



Οι μητέρες που θηλάζουν

Μια ιστορία θηλασμού με πολύ πόνο

Η δική μας ιστορία θηλασμού δεν είναι πολύ ήρودية, όμως σκοπός μου είναι να δώσω κουράγιο σε καινούργιες μανούλες που προσπαθούν να θηλάσουν τα μωράκια τους και να περάσω το μήνυμα ότι δεν είναι μόνες. Υπάρχουν πολλές μανούλες που πέρασαν τα ίδια, λιγότερα ή περισσότερα, αλλά όλες είχαν την ίδια αγάπη για τα παιδιά τους.

Η κόρη μου γεννήθηκε στις 01.06.2016 με φυσιολογικό τοκετό. Από την πρώτη στιγμή ήρθε στο στήθος μου και με τη βοήθεια της αγαπημένης μου μαίας ξεκινήσαμε αυτό το ταξίδι. Τρεφόνταν αποκλειστικά με το δικό μου γάλα. Το βάρος γέννησης ήταν 3.900gr. Ήταν μεγάλο μωράκι, οπότε χρειαζόταν αρκετό γάλα για να κοιμηθεί ήρεμα και χορτασμένη. **Η μεγάλη ζήτηση λοιπόν δημιουργούσε και μεγαλύτερη προσφορά γάλακτος.** Το στήθος μου όλο και γέμιζε.. Και εκείνη κοιμόταν ευχαριστημένη.

Την τρίτη μέρα στο μαιευτήριο ξαφνικά το στήθος μου έγινε τεράστιο! Δεν το είχα ξαναδεί έτσι.. ήταν απίστευτο! Ευτυχώς μου είχε δείξει η μαία πώς να αντλώ με το χέρι γάλα, παρ' όλα αυτά, δεν άδειαζε καθόλου! Όσο έβαζα, τόσο ξαναγέμιζε αυτό σε πολύ μικρό χρονικό διάστημα. Το αποτέλεσμα; Την έβδομη μέρα απίστευτος πόνος στον ένα μαστό, πέτρωμα, πυρετός 40.. η πρώτη μας μαστίτιδα. Ήρθε η Σύμβουλος Θηλασμού της LLL στο σπίτι και με τη βοήθειά της ξεμπλόκαρε το γάλα αλλά πόνεσα πολύ.

Χρησιμοποιούσα θήλαστρο, ξενυχτούσα, αντλούσα γάλα κάθε 1,5 ώρα και τη νύχτα διότι ακόμη πονούσα. Γέμιζε τόσο γρήγορα που ένιωθα ότι δε μπορούσα να το αφήσω παραπάνω. Η κατάψυξη γεμάτη.

Δεύτερη μαστίτιδα λίγες μέρες μετά. Πυρετός ξανά, πρόβλημα στον άλλο μαστό. Δεν προλάβαινα να τα αδειάζω, ήταν διαρκώς γεμάτα με γάλα. Το αποτέλεσμα ήταν μια ραγάδα στη μια θηλή και μια ραγάδα/απόστημα στην άλλη. Ήταν μια βαθιά τρύπα στο κέντρο της θηλής από όπου όμως έβγαινε κανονικά γάλα. Στην επαφή με το μωρό, υπήρχε απεριγραπτή ενόχληση για πολύ καιρό μέχρι να καταφέρει να κλείσει. Αλοιφές, λανολίνη, χαμομήλι, ότι μου έλεγαν το έβαζα για να ανακουφιστώ.

Πολλές φορές σκέφτηκα να σταματήσω γιατί ο πόνος ήταν αφόρητος. Θυμάμαι να κλαίω πριν με πλησιάσει η μικρή μου... Την έφερνε ο σύζυγός μου στο κρεβάτι και σκεφτόμουν... πώς θα το περάσω για άλλη μια φορά αυτό; Έκλαιγα, χτυπούσα τα πόδια μου στο κρεβάτι για να μην ενοχλήσω τη μικρή στην αγκαλιά μου. Όμως το γάλα μου ήταν η τροφή του παιδιού μου. Πώς μπορούσα να το σταματήσω αυτό; Να μην του δώσω την τροφή που προοριζόταν για εκείνο για να μεγαλώσει; Δεν τολμούσα να το πάρω απόφαση και φυσικά συνέχιζα με πολύ κόπο.

Μετά τους 3 πρώτους μήνες άρχισε να επουλώνεται η πληγή μου, να μειώνεται κάπως η ενόχληση. Ενδιάμεσα, είχα πετρώματα που όμως τα



προλάβαινα πριν καταλήξουν σε μαστίτιδα πάλι, έκανα μόνη μου τις μαλάξεις με ζεστό νερό και αντλούσα γάλα. Ήδη είχε αρχίσει να μειώνεται το γάλα, να προσαρμόζεται στη ζήτηση και ένιωθα αισθητά καλύτερα.

7 μηνών η μικρή μου... ξανά μαστίτιδα. Έλεγα δεν μπορεί, κάτι δεν πάει καλά! Ήταν να θηλάσει η μικρή μετά από μια ωρίτσα, ένιωθα τό στήθος μου κάπως γεμάτο, αλλά σκέφτηκα «Είναι κοντά η στιγμή που θα θέλει γάλα, ας περιμένω καλύτερα, εξάλλου πρέπει να έχει ρυθμιστεί η παραγωγή μου πια». Και άρχισαν πάλι τα προβλήματα... Ο Γολγοθάς μου συνεχίστηκε... Δυστυχώς δεν τελείωσε εκεί το θέμα. Αντιμετώπισα φραγμένο πόρο αμέσως μετά. Ένα «σπιράκι» στη θηλή, το οποίο πονούσε αφόρητα όταν η μικρή θηλάζε. Λίγες μέρες έμεινε και έφυγε μόνο του, δεν έκανα κάτι. Το τελευταίο ήταν μύκητες. Από τον ιδρώτα υποθέτω, είχα πάλι τσούξιμο στο στήθος και ενόχληση κατά το θηλασμό. Δεν το έβαλα κάτω. Είχα περάσει τόσα... η μικρή μου είχε φτάσει πια 10 μηνών, δε θα σταματούσα τώρα. Συνέχισα κανονικά. Μέχρι τους 11 μήνες. Είχα από μόνη μου αρχίσει να

κουράζομαι και να απογοητεύομαι, νόμιζα ότι δε θα το απολάυσω ποτέ! Τότε λοιπόν, ενώ έβαζα τη μικρή στο στήθος να θηλάσει για να κοιμηθεί, εκείνη ήταν σε εγρήγορση. Με κοιτούσε και χαμογελούσε, ήθελε να σηκωθεί να περπατήσει, να δει τα παιχνίδια της. Δεν ήταν όπως παλιά που «βουτούσε» στην αγκαλιά μου και χαλάρωνε.

Δοκίμασα λοιπόν και την έβαλα μετά από λίγες μέρες να κοιμηθεί κατ' ευθείαν στο κρεβάτι της χωρίς γάλα. Δεν το ζήτησε, κοιμήθηκε κανονικά έχοντας αγκαλιά την κουκλίτσα της και δεν ξύπνησε καθόλου τη νύχτα. Κατάλαβα λοιπόν ότι όλο αυτό ερχόταν στο τέλος του. Δεν ξέρω πόσο καιρό ακόμα θα μπορούσα να θηλάσω τη μικρή μου αν επέμενα, όμως ένιωσα ότι μετά από όλα αυτά είχα κάνει το καλύτερο για εκείνην. Το καλύτερο που μπορούσα*.

Έτσι απλά, χωρίς εντάσεις ή ακραίες συμπεριφορές τελείωσε αυτό το ταξίδι μετά από 11 γεμάτους μήνες. Μπορεί να ταλαιπωρήθηκα πολύ, όμως δεν ξεχνώ ποτέ τις στιγμές που την είχα στην αγκαλιά μου, να με κοιτάει πίνοντας γαλατάκι, να με ακουμπάει και να με χαιδεύει. Την είχα στα χέρια μου, χαλάρωνε και κοιμόταν σαν αγγελούδι. Η σχέση μας ακόμα συνεχίζει να είναι πολύ στενή, είμαστε πολλές ώρες αγκαλιά!

Φυσικά μόνη μου δε θα τα κατάφερνα. Με στήριξε πολύ κυρίως η μαία και η Σύμβουλος Θηλασμού της LLL που συνεργάστηκα, αλλά και ο σύζυγός μου ο οποίος κρατήθηκε, άντεξε και παρότι με έβλεπε να παιδεύομαι, υποστήριξε το θηλασμό μέχρι τέλους. Θηλάστε όσο μπορείτε περισσότερο! Οι τυχόν επιπλοκές περνούν, όλα αντιμετωπίζονται με υπομονή και πολλή επιμονή, και μένει μόνο η γλύκα...

Καραμπίνη Έλλη

*Ο Σύνδεσμος Θηλασμού La Leche League, δεν λέει για πόσο καιρό θα πρέπει να θηλάσετε το μωρό σας. Αυτό το αποφασίζετε εσείς. Εμείς είμαστε εδώ για όλες τις μητέρες. Για πληροφορίες για την διάρκεια του θηλασμού και τρόπους αποθηλασμού δείτε εδώ <http://www.lllgreece.org/sychnes-eroteseis>