



# Οι μητέρες που θηλάζουν

Άξιζε τον κόπο παρά τον πόνο



Ονομάζομαι Βίκυ και διαβάζοντας τις ιστορίες των άλλων μητέρων στο γαλουχώ σκέφτηκα κι εγώ να μοιραστώ την εμπειρία μου. Πάντα ήμουν της άποψης όσον αφορά το θηλασμό ότι για να το δώσει η φύση, το μωρό πρέπει να το πάρει! Ήμουν έτσι μεγαλωμένη, αφού κι εγώ θήλασα μέχρι 3,5 χρονών

Είχα ένα δύσκολο φυσιολογικό τοκετό, γιατί το μωράκι γύρισε ανάσκελα την τελευταία στιγμή και επειδή είχε ταλαιπωρηθεί και η μημεπούλα μου, θεώρησαν σωστό να μην μου τη δώσουν να τη βάλω αμέσως στο στήθος μου για να ξεκουραστεί (όπως μου είπανε). Μου τη φέρανε στο δωμάτιο μετά από πέντε ώρες, μου τη βάλανε στο στήθος χωρίς να μου εξηγήσουν τίποτα και απλά μου είπαν “άσε το μωρό να ρουφάει για όση ώρα θέλει!” Έτσι και έκανα, με αποτέλεσμα πολύ γρήγορα μετά από μερικούς θηλασμούς οι θηλές μου να είναι γεμάτες πληγές που έτρεχαν αίμα και πονούσα τρομερά! Πλησίαζε η ώρα του επόμενου θηλασμού και σφιγγόταν το στομάχι μου γιατί σκεφτόμουν πόσο θα πονέσω και γέμιζα ταυτόχρονα από τύψεις ότι ίσως δεν ήθελα το μωρό μου. Όσες φορές ζήτησα βοήθεια από τις εργαζόμενες του μαιευτηρίου το μετάνιωσα, γιατί το μόνο που έκαναν ήταν να μου πιέζουν

τις πληγωμένες μου θηλές να δουν αν έχω γάλα και έφρευαν. Έκλαψα αρκετά και απλά συνέχιζα πεισματικά γιατί δεν ήθελα με τίποτα να δώσω τυποποιημένη σκόνη στο μωρό μου ενώ είχα άφθονο γάλα! Πέρασα τρεις μήνες έτσι, ώσπου ξεκίνησαν και κάποιοι έντονοι πόνοι-καψίματα στο στήθος και σε συνδυασμό με τις πληγές γινόταν ανυπόφορο. Έτσι έψαξα στο διαδίκτυο να διαβάσω εμπειρίες άλλων μαμάδων και μπήκα σε σελίδα για το μητρικό θηλασμό. Μίλησα με Σύμβουλο Θηλασμού της LLL, μου έδωσε οδηγίες από το τηλέφωνο μέχρι να έρθει να με δει και πραγματικά με βοήθησε πολύ. Ήρθε σπίτι και όταν έβαλε τη μικρή στο στήθος μου, το μωρό μου θήλαζε χωρίς να πονάω. Δε το πίστευα!

Από τότε άρχισα να απολαμβάνω αυτό το δώρο που μου έδωσε η φύση! Άξιζε τον κόπο όσο πόνο κι αν πέρασα, έβλεπα το μωρό μου να αναπτύσσεται υγιέστατο μόνο από το δικό μου γάλα (είναι θαύμα πώς έχει προνοήσει η φύση για όλα) και αυτό σιγά σιγά να γίνεται μία τόσο γλυκιά συνήθεια. Δένεσαι τόσο πολύ με το μωρό σου, που περνάει ο καιρός και δεν μπορείς να σκεφτείς ότι κάποια στιγμή θα κόψεις το θηλασμό!

