



# Οι μητέρες που θηλάζουν

## Θηλασμός: παρουσία «ψυχής τε και σώματι»

Ονομάζομαι Ειρήνη και αποφάσισα να μοιραστώ τις δικές μου εμπειρίες θηλασμού, γιατί τα χρόνια που πέρασα θηλάζοντας μου δίδαξαν ότι μιλώντας με άλλες μητέρες και μαθαίνοντας την ιστορία της καθημιάς γινόμαστε πιο δυνατές, πιο έτοιμες και πιο σοφές μέσα σε ένα περιβάλλον που μόνο ευνοϊκό δεν είναι για το μητρικό θηλασμό.

Μιλώ για εμπειρίες θηλασμού, γιατί έχω δύο αγόρια, που θήλασαν και τα δύο, όμως με τελείως διαφορετικό τρόπο. Ο Οδυσσέας, που είναι σήμερα 4 1/2 ετών θήλασε 13 μήνες, και ο Ιάσοντας, που είναι σχεδόν 3 ετών, θήλασε σχεδόν δύο χρόνια. **Το ενδιαφέρον με τα δικά μου παιδιά είναι ότι ο πρώτος που θήλασε λιγότερο δεν είχε κάποια ιδιαίτερη δυσκολία στην αρχή, παρόλο που ήμουν άπειρη ακόμη, ενώ ο δεύτερος, που θήλασε μανιωδώς 2 χρόνια, στην αρχή δεν ήθελε ούτε να δει το στήθος!** Ας τα πάρω όμως από την αρχή. Στις 11 Οκτώβρη του 2011, αργά το βράδυ, λίγο πριν κλείσει ο ένατος μήνας, σπάνε τα νερά μου. Με αγωνία, πάω στο νοσοκομείο μαζί με τον άντρα μου, που αφού ελέγχει μια νοσοκόμα την κατάστασή μου και βλέπει ότι δεν είμαι έτοιμη ακόμη, με βάζει μόνη μου σε ένα κρεβάτι με ένα παλμοτο-

κογράφο στη μέση να περιμένω μέχρι το πρωί. Το πρωί έρχεται ο γιατρός και με συνοπτικές διαδικασίες αποφασίζει ότι θα κάνω καισαρική, γιατί τα νερά μου ήταν ακάθαρτα (δηλ. το μωρό είχε κάνει κακά μέσα στο σάκο) και η διαστολή μου ήταν ακόμη μηδενική. Αυτές οι λεπτομέρειες είναι σημαντικές διότι η καισαρική επηρεάζει την θηλάζουσα μητέρα.

Εν πάση περιπτώσει, αφού είδα για λίγο το αγοράκι μου, που ήταν πράγματι σε άθλια κατάσταση, χωρίς να με ρωτήσουν μου έκαναν ολική νάρκωση (ενώ είχα κάνει ραχιαία) για να ξεκουραστώ-Όταν ξύπνησα πια, ημι-ναρκωμένη ακόμη, ήρθε μια μαία και μου έδωσε το μωρό μου για να το θηλάσω. Και ευτυχώς που ήρθε εκείνη η μαία και όχι κάποια άλλη, γιατί δυστυχώς στο νοσοκομείο δεν ακολουθούσαν όλοι την ίδια τακτική. **Όμως τότε μόνο συνειδητοποίησα ότι τα πράγματα θα ήταν πιο δύσκολα απ' ό,τι περίμενα, αφού όλες οι στάσεις του θηλασμού και οι γνώσεις που είχα πάρει πριν γεννήσω για τον θηλασμό, ουσιαστικά απευθύνονταν σε μαμάδες που είχαν γεννήσει φυσιολογικά, και επομένως μπορούσαν να φροντίσουν μόνες τους το μωρό τους.**

Ήμουν ξαπλωμένη, δεν ένιωθα ακόμη τα πό-





δια μου, είχα ένα βάρος στην κοιλιά πάνω στην τομή, με ορούς στα χέρια, ζαλισμένη από τη νάρκωση και μόνη μου. Το μωρό το κρατούσε η μαιά σε μια στάση λίγο περίεργη και κάπως αστεία (τώρα μου φαίνεται αστεία), μόνο και μόνο για να καταφέρει να πιάσει τη θηλή. Τα κατάφερε όμως ο μικρός μου ήρωας και έτσι μέσα στα καλώδια και στους πόνους, πήρε το πρώτο γαλατάκι.

Κάποιες δυσκολίες που αντιμετώπισα με τον Οδυσσέα λύθηκαν πολύ γρήγορα κι αυτές με τη βοήθεια της Συμβούλου Θηλασμού της La Leche League. Εκ των υστέρων βέβαια και αφού έχω ακούσει αμέτρητες πια, αποτυχημένες ιστορίες θηλασμού, συνειδητοποίησα ότι αν δεν είχα τη Σύμβουλο δίπλα μου, αυτές οι «μικρές» δυσκολίες θα με είχαν κατατάξει κι εμένα στις μαμάδες που «δεν τα κατάφεραν...». Αυτό το πολύ απλό που είχα, δηλαδή μια φίλη συμπαραστάτη που γνώριζε κάποια πράγματα υπεύθυνα και μου στάθηκε στην πρώτη δυσκολία –που όταν είσαι άπειρη μαμά φαντάζει «βουνό»–δυστυχώς δεν το έχουν οι περισσότερες μαμάδες...

Αναφέρομαι σε μικρές δυσκολίες, γιατί η μεγάλη μου έτυχε τη δεύτερη φορά, εντελώς απρόσμενα και τη στιγμή που θεωρούσα τον εαυτό μου έμπειρο στο θηλασμό... Και πάλι η Σύμβουλος, φύλακας-άγγελος, έμεινε δίπλα μου και κατάφερε να θηλάσει ακόμη και το πιο πεισματάρικο μωρό!

Γέννησα πάλι με καισαρική, μιας και όλοι γνωρίζουμε ότι η πολιτική των δημόσιων, αλλά και των περισσότερων ιδιωτικών γιατρών στην Ελλάδα, είναι «πρώτη φορά καισαρική, πάντα καισαρική»! Και όπως είθισται, σου παίρνουν το μωρό δύο εβδομάδες νωρίτερα. Το δικό μου και

λίγο πιο νωρίς, αφού έπεσε πάνω στο Πάσχα ο καημενούλης και έπρεπε οπωσδήποτε να βγει Μ. Δευτέρα.

Ο Ιάσοντας λοιπόν ήρθε στην αγκαλιά μου μικρούλης, έχασε και 250 γραμμάρια με τη γέννηση και άρχισε να θηλάζει ένα «γατάκι» 2.700 κιλά. Στην αρχή όλα πήγαν καλά, αν και φαινόταν ότι θα κάνει ίκτερο, όπως και έγινε. Αυτό τον επηρέασε πολύ, αφού δεν ξυπνούσε σχεδόν καθόλου. Περνούσαν και 6 ώρες χωρίς να φάει και γινόταν, όπως είναι φυσικό, όλο και πιο αδύναμος. **Μέχρι που φτάσαμε στο σημείο μετά από μία εβδομάδα να μη θέλει να δει τη θηλή.** Μέχρι να πιάσει την θηλή περνούσε και μισή ώρα, ενώ μετά καθόλου. Έκανε απεργία θηλασμού. Ίσως επειδή τον ξυπνούσαμε για να φάει, ίσως γιατί του κάναμε εισαγωγή στο νοσοκομείο για τον ίκτερο (με ορούς, φωτοθεραπείες και τα συναφή), ίσως έφταιξε κι η δική μου ψυχολογία, που είχε γίνει συμπάραλλη με την μισή καρδιά μου να είναι στον Οδυσσέα, που αισθανόμουν ότι τον είχα παρατήσει 18 μηνών, κι η άλλη μισή στον Ιάσωνα, που τον έβλεπα ταλαιπωρημένο και αδύναμο.

