

4418

Α.Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΩΝ
Σ.Ε.Υ.Π.
ΤΜΗΜΑ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗΣ

ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ



ΣΠΟΥΔΑΣΤΡΙΕΣ:
ΚΩΝΣΤΑΝ ΤΟΥ ΚΩΝ/ΝΑ
ΚΩΣΤΟΠΟΥΛΟΥ ΑΝΤΡΙΑΝΑ
ΣΥΛΛΑ ΑΘΑΝΑΣΙΑ



ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ:
Dr I. ΔΕΤΟΡΑΚΗΣ

- 2005 -

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ	1
ΠΡΟΛΟΓΟΣ	3
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1 ^ο	5
Ανατομία μαστού	5
Φυσιολογία θηλασμού	6
Παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του μαστού	7
Μεταβολές του μαστού στη ζωή της γυναίκας και ιδιαίτερα στην εγκυμοσύνη και τη γαλουχία	8
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2 ^ο	13
Έκκριση γάλακτος	13
Πύαρ	15
Μεταβατικό γάλα	16
Γάλα	16
Σύνθεση γάλακτος	17
Ποσότητα γάλακτος	18
Θηλασμός (ορισμός)	19
Διάρκεια γαλουχίας	19
Διακοπή γαλουχίας	19
Οι ρυθμιστές του θηλασμού	20
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3 ^ο	23
Εγκυμοσύνη και θηλασμός	23
Προετοιμασία για το θηλασμό	24
Προετοιμασία του στήθους για το θηλασμό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης	27
Ο πρώτος θηλασμός	28
Η ελληνική πραγματικότητα	30
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4 ^ο	31
Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για το μωρό	31
Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για τη μητέρα	33
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5 ^ο	35
Αντενδείξεις και προβλήματα μητέρας και του μωρού	35
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6 ^ο	37
Διατροφή μητέρας, ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στο θηλασμό	37

Τα συχνότερα προβλήματα που εμφανίζονται κατά το θηλασμό και η αντιμετώπισή τους _____	39
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο _____	61
Τεχνική θηλασμού _____	61
Στάσεις θηλασμού _____	67
Τεχνική Marmet _____	73
Περιποίηση των μαστών _____	76
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο _____	77
Πρώτες τροφές – μικτή διατροφή _____	77
Φυσικός απογαλακτισμός _____	82
Διαφορές μητρικού και αγελαδινού γάλακτος _____	84
ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο _____	86
Δέκα βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό _____	86
Θηλασμός: Η καλύτερα αρχή για τη ζωή του μωρού σας _____	87
Ο μητρικός θηλασμός σώζει ζωές: UNISEF _____	92
ΕΠΙΛΟΓΟΣ _____	95
ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ _____	95
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ _____	97

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Ως τις αρχές του αιώνα μας, μοναδικός τρόπος για να τραφεί το βρέφος ήταν το γάλα της μητέρας του ή άλλης γυναίκας. Δεν περνούσε από το ανθρώπινο μυαλό ότι το βιομηχανοποιημένο γάλα θα αντικαθιστούσε το μητρικό θηλασμό και μάλιστα στην έκταση που πήρε το φαινόμενο αυτό τα τελευταία χρόνια. Είναι το λιγότερο εξοργιστικό και μειωτικό για την ελληνίδα μητέρα, να θηλάζει μόνο ένα βρέφος στα τέσσερα, στο τέλος του πρώτου μήνα της ζωής του και μόνο ένα στα δέκα στο τέλος του τρίτου μήνα.

Τα αίτια είναι πολλά και σύνθετα. Τα κυριότερα είναι τα εξής: Μεταβολές στις κοινωνικές και οικοδομικές δομές, επιστημονική πρόοδος αλλά και επιστημονική αλαζονεία, ασύδοτη αλλά και πετυχημένη διαφήμιση για τα βιομηχανοποιημένα γάλατα.

Τα τελευταία 20 χρόνια άρχισε ο ιατρικός κόσμος να συνειδητοποιεί όχι μόνο τις πολλές και σημαντικές ατέλειες του βιομηχανοποιημένου γάλακτος, αλλά και παράλληλα τα τεράστια πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού. Πλεονεκτήματα που κάθε μέρα γίνονται και περισσότερα με την πρόοδο της επιστημονικής γνώσης.