Η Αγγελικούλα μου τώρα είναι 16 μηνών και



συνεχίζει να θηλάζει όλη την ημέρα αλλά και τη νύχτα. Μου αρέσει πολύ, το απολαμβάνω, η ώρα του θηλασμού είναι δική μας, μόνο για μας τις δύο, για να παρατηρήσει η μία την άλλη, για να χαϊδέψει η μία την άλλη, για να χαλαρώσουμε, για να κοιταχτούμε στα μάτια με πολύ πολύ αγάπη και να επικοινωνήσουμε! Τώρα μπορώ να καταλάβω το δέσιμο που έχω με τη μαμά μου! Χρειάζεται θέληση τελικά, αλλά και στήριξη από το στενό περιβάλλον. Δεν μπορώ να μην ευχαριστήσω τον άντρα μου που ήταν πάντα δίπλα μου με διακριτικότητα, και με στήριξε και με συμ-

βούλεψε, αλλά και τη μαμά μου που έδωσε και σε εμένα απλόχερα αυτό το πολύτιμο δώρο της φύσης, με συμβούλεψε και μοιράστηκε τις εμπειρίες της μαζί μου. Φυσικά ευχαριστώ τη Σύμβουλο Θηλασμού της LLL, γιατί φοβάμαι ότι αν δεν την είχα καλέσει να με βοηθήσει, ίσως να είχα απογοητευτεί και να τα είχα παρατήσει, αλλά την ευχαριστώ επίσης γιατί με βοήθησε πάρα πολύ και με βοηθάει ακόμα με τη διατροφή της μικρής μου!

Στροβίλα Βασιλική, Αθήνα

## Όλα ήταν θέμα θέλησης

Τέλη Αυγούστου, με μεγάλη χαρά αλλά και αγωνία, περιμένουμε να έρθει στον κόσμο το πρώτο μας παιδάκι. Αυτό όμως είχε άλλα σχέδια και μας έκανε την έκπληξη ένα μήνα νωρίτερα. Γεννήθηκε 01/08 με καισαρική και επειδή το βάρος του ήταν οριακό (2500gr), μπήκε στη ΜΕΝΝ για 7 ημέρες. Στην αίθουσα τοκετού, ούτε το αγάλιασα, ούτε μου το ακούμπησαν πάνω μου. Αυτό μου στοίχισε πολύ! Αργότερα, ήταν μεγάλο πλήγμα για μένα, ειδικά όταν έφερναν στο θάλαμο τα υπόλοιπα νεογέννητα να θηλάσουν και εγώ δεν τον είχα κοντά μου. Κατέβαινα εγώ, όσο ήμουν στο μαιευτήριο, στη ΜΕΝΝ να τον δω και το γάλα που αντλούσα το έστελνα εκεί για το μωράκι μου. (Να σημειώσω εδώ πως το πρωτόγαλα της 1ης μέρας που έβγαλα με κόπο και ήταν όσο ένα κουταλάκι, η μία το πέταξε γιατί θεώρησε πως ήταν απειροελάχιστο για να το κατεβάσει κάτω στο γαλακτοκομείο να το δώσουν στο μωρό μου). Ακόμα και όταν βγήκα από το νοσοκομείο, έβγαζα το γάλα μου

με θήλαστρο και το πήγαινα 3 φορές την ημέρα στο μαιευτήριο για να μην του δώσουν ξένο. Η νεογνολόγος της μονάδας, όταν τη ρώτησα για το θηλασμό, μου είπε πως θα πρέπει να περιμένω μέχρι το βάρος του μωρού να φτάσει τα 2800gr για να το βάλω στο στήθος, πως τώρα είναι ανώριμο ακόμη και δεν έχει καν νόημα να προσπαθήσω. Φύγαμε με το μωράκι μας πια από το νοσοκομείο την έβδομη μέρα (εγώ είχα πάρει εξιτήριο την 4η, όπως συνήθίζεται) και χωρίς η αγαπούλα μου να έχει μπει καθόλου στο στήθος μου. Δεν μου έδειξε κανείς για το θηλασμό! Είχα μάθει απλώς να χρησιμοποιώ θήλαστρο!

Το πρώτο σοκ ήρθε όταν ο παιδίατρος (στις 13/08) με αποθάρρυνε λέγοντάς μου πως εάν κατάφερα να θηλάσω το μωρό μετά από τόσες μέρες που πίνει από μπουκάλι, θα έσκιζε το πτυχίο του! Πανικοβλήθηκα όσο δεν πάει! Οντως, η πρώτη απόπειρα θηλασμού ήταν αποτυχία! Το μωρουλάκι μου δεν ήθελε να μείνει στην αγκαλιά μου, έκλαιγε στο στήθος μου και χτυπιόταν. Άρ-

## 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*





χισα να αγχώνομαι και το μόνο που με ενδιέφερε ήταν να βρω τρόπο! Μια φίλη μου σύστησε την Σύμβουλο Θηλασμού της LLL και ήδη από την πρώτη επικοινωνία μαζί της (παρότι έλειπε διακοπές, ασχολήθηκε πολύ μαζί μας), ένιωθα ότι βρήκα τον άνθρωπο που θα σταθεί δίπλα μου και θα με βοηθήσει να τα καταφέρουμε. Με συμβούλεψε πώς να εδραιώσω από την αρχή τη γαλουχία, μας παρέπεμψε σε παιδοχειρουργό για να κόψουμε το χαλινό του παιδιού που ήταν κοντός, με προέτρεψε για πολύ δερματική επαφή με το μωρό ώστε να ενισχυθεί ο δεσμός ανάμεσα σε μένα και το ίδιο και να νιώσει ηρεμία και ασφάλεια, και τέλος, για να μειωθεί η ένταση στα σαγονάκια του, μας σύστησε σε οστεοπαθητικό, ειδικό για βρέφη με προβλήματα θηλασμού.

Τα κάναμε όλα. Ανά 3 ώρες, αντλούσα γάλα, τάζιζα το μικρούλι μου, αποστειρώνω μπιμπερό και θήλαστρα, ξάπλωνα για λίγο και πάλι άντληση, τάισμα, αποστείρωση. Δεν κοιμόμουν σχεδόν καθόλου. Ακολουθούσα το πρωτόκολλο πιστά. Η αγαπούλα μου, 3 εβδομάδες αργότερα, είχε αρχίσει να δέχεται το στήθος και οι θηλασμοί ολοένα και αυξάνονταν. Φαινόταν σα να είχα κερδίσει το στοίχημα μέχρι που πληγώθηκαν οι θηλές σε τέτοιο βαθμό που ο πόνος ήταν πλέον αφόρητος. Ο μικρούλης είχε πάθει σύγχυση θηλών (αφού για 1 μήνα έπινε μόνο από μπιμπερό) αλλά συνεργαζόταν μαζί μου, δεν έκλαιγε πια και προσπαθούσε. Πέρασα και μαστίτιδα με υψηλό πυρετό και ήταν καιρός να ξανακαλέσουμε τη γλυκιά μας Σύμβουλο Θηλασμού για βοήθεια, σωματική και κυρίως ψυχολογική! Σε όλο αυτό τον αγώνα, είχα την υποστήριξη και την αμέριστη συμπαράσταση του άντρα μου, της μητέρας και της αδελφής μου, οι οποίοι ανησυχούσαν που με έβλεπαν να υποφέρω μεν, με τόνωναν δε ψυχολογικά για να φτάσω το στόχο μου που δεν ήταν

άλλος από το να καταφέρω επιτέλους να θηλάσω το μωρό μου! Επί 1 μήνα, θήλαζα αλλά υπέφερα. Χτυπιόμουν από τους πόνους. Η δεξιά θηλή ήταν όλη σκισμένη σε σημείο που να έχει “φαγωθεί” η εξωτερική στοιβάδα του δέρματος κι εγώ κάθε φορά που θηλάζω, να τρέμω από τον πόνο και να κάνω το σταυρό μου για να αντέξω. Όταν πλησίαζε η ώρα του θηλασμού, έτρεμα! Έβλεπα το παιδάκι μου σαν απειλή. Αλλά δεν το έβαζα κάτω. Έκανα υπομονή και επέμενα.