Δεν έχει σημασία τώρα πια τι έφταιξε. Σημασία έχει ότι με τη βοήθεια της Συμβούλου (κυρίως αυτής διότι με επισκεπτόταν στο σπίτι, του παιδιού μου που έχει σημασία να είναι ένας παιδίατρος που να σου ταιριάζει και να τον εμπιστεύεσαι, και του άντρα μου που ήταν δίπλα μου κάθε στιγμή-μέχρι και ξένο γάλα είχε αγοράσει, χωρίς να μου το πει, για ώρα ανάγκης, κατάφερα μετά από ένα μήνα να τον κάνω να θηλάσει. Αντλούσα γάλα κάθε τρεις ώρες όλο το 24ωρο και του το έδινα στην αρχή με μπουκάλι, μετά με σύριγγα, μετά με sns (αν και αυτό το τελευταίο



## 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
- όλων 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*







Και τότε παθαίνω και μύκτες στο στήθος, για να ολοκληρωθεί η περιπέτεια! Μετά όμως από όσα είχα περάσει, για να πιάσει το στήθος, δεν υπήρχε περίπτωση να σταματήσω, κι ως πονούσα φριχτά όση ώρα θηλάζε. Αυτό κράτησε περίπου ένα μήνα ακόμη. Και πάλι η Σύμβουλος ήταν εκεί! Κι ο Ιασονούλης μου έγινε ολόκληρος άντρας πια, χωρίς να πάρει σταγόνα ξένου γάλακτος!

Από τις εμπειρίες μου αυτές έχω βγάλει ένα συμπέρασμα: για να θηλάσεις πρέπει να έχεις γνώση και καλή ψυχολογία, αφού είσαι εκεί ψυχή και σώματι! Στη δική μου όμορφη περιπέτεια του θηλασμού, στη διάρκεια της οποίας δεν είχα ούτε το ένα ούτε το άλλο, μου τα πρόσφεραν απλόχερα οι άνθρωποι που βρέθηκαν κοντά μου, ο άντρας μου που δεν με αμφισβήτησε ούτε ένα λεπτό, ο παιδίατρος που διάλεξα, και η φίλη μου, η Σύμβουλος Θηλασμού της LLL της Ξάνθης. **Με λίγα λόγια ήμουν τυχερή που τους είχα και θα τους ευγνωμονώ για τον χρόνο που μου αφιέρωσαν, τα ήρεμα λόγια που μου είπαν και τη τρυφερή ματιά, με την οποία με κοιτάζαν στη δύσκολη στιγμή.**

*Ειρήνη Σηφάκη, Ξάνθη*



το χρησιμοποίησα με δικό μου τρόπο και όχι κατά πώς είχε σχεδιαστεί-πιπιλούσε το δάχτυλό μου μαζί με το σωληνάκι, αφού τη θηλή δεν την ήθελε με τίποτα!) Ταυτόχρονα προσπαθούσα να τον βάλω και στη θηλή. Κοιμόμουν γυμνή με το μωρό πάνω μου, μπας και με συνηθίσει! **Είχα γίνει ένα φάντασμα που περιφερόμουν μέσα στο σπίτι από την κούραση, μέχρι που μια μέρα, ως δια μαγείας, ο Ιάσωνας άρχισε να θηλάζει κανονικά.** Μάλλον όταν το είχα πάρει πια απόφαση ότι θα συνεχιστεί έτσι και όσο αντέξω!

## Να είσαι δίπλα στο παιδί σου με όλο σου το είναι

Ονομάζομαι Μαρία και έχω έναν υπέροχο γιο, τον Γιάννη, που είναι 22 μηνών. Η δική μας ιστορία θηλασμού ξεκίνησε στο μαιευτήριο 40 λεπτά μετά τη γέννα (γέννησα φυ-

σιολογικά) όπου προσπαθούσα απεγνωσμένα να θηλάσω. Είχα ενημερωθεί πολύ σε όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης για τον θηλασμό και ήθελα πάρα πολύ να τα καταφέρουμε από την

πρώτη στιγμή. Το θέμα είναι ότι είχαν προηγηθεί 12 δύσκολες ώρες μέχρι να φτάσουμε στη γέννα, με αποτέλεσμα τα χέρια μου να τρέμουν και να μη τα καταφέρνω μόνη μου να τον θηλάσω, χρειαζόμουν άμεσα βοήθεια. Ζήτησα από τη μαία επανειλημμένα να με βοηθήσει, αλλά δυστυχώς η απάντηση που πήρα ήταν «έχω εντολή το μωρό να πιει 200 ml γάλα» και αφού προσπάθησα για αρκετή ώρα, μου τον πήρε και του έδωσε μπουκάλι λέγοντας μου «ε, θα προσπαθήσεις αργότερα να τον θηλάσεις». Ακόμα θυμάμαι την τεράστια απογοήτευσή μου. Πραγματικά στενοχωρήθηκα πάρα πολύ γιατί το μαγικό μας ταξίδι ξεκίνησε στραβά. Δεν το έβαλα κάτω. Τις επόμενες ώρες και μέρες το πάλεψα πάρα πολύ. Με βοήθησαν και οι νεογνολόγοι, καθώς και κάποιες μαίες για να θηλάζω σωστά και θεωρώ ότι πηγαίναμε πολύ καλά, ώσπου ο μικρός μας Γιάννης παρουσίασε ίκτερο. Εκεί ξεκίνησε άλλος αγώνας με το θηλασμό γιατί όταν το μωρό έβγαине από την λάμπα έπρεπε βάσει των εντολών που παίρναμε, να πίνει ξένο γάλα γιατί δεν έπρεπε να κάθεται πολλή ώρα εκτός της λάμπας οπότε εγώ ως άπειρη μαμά ακολουθούσα εντολές.\* Το αποτέλεσμα ήταν να φτάσω στα όρια της μαστίτιδας την οποία γλίτωσα παρά τρία. Αντλήσεις και πόνος σε συνδυασμό με το να βλέπω το μωράκι μου κλεισμένο σε μια γυάλα με έριξαν ψυχολογικά. Σε αυτό το σημείο διαπιστώνω πόσο καθοριστική θα ήταν η βοήθεια από μία Πιστοποιημένη Σύμβουλο Θηλασμού, θα είχα γλιτώσει πόνο και στενοχώρια γιατί ήθε-

λα από την αρχή να θηλάσω αποκλειστικά, αλλά οι λάθος οδηγίες δε με βοήθησαν στην επίτευξη του στόχου από την αρχή.

Βγαίνοντας από το μαιευτήριο ήμουν αποφασισμένη να θηλάσω αποκλειστικά και τα καταφέραμε με απόλυτη επιτυχία. Όπως όλες οι θηλάζουσες μαμάδες περνούσα στην αρχή 12-14, ίσως και περισσότερες, ώρες θηλάζοντας και έχοντας τρομερά αποθέματα δυνάμεων τα οποία πήγαζαν από την μεγάλη μου χαρά. Και ήρθε η ώρα για το πρώτο ραντεβού μας στην παιδίατρο. Εκεί είδαμε ότι δεν είχε πάρει το αναμενόμενο βάρος και πραγματικά, να είναι καλά η παιδίατρος μας η οποία υποστηρίζει θερμά το θηλασμό, μας έδωσε πολύ θάρρος καθώς μας είπε ότι από την στιγμή που το βάρος που έχασε είναι μικρότερο από 20% του αρχικού βάρους δεν έχουμε κάτι να φοβόμαστε.\* Αυτό που μας είπε είναι να τον ζυγίσουμε ξανά σε 10 μέρες για να δούμε πως εξελίσσεται το βάρος του. Οπότε και έφτασε η μέρα, πήγαμε με πολλή αγωνία, και εκεί όχι μόνο είχε φτάσει το βάρος της γέννησης, αλλά είχε πάρει και 300 γραμμάρια παραπάνω.

Η χαρά μας ήταν απεριγράπτη, κυριολεκτικά πετούσαμε και εγώ και ο άντρας μου, ένιωθα τόσο άτρωτη. Και από εκεί και πέρα όλα κύλησαν τόσο ομαλά, θηλάζαμε παντού, στα πάρκα, στις καφετέριες, στα εστιατόρια, στην εκκλησία. Όποτε πεινούσε ο μικρός μου το στήθος της μάμας ήταν και είναι πάντα εκεί.

*\*Σύμφωνα με τον Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος, ο θηλασμός μπορεί να συνεχιστεί κατά την διάρκεια της θεραπείας του ίκτερου. Για περισσότερες πληροφορίες δείτε στο τεύχος 12 του "γαλουχώ" και επικοινωνήστε με μια Σύμβουλο Θηλασμού της LLL.*

*\* Κατά τη διάρκεια των πρώτων τριών-τεσσάρων ημερών μια απώλεια βάρους μέχρι 5-7% θεωρείται φυσιολογική, αλλά όταν αυτή η απώλεια είναι ισοδύναμη ή υπερβαίνει το 10%.*





Φτάσαμε αισίως τους 6 μήνες αποκλειστικού θηλασμού και ξεκινήσαμε σιγά σιγά τις στερεές τροφές χωρίς να υπάρχει ιδιαίτερη ανταπόκριση από τον Γιάννη, έτρωγε ελάχιστα και αυτό που επιζητούσε ήταν μόνο το στήθος. Προσπαθούσα πολύ για να τον δελεάσω να φάει, αλλά δεν τα κατάφερα, το γάλα της μαμάς ήταν η μοναδική μας επιλογή.

Οπότε έτσι φτάσαμε στον ένα χρόνο. Να σημειώσω εδώ ότι η ανάπτυξη του ήταν και είναι εξαιρετική, το γάλα της μαμάς αρκούσε για να κάνει το θαύμα του και να μεγαλώσει το γλυκό μου πλασματάκι. Κάναμε τις πρώτες μας εξετάσεις και διαγνωστήκαμε με έλλειψη σιδήρου. Ο σίδηρος του ήταν σε εξαιρετικά χαμηλά επίπεδα, εκεί έπαθα ένα μικρό σοκ, αλλά διαπίστωσα μετά από έρευνα ότι συμβαίνει και σε άλλα παιδάκια και δεν είναι τόσο σπάνιο. Η κολλητή μου που έχει ένα κοριτσάκι 1 μήνα μεγαλύτερο από τον Γιάννη είχε το ίδιο θέμα και συν τοις άλλοις ο Γιάννης μάλλον κληρονόμησε το στίγμα από εμένα. Οπότε ξεκινήσαμε θεραπεία. Μετά από ένα διάστημα ενός μήνα άνοιξε περισσότερο ο

όρεξη του χωρίς όμως να έρχεται το γάλα σε δεύτερη μοίρα, πάντα πρωταγωνιστής στη διατροφή του μικρού, πάντα η πρώτη του επιλογή. Δόξα τω Θεώ ο σίδηρος ανέβηκε σε φυσιολογικά επίπεδα και έτσι το υπέροχο μας ταξίδι φτάνει στους 22 μήνες με τον Γιάννη να τρώει συγκεκριμένα πράγματα, να θηλάζει τουλάχιστον 4 φορές τη μέρα και 2 τη νύχτα, και όταν βγάζει δόντια, οι θηλασμοί αυξάνονται σημαντικά (ξεκίνησε να βγάζει τα δόντια του στους 14 μήνες οπότε έχουμε ακόμα μέλλον). Τώρα πλέον έρχεται και μου λέει «μαμά γάγα, γάγα» και μου χαρίζει αμέτρητα χαμόγελα. Είναι πολύ δύσκολο να περιγράψεις τα συναισθήματα πληρότητας που νιώθει η μαμά όταν θηλάζει, νιώθεις ότι είσαι δίπλα στο παιδί σου με όλο σου το είναι. Σίγουρα υπάρχουν και κάποιες δυσκολίες αλλά όλες ξεπερνιούνται με αγάπη, επιμονή και έχοντας τους σωστούς ανθρώπους δίπλα σου να σε στηρίξουν. Εύχομαι σε όλες τις μαμάδες να το βιώσουν γιατί είναι πραγματικά μοναδικό αυτό το ταξίδι όσο και αν διαρκέσει.

