοσοκομείο, όταν έγινε αυτό, μου είπαν πως δε μπορούν να με αναλάβουν

για φυσιολογικό τοκετό γιατί, παλαιότερα είχα υψηλή μυωπία και είχα κάνει διορθωτικό laser. Τους πήγα χαρτί από τον οφθαλμίατρο μου, με τα αποτελέσματα της βυθοσκόπησης που μου έκανε και ήταν όλα φυσιολογικά αλλά, η απάντηση ήταν η ίδια, πως δεν έπαιρναν το ρίσκο να με αναλάβουν! Ο ιδιώτης γυναικολόγος που πήγαινα δε μου είχε αναφέρει ποτέ το laser σαν λόγο για καισαρική!

Δυστυχώς πείστηκα πως αυτό ήταν το ασφαλέστερο να κάνω. Δεν φανταζόμουν πόσο μεγάλη πηγή θα άφηνε στο κορμί και στην ψυχή μου.





μενα γεύματα! Την 1η μέρα το μωρό δεν τοποθετήθηκε καθόλου στο στήθος, σιτιζόταν μόνο με μπουκάλι και ξένο γάλα, το στήθος μου δεν πήρε κανένα ερέθισμα. Τη 2η μέρα αφού σηκώθηκα και μου έβγαλαν τον καθετήρα, έβαλα το μωρό στο στήθος αλλά, δεν «έπιανε» με τίποτα, φώναζα τις μαίες να με βοηθήσουν, κάποιες είχαν και θέληση και λίγες γνώσεις, άλλες δεν είχαν τίποτα από τα δύο! Η προϊστάμενη μάλιστα μου έβαλε τις φωνές, πως δε μπορούν να ασχολούνται συνέχεια μαζί μου και πως μάλλον δεν έχω θηλή για να μην πιάνει το μωρό, όλα αυτά, χωρίς να μ' έχει βοηθήσει ποτέ πριν! Έλεγαν να ριζώ λίγο τσαγά-

κι στη θηλή για να «γλυκαθεί» και να πιάσει. Ο γυναικολόγος δε, μόλις του είπα ότι δεν πιάνει στήθος μου είπε, «ακόμα δεν έχεις πάρει χάπι να κόψεις το γάλα;»

Την 3η μέρα ήμουν χάλια, ψυχολογικά και σωματικά, είχε πρηστεί το στήθος μου και πονούσα, μου είπαν πως μπορώ να αντλήσω με το νοσοκομειακό θήλαστρο και να το πετάω αφού δεν ήταν αποστειρωμένο αλλά, μου ήταν αδύνατο να πετάξω το πολύτιμο πρωτόγαλα οπότε, πήρα ένα χειροκίνητο θήλαστρο της κακιάς ώρας, και ξεκίνησα τις αντλήσεις! Δεν είχα ιδέα για το τι έπρεπε να κάνω! Αντλούσα και προσπαθούσα να βάλω το μωρό στο στήθος αλλά τίποτα, η συμβουλή που μου είχαν δώσει οι μαίες στο νοσοκομείο, ήταν «άσε το μωρό να πεινάσει για να πιάσει!»! Φυσικά αφού την άφηνα να πεινάσει ήταν πάντα τόσο εκνευρισμένη στο στήθος, που ήταν αδύνατο να προσπαθώ πάνω από 5' τη φορά! Με είχε πιάσει εμμονή, έψαχνα συνέχεια στο διαδίκτυο για τις αντλήσεις, τη σύγχυση θηλών κι έτσι ξεκίνησα να ακολουθώ το πρωτόκολλο αντλήσεων, με ακατάλληλο θήλαστρο, το οποίο χαλούσε συνέχεια. Την πρώτη βδομάδα έδινα μητρικό και ξένο, κι έπειτα κατάφερα να καλύψω τις ανάγκες του μωρού μου. Κάπου στις 20 μέρες δεν άντεχαν τα χέρια μου γιατί αντλούσα περίπου ανά 2 ώρες και με μία ώρα σχεδόν διάρκεια άντλησης! Έχανα τις ελπίδες μου για φυσιολογικό θηλασμό, οπότε πήρα ένα απλό μονό ηλεκτρικό θήλαστρο, πάλι ακατάλληλο για τη δουλειά που το ήθελα αλλά τουλάχιστον πιο ξεκούραστο! Ήταν πολύ δύσκολα στην αρχή, με πολλά «πετρώματα» γιατί δεν ήξερα να αδειάζω καλά το στήθος, με πληγωμένες θηλές, νεύρα, στεναχώρια κτλ! Είχα απογοητευθεί γιατί έπαιρνα την άρνηση του μωρού, σαν απόρριψη, παράλα αυτά συνέχιζα να την βάζω να θηλάσει πριν





από κάθε τάισμα. Όλη μέρα αντλούσα, τάζα το μωρό, έπινα-αποστειρώνω μπουκάλια και ξανά από την αρχή! Μέχρι περίπου τον 7ο-8ο μήνα αντλούσα 8 φορές την ημέρα, είχα γεμίσει ό,τι καταψύκτη υπήρχε στο σπίτι, κι έδινα γάλα σε άλλα δύο μωράκια. Μείωσα τις αντλήσεις σε 5 και πολύ αργότερα από το χρόνο τις έκανα 3! Αν δεν έκανα τόσες πολλές αντλήσεις, για τόσο μεγάλο χρονικό διάστημα, το πιο πιθανό είναι να είχε μειωθεί δραματικά η ποσότητα του γαλακτος, λόγω ακατάλληλου θηλάστρου.

Έχω περάσει σε φάση αποθηλασμού αλλά τελικά η διακοπή είναι πολύ πιο δύσκολη απ' ό,τι την περίμενα! Στη φάση αποθηλασμού που βρισκόμαστε, δεν έφτανε το γάλα μου να καλύψει τις ανάγκες της κόρης μου κι έτσι, της έδωσα γάλα και από μια φίλη μου.

Ο δρόμος του θηλασμού, δεν είναι δυστυχώς εύκολος. Για να τα καταφέρουμε, πρέπει να διαβάσουμε πολύ, να ενημερωθούμε, δε μπορούμε να τα περιμένουμε όλα από μαιές, γυναικολό-

γους, παιδίατρος γιατί σίγουρα κάποιος από αυτούς, αν όχι όλοι, θα μας δώσουν λανθασμένες συμβουλές που μπορούν να μας οδηγήσουν σε πρόωρο αποθηλασμό! Πρέπει να πιστέψουμε στον εαυτό μας και στο σώμα μας, το οποίο ήταν ικανό να θρέψει ένα μωράκι για εννέα ολόκληρους μήνες και μπορεί να συνεχίσει για άλλους τόσους και τόσους, αφού βγει από την κοιλιά μας! Μην επιτρέψετε σε κανέναν να σας πείσει ότι είστε ανίκανη να γεννήσετε φυσιολογικά και να θηλάσετε! Αν αντιμετωπίσετε προβλήματα, συμβουλευτείτε Σύμβουλο Θηλασμού ή μια θηλάζουσα μαμά! Δεν αντλώ από επιλογή μου, ήταν μια λύση ανάγκης προκειμένου να πιει το μωρό μου το γάλα μου! Ο μητρικός θηλασμός είναι κάτι ανώτερο, υπέροχο, ιερό! Δεν είναι μόνο τροφή για το κορμάκι του μωρού, είναι τροφή και για την ψυχή του! Εμπιστευτείτε το σώμα σας και το ένστικτο σας!

Μαίρη Πίσσα

Ημερολόγιο Αναμνήσεων

Η Ομάδα Κρήτης του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος- La Leche League Greece εμπνεύστηκε από τις μητέρες και τις οικογένειές τους που συμμετέχουν στις Συναντήσεις και δημιούργησε ένα διαφορετικό ημερολόγιο για να αποτυπώσει την τρυφερή σχέση του θηλασμού. Ένα σημειωματάριο που θα κρατά φυλαγμένες όλες εκείνες τις αναμνήσεις που θέλουμε να μην σβήσει ο χρόνος.

Οι μητέρες της Ομάδας ανταποκρίθηκαν στο κάλεσμα και μαζί με τα μωρά, τα νήπια, τα μεγαλύτερα παιδιά ή και τους συζύγους τους φωτογραφήθηκαν σε στιγμές χαλάρωσης. Όλοι οι συντελεστές προσέφεραν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους ακολουθώντας την εθελοντική προσφορά του ΣΘΕ-LLLGR στην οικογένεια που πορεύεται μέσω του θηλασμού.

Μέσα από τις εικόνες του ημερολογίου το μήνυμα είναι δυνατό. Ο θηλασμός είναι δώρο ζωής που ενισχύει ολόκληρη την οικογένεια και δημιουργεί εικόνες για τη γενιά που έρχεται ώστε να διατηρήσει την τέχνη του θηλασμού.



Ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece ευχαριστεί θερμά τις μητέρες και τις οικογένειες που φωτογραφήθηκαν, τους συντελεστές που προσέφεραν εθελοντικά τις υπηρεσίες τους αλλά και όλους εκείνους που θέλοντας να στηρίξουν το έργο του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος- La Leche League Greece και τη διάδοση του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας ανέλαβαν την υλοποίηση του ημερολογίου. Το ημερολόγιο είναι διαθέσιμο σε όλες τις Ομάδες του Συνδέσμου σε όλη την Ελλάδα.

Βίκυ Μπαζούλα Παπαδάκη, Σύμβουλος Θηλασμού της LLL