Μέχρι που, τέλη Σεπτεμβρίου, έφτασα στα όριά μου. Η παιδιάτρος, όταν της έδειξα τις θηλές μου, ανατρίχιασε! Με έστειλε άμεσα σε δερματολόγο η οποία, δε μου άφησε ούτε ίχνος ελπίδας πως θα κατάφερνα να θηλάσω ξανά το μωρό μου με τέτοιες πληγές. Εννοείται έβαλα τα κλάματα και στο ιατρείο της, όπως έκανα σχεδόν κάθε μέρα άλλωστε τον τελευταίο καιρό. Σταμάτησα να θηλάζω μέχρι να γίνω λίγο καλύτερα. Ξανά αντλήσεις ανά 3ωρο, αποστειρώσεις, ξενύχτι. Στο κυνήγι του γάλατος.... Και όποτε δεν έφτανε το δικό μου, συμπλήρωνα αναγκαστικά με ξένο. Για τρίτη φορά, η Σύμβουλος Θηλασμού στάθηκε δίπλα μου και με δυνάμωνε. Με καθυσύχαζε πως όλα θα πάνε καλά αρκεί να βάζω την τριπλή κρέμα\* και να αερίζω όσο περισσότερο μπορώ τις θηλές. Πάλι ακολούθησα πιστά τις συμβουλές της. Κυκλοφορούσα γυμνόστηθη στο σπίτι όσο και να ντρεπόμουν. Τις νύχτες κρύωνα αφού δεν μπορούσα να σκεπαστώ γιατί πεταγόμουν από τον πόνο αν κάτι ακουμπούσε τη θηλή, έτρεχε γάλα από το στήθος, γέμιζαν τα σεντόνια... μια κατάσταση αλλόφρονα!

Είχα κουραστεί πάρα πολύ. Ούτε το μωρούλι μου δεν μπορούσα να πάρω αγκαλιά από τον πόνο! Ίσως πέρασα και μια μικρή κατάθλιψη.



Έμενα συνέχεια στο σπίτι αφού έξω δεν μπορούσα να ντυθώ και να βγω, έκλαιγα συνέχεια, ένιωθα τύψεις που δεν μπορούσα να θρέψω το παιδί μου. Αλλά είχα πείσμα. Επισκεφθήκαμε τον οστεοπαθητικό και δεύτερη φορά. Μακροπρόθεσμα πιστεύω τελικά μας βοήθησε.

Είχα κόψει το θηλασμό από το δεξί μαστό επί 1,5μήνα. Ο αριστερός είχε ματώσει μεν αλλά δεν ήταν σε τόσο άσχημη κατάσταση. Έβαζα κρέμα συνέχεια. Έβαζα και βαλσαμέλαιο, έκανα στις θηλές πλύσεις με φυσιολογικό ορό και λαδάκι από το καντήλι. Δεν έπαψα να πιστεύω μέσα μου πως όλη αυτή η περιπέτεια θα είχε αίσιο τέλος και δε θα στερούσα από το μωράκι μου αυτό το δώρο, το γαλατάκι της μανούλας.

Από τις 18/10 θηλάζω αποκλειστικά. Με τις υπο-

*\*η μητέρα εννοεί του Dr. Jack Newman*





δείξεις της Συμβούλου Θηλασμού, την αγάπη και την υπομονή του Δημήτρη μου, την εμπύκωση της αδερφής μου και τη βοήθεια από τη μητέρα μου, τελικά τα καταφέραμε! Διαψεύστηκαν και ο παιδίατρος και η δερματολόγος και όλοι οι συγγενείς που το έβλεπαν αδύνατο και ανόητο να συνεχίσω την προσπάθεια για θηλασμό. Όλα ήταν θέμα θέλησης. Χαίρομαι που δεν τα παρά-

τησα στα δύσκολα. Πλέον απολαμβάνω το θηλασμό τόσο εγώ, όσο κι ο Γιωργάκης μου! «Ο θηλασμός είναι δώρο Θεού, είναι πηγή Αγάπης, είναι θέμα Υγείας, είναι ζήτημα Πίστης στον εαυτό μας, είναι μια Μαγεία, είναι το αποκορύφωμα της μητρότητας, είναι συγκίνηση!»

*Χασαπογιάννη Γιούλη, Πειραιάς-Αστρας*

## Ένα σύντομο αλλά μαγικό ταξίδι θηλασμού



**Η** μικρή μας Εμμέλεια-Μαρία γεννήθηκε φυσιολογικά στις 41 εβδομάδες και αμέσως, σα να ήξερε από πάντα έπιασε τη θηλή και θήλασε. Τι μαγικό συναίσθημα! Οι πρώτες μέρες κύλησαν αρμονικά με τη μικρή να θηλάζει συνέχεια. Όσπου ήρθε η ώρα του ζυγίσματος. Δυστυχώς δεν έβαζε πολύ καλό βάρος. Αφού ελέγξαμε με τη Σύμβουλο Θηλασμού της LLL αν πιάνει καλά και αν θηλάζει αποτελεσματικά, είπαμε να ξεκινήσω παράλληλα αντλήσεις. Έτσι ξεκίνησα να αντλώ 8 φορές τη μέρα δίνοντας της ως συμπλήρωμα όση ποσότητα αντλούσα. Το μωρό πήρε τα πάνω του αμέσως αλλά εγώ μετά βίας έβγαζα 350ml συνολικά όλη τη μέρα. Γι' αυτό αποφάσισα να της δώσω γάλα από άλλη μανούλα για να καλύψω τις ανάγκες της. Και έτσι φτάσαμε στους 3 μήνες με το μωρό να αναπτύσσεται τέλεια. Όσπου μετά από μια μεγάλη απεργία θηλασμού, η μικρή δεν ξανάπιασε στήθος. Συνέχισα να

αντλώ και να της δίνω και γάλα από άλλες μανούλες. Παρότι έπαιρνα γαλακταγωγά η ποσότητα που αντλούσα δεν αυξανόταν. Νοίκιασα νοσοκομειακό θήλαστρο αλλά δεν είδα διαφορά, παρότι αντλούσα 8 με 10 φορές τη μέρα. Αφού είχα δοκιμάσει τα πάντα η ποσότητα παρέμενε σταθερή. Έτσι καταλήξαμε στο συμπέρασμα ότι έχω πρωτοπαθή ανεπάρκεια\*. Ένωσα μεγάλη ματαιώση αλλά δεν το έβαλα κάτω. Συνέχισα τις αντλήσεις και συνεχίζω ακόμα προσφέροντας το πολύτιμο γαλατάκι στο μωρό μου. Σήμερα η Εμμέλεια είναι 9 μηνών και παρά τις δυσκολίες δεν έχει πει σταγόνα ξένου γάλακτος. Χάρη στις μανούλες που με χαρά μας δίνουν το γαλατάκι τους έχει φτάσει τα 8 κιλά. Θα συνεχίσω να αντλώ όσο αντέχω γιατί γνωρίζω ότι κάνω το καλύτερο γι' αυτήν. Μπορεί το ταξίδι του θηλασμού να κράτησε λίγο για μας όμως ήταν μαγικό. Ο κόσμος των αντλήσεων είναι πολύ κουραστικός αλλά είμαι σίγουρη ότι αξίζει το κόπο. Σ' αγαπώ πολύ μικρή μου!

*Σοφία Μαυρίδη, Αθήνα*

\*η πρωτοπαθής ανεπάρκεια μητρικού γάλακτος συμβαίνει όταν το στήθος λόγω υποπλασίας ή αδυναμίας, δεν μπορεί να παράγει όση ποσότητα γάλακτος χρειάζεται το μωρό, παρόλο που η μητέρα έχει δοκιμάσει κάθε τρόπο για να αυξήσει την παραγωγή της. Στην περίπτωση αυτή το μωρό πρέπει να πάρει συμπλήρωμα. Τα αίτια της πρωτοπαθούς ανεπάρκειας είναι η υποπλασία μαστού, οι χειρουργικές επεμβάσεις στο στήθος ή στο θώρακα και οι σοβαρές ορμονικές αλλαγές (π.χ. πολυκυστικές ωοθήκες, διαταραχές στη λειτουργία του θυρεοειδούς).

# Magic Noodles



**MINX**.GR  
Σουβουράδα  
THE ULTIMATE FOR EXPERTS

υλικό χειροτεχνίας από καλαμποκάλευρο



εντελώς ακίνδυνο ακόμη και αν φαγωθεί



ατελείωτες ώρες δημιουργίας και παιχνιδιού