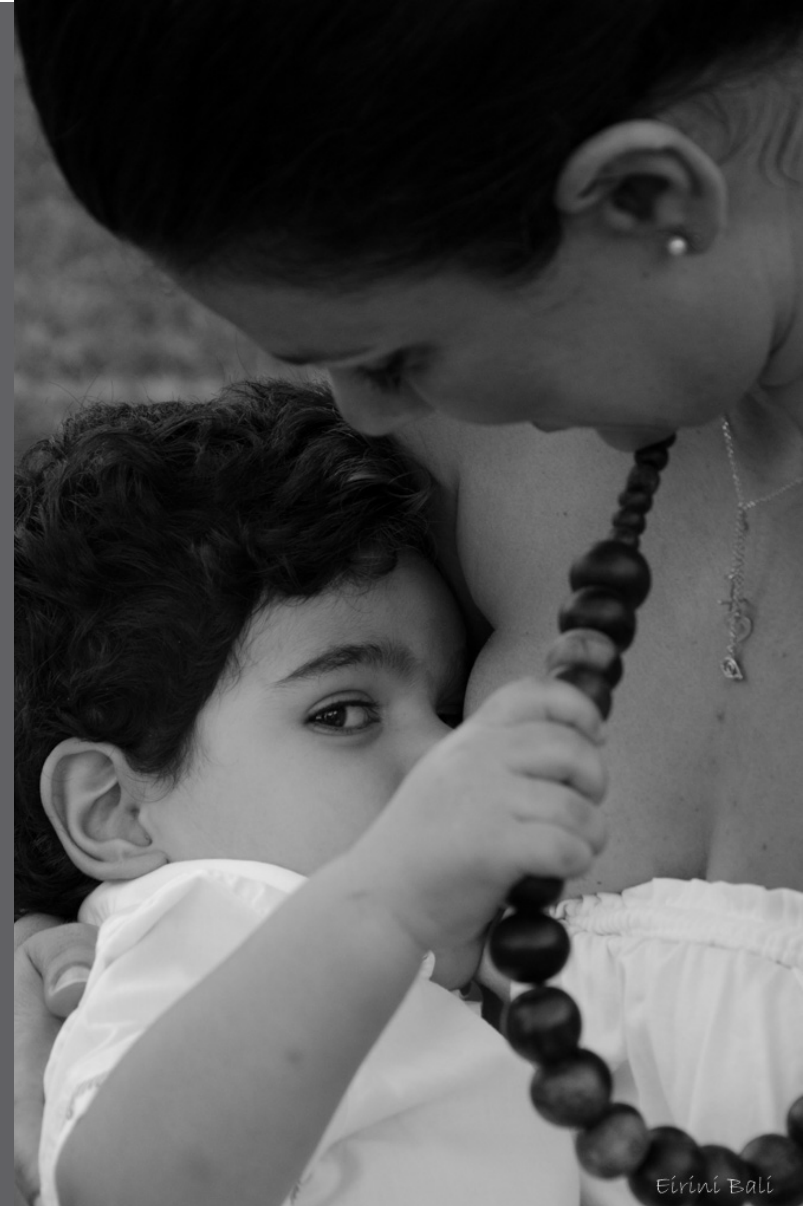


## Ζώντας ακλόνητα στο μικρόκοσμο του θηλασμού

Είμαι μία γυναίκα πολυάσχολη και τελειομανής, που γύρω στα 33 της χρόνια αποφάσισα να γίνει μητέρα. Δεν είχα καμία ουσιαστική γνώση γύρω από το θέμα της μητρότητας, παρά μόνο οι όμορφες εικόνες στα περιοδικά και κάτι ανιψάκια, που ποτέ όμως δεν ασχολήθηκα να τους αλλάξω πάνα και ασφαλώς όταν γκρίνια-

ζαν είχα την ευχέρεια απλά να πω «καλό σας βράδυ» και να φύγω. Έτσι, στα τέλη Ιανουαρίου του 2013 που έφερα στη ζωή με φυσιολογικό τοκετό τον γιο μου, η πυξίδα μου ήταν μία: το ένστικτό μου και το μόνο που ήθελα διακαώς ήταν να θηλάσω. Γιατί; Γιατί το έκαναν οι φίλες μου, γιατί είχα διαβάσει κάποια λίγα άρθρα, για-

Η Σύμβουλος Θηλασμού της LLL με καθυσάχασε ότι το ταξίδι μου αυτό δε θα σήμαινε με τίποτα το τέλος του θηλασμού. Μου έδωσε πρακτικές συμβουλές πώς θα διατηρήσω την παραγωγή, αλλά κυρίως μου έδωσε την ψυχολογική δύναμη να αντεπεξέλθω στον διπλό μου ρόλο: μητέρα και επαγγελματίας!



Ειρήνη Βαλί



ροή γάλακτος, την οποία δεν μπορούσα να διαχειριστώ, με αποτέλεσμα να οδηγηθώ σε μαστίτιδα.

Η γυναικολόγος μου, μου έδωσε μία λύση: να κόψουμε άμεσα τον θηλασμό με χάπι. Κι αρχίζω, θυμάμαι, τα κλάματα. Ήμουν απαρηγόρητη. Ο λόγος ήταν απλά γιατί με είχα φανταστεί να θηλάζω το μωρό μου. «Δεν πειράζει» μου έλεγαν όλοι. «Δεν υπάρχει διαφορά». Αλλά εγώ είπαμε, το ένστικτό μου, μου έλεγε άλλα. Οπότε αναζητήσα αλλού εύρεση συμμάχων. Στην παιδίατρο και στην μαία μου, που μέχρι σήμερα τις σκέφτομαι και χαμογελώ που βρέθηκαν στο δρόμο μου. Γυναικολόγος και Παιδίατρος-Μαία-Μαμά, σημειώσατε 2. Ο δεύτερος συνδυασμός γυναικών ήταν πιο ισχυρός.

Την μαστίτιδα την παλέψαμε με συχνούς θηλασμούς, κομπρέσες και αντιβίωση. Και τα καταφέραμε. Και αν και μετά από λίγο καιρό ήρθε και δεύτερη -ελαφρότε-

ρης μορφής- μαστίτιδα. Κι αυτή την παλέψαμε, με εμπειρία πια και μεγαλύτερη σιγουριά για το τι πρέπει να κάνουμε. Και οι μήνες μετά περνούσαν ομαλά. Το παιδί αναπτυσσόταν πολύ καλά. Ήταν -και εξακολουθεί να είναι- γεροδεμένο και υγιέστατο. Και είμαι πεπεισμένη ότι ο θηλασμός το βοήθησε να ξεπεράσει πολλά, από αρρώ-

στιες και πονάκια, μέχρι ψυχολογική υποστήριξη ανά πάσα στιγμή διαθέσιμη μέσα από την αγκαλιά του θηλασμού.

Και έφτασε η ώρα της επιστροφής στην εργασία γύρω στους 9 μήνες αργότερα. Πολλές οι σειρήνες δίπλα μου. «Μεγάλωσε πια, δώσε του ξένο». «Τώρα που πας δουλειά είναι ευκαιρία να το κόψεις». «Αφού άρχισε τις τροφές, τι του δίνεις δικό σου γάλα;». Εγώ προσπλημένη στην πυξίδα μου: θηλασμός μέχρι να αντέξω. Και άντεξα. Ούτε ο μικρός ήθελε να διακόψουμε, αλλά ούτε κι εγώ ήθελα να χάσω αυτό το μοναδικό δέσιμο που είχαμε δημιουργήσει οι δυο μας και δε θα μπορούσα ποτέ να βρω τις σωστές λέξεις για να το περιγράψω. Όσο όμορφες λέξεις και αν βρω, σίγουρα δε θα μπορούν να αποδώσουν αυτό που μοιραζόμασταν την ώρα εκείνη τη μαγική, όπου μαμά και γιος βρίσκονταν στο δικό τους μικρόκοσμο του θηλασμού!