Έτσι άρχισε μια οργανωμένη εκστρατεία για την καθιέρωση του μητρικού θηλασμού, ως αποκλειστικού τρόπου διατροφής για τους πρώτους μήνες της ζωής. Ειδικότερα, στα τελευταία πέντε χρόνια, στις μορφωτικές και οικονομικά ανεπτυγμένες κοινωνίες, η επιστροφή στο μητρικό θηλασμό έχει πάρει γιγάντιες διαστάσεις.

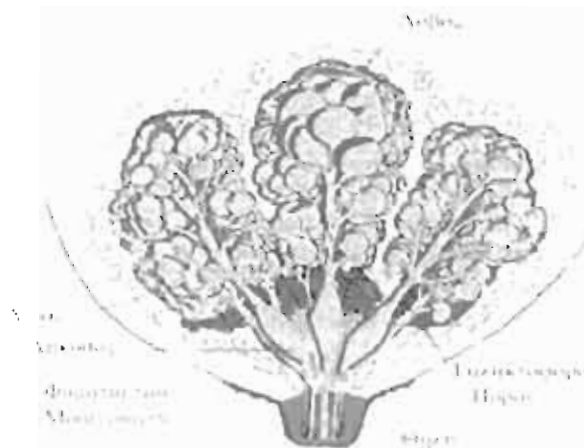
Η εργασία αυτή περιέχει χρήσιμες συμβουλές για την άνετη εγκατάσταση και την απρόσκοπτη συνέχιση του θηλασμού, με στόχο, μέσα από μια

σφαιρική προσέγγιση του θέματος, τη στοιχειοθέτηση της απόλυτης υπεροχής του μητρικού θηλασμού.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1^ο

Ανατομία μαστού

Παρατηρώντας το στήθος εξωτερικά, διακρίνουμε τη θηλή, που από γυναίκα σε γυναίκα διαφέρει και μπορεί να είναι εξέχουσα, επίπεδη ή και εισέχουσα. Η περιοχή γύρω από τη θηλή ονομάζεται θηλαία άλω και έχει το χαρακτηριστικό σκούρο χρώμα, που κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης γίνεται πιο έντονο και βοηθά, ώστε η θηλή να γίνεται πιο εύκολα ορατή από το μωρό. Ακόμα, στην περιοχή της θηλαίας άλου υπάρχουν μικροσκοπικοί αδένες, οι αδένες του Montgomery, οι οποίοι παράγουν μια λιπαρή ουσία, που κρατάει την επιδερμίδα στην περιοχή της θηλής στιλπνή και ελαστική, ενώ παράλληλα η μυρωδιά της βοηθά το μωρό να βρει πιο εύκολα τη θηλή! Το σχήμα και το μέγεθος του στήθους, είναι και αυτό διαφορετικό από γυναίκα σε γυναίκα και εξαρτάται σχεδόν πάντα από το λίπος που υπάρχει στο στήθος και όχι τόσο από τον αδένα του μαστού. Αυτό σημαίνει ότι και γυναίκες με μικρό στήθος, μπορούν να παράγουν αρκετό γάλα για το μωρό τους.



Ο αδένας του στήθους μοιάζει με ένα δέντρο. Χωρίζεται σε πολυάριθμους λοβούς, οι οποίοι με τη σειρά τους αποτελούνται από χιλιάδες κυψελίδες, τα φύλλα του δέντρου μας. Οι κυψελίδες είναι ο τόπος παραγωγής

του γάλακτος. Το γάλα μεταφέρεται από τις κυψελίδες προς τη θηλή, με τη βοήθεια των γαλακτοφόρων πόρων που μοιάζουν με κλαδιά. Ένα εκατοστό περίπου πίσω από τη θηλή και στην περιοχή της θηλαίας άλου, οι γαλακτοφόροι πόροι ενώνονται και διευρύνονται σχηματίζοντας τις ληκύθους, τον κορμό του δέντρου μας. Κάθε λήκυθος έχει στο τελικό της άκρο ένα άνοιγμα στη θηλή, από όπου βγαίνει το γάλα.