Ποιος είπε ότι οι προκλήσεις θα τελείωναν; Ήρθαν μετά από λίγο καιρό και τα πρώτα επαγγελματικά ταξίδια στο εξωτερικό. Και τώρα τι κάνουμε σκέφτουμε; Ξανά οι καλοπροαίρετες σειρήνες: «Ε, τώρα που θα λείπεις τόσες ημέρες, θα το κόψεις», «Α, να μια καλή ευκαιρία να σταματήσεις το θηλασμό». Εγώ «βράχος». Τότε έψαξα και βρήκα τα στοιχεία επικοινωνίας της Συμβούλου Θηλασμού της La Leche League για το Ηράκλειο Κρήτης. Επικοινωνήσα πρώτα μέσα από μήνυμα και ύστερα τηλεφωνικά. Με καθυσάχασε ότι το ταξίδι μου αυτό δε θα σήμαινε με τίποτα το τέλος του θηλασμού. Μου έδωσε πρακτικές συμβουλές (πώς θα κοιμηθεί ο μικρός μακριά μου, πώς θα διατηρήσω την παραγωγή, πώς θα αντιμετωπίσω τυχόν πρήξιμο στο στήθος), αλλά κυρίως μου έδωσε την ψυχολογική δύναμη να αντεπεξέλθω στον διττό

μου ρόλο: μητέρα και επαγγελματίας!

Πήγα στο ταξίδι. Έπρεπε να αλλάξω τρεις πτήσεις για να φτάσω στον τελικό μου προορισμό. Επισκεπτόμουν θυμάμαι σε κάθε άφιξη την τουαλέτα για να αφαιρέσω γάλα με το χέρι μου από το στήθος. Και μετά κάθε βράδυ και πρωί στο ξενοδοχείο με το θήλαστρο, να βγάζω γάλα για να διατηρήσω την παραγωγή. Μπορεί να έχανα ώρες ύπνου με αυτό τον τρόπο, αλλά δεν με πείραζε καθόλου. Σκεφτόμουν τον γιο μου κι αυτό με ηρεμούσε και με χαροποιούσε.

Δε θα ξεχάσω την επιστροφή μου από το πρώτο επαγγελματικό μου ταξίδι. Ο μικρός, περίπου 12 μηνών, με κοίταζε στα μάτια με παράπονο όταν με είδε μετά από 4 ημέρες απουσίας. Δεν αντιδρούσε, απλά με κοίταζε και αν και δεν μπορούσε να εκφραστεί με λέξεις ακόμα, μου έλεγε τόσα πολλά με τα όμορφα του μάτια. Τότε άπλωσα τα χέρια μου και τον πήρα αγκαλιά. Τον πήγα στο δωμάτιό μας - κοιμόμασταν και εξακολουθούμε ακόμα και σήμερα να κοιμόμαστε μαζί- και τον θήλασα. Ανακούφιση και για τους δύο. Από εκείνη τη στιγμή επανήλθαμε απόλυτα φυσιολογικά και ομαλά στην πρότερη μας καθημερινότητα. Σαν να μην έλειψα λεπτό από κοντά του.

Το μοναδικό αυτό ταξίδι θηλασμού κράτησε 3 χρόνια και 2 μήνες.

Τώρα είμαι έγκυος και ανυπομονώ να θηλάσω το δεύτερο μου παιδί. Ελπίζω ότι θα είναι πιο εύκολα τώρα λόγω της εμπειρίας μου, αλλά και των κατάλληλων και άξιων ανθρώπων που βρήκα στο δρόμο μου. Ανυπομονώ!

Δήμητρα Μαυράκη, Κρήτη

τί το έλεγε η καρδιά μου.

Όλα ήταν μια χαρά στο μαιευτήριο. Το μωρό ανταποκρίθηκε άμεσα, έκανε προσπάθειες να θηλάσει και ήμουν τρισευχισμένη. Μετά από τρεις μέρες επιστρέψαμε σπίτι. Εκεί άρχισε η επαφή με την πραγματικότητα. Είχα μεγάλη