Το στήθος είναι φτιαγμένο έτσι ώστε να μπορεί να παράγει αρκετό γάλα και να θρέψει ένα μωρό. Κάθε γυναίκα, εκτός ίσως από ελάχιστες εξαιρέσεις, έχει αυτό το δώρο, να μπορεί να παράγει αρκετό γάλα για το μωρό της.

Φυσιολογία θηλασμού

Αν και υπάρχει γάλα στους μαστούς από τον πέμπτο ή έκτο μήνα της εγκυμοσύνης, τα υψηλά επίπεδα ορμονών (προγεστερόνη και οιστρογόνο) εμποδίζουν το γάλα να απελευθερωθεί κατά τη διάρκεια της περιόδου της κύησης. Κατά τον τοκετό τα επίπεδα αυτών των ορμονών πέφτουν αποτόμως. Αυτή η δράση ενεργοποιεί την παραγωγή μεγάλων ποσοτήτων προλακτίνης από την υπόφυση. Η ορμόνη προλακτίνη είναι υπεύθυνη για την έναρξη παραγωγής γάλακτος από τους μαστικούς αδένες.

Κατά τη διάρκεια της κύησης και τις πρώτες ημέρες μετά τον τοκετό (πριν εκκριθεί γάλα) οι μαστοί απελευθερώνουν κολόστρο. Το κολόστρο είναι ένα αραιό, κιτρινωπό υγρό που αποτελείται συνήθως από λευκά αιμοσφαίρια και ορό από το αίμα της μητέρας. Είναι πλούσιο σε αντισώματα, αλάτι, λευκώματα και λίπος. Το κολόστρο έχει επίσης καθαρτική δράση και βοηθά το νεογνό να "αποβάλλει το πυκνό μηκόνιο του εντέρου του.

Την τρίτη, περίπου, ημέρα μετά τον τοκετό οι μαστοί γίνονται ζεστοί, μαλακοί και γεμίζουν από γάλα και λέμφο. Οι κυψελίδες είναι λοβία στο μαστό

τα οποία περιέχουν γαλακτοπαραγωγά κύτταρα. Αρχίζουν να λειτουργούν σαν αποτέλεσμα της προλακτίνης και κυανό άσπρο γάλα αντικαθιστά το κολόστρο.

Η επιτυχία της παροχής αρκετής ποσότητας γάλακτος εξαρτάται από το αντανακλαστικό "κατάβασης", μια απελευθέρωση γάλακτος από τις κυψελίδες. Καθώς το νεογνό θηλάζει, ο οπίσθιος λοβός της υποφύσεως απελευθερώνει οξυτοκίνη μέσα στο σύστημα της μητέρας προκαλώντας τη συστολή των κυψελίδων. Το γάλα ρέει μέσα στα κυρίως κοιλώματα κάτω από τη θηλή και απελευθερώνεται από τους πόρους στη θηλή και τη θηλαία άλω του μαστού. Αν και ο θηλασμός είναι μια φυσιολογική λειτουργία μία θετική σίγουρη συμπεριφορά είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία του. Η μητέρα πρέπει να είναι ήρεμη και χαλαρή την ώρα που θηλάζει αλλιώς θα εμποδίσει το αντανακλαστικό κατάβασης. Ο φόβος, ο πόνος ή άλλες πιέσεις προκαλούν την απελευθέρωση αδρεναλίνης σε όλο το σώμα κάνοντας έτσι τα αιμοφόρα αγγεία να συσταλλούν, τα αιμοφόρα αγγεία όταν βρίσκονται σε συστολή εμποδίζουν την ορμόνη οξυτοκίνη να φτάσει στις κυψελίδες. (Η απελευθέρωση οξυτοκίνης μπορεί να προκαλέσει υστερόπτονους για μερικά λεπτά αφ' ότου αρχίσει ο θηλασμός).

Παράγοντες που επηρεάζουν τη λειτουργία του μαστού

Στους παράγοντες, που επηρεάζουν τη λειτουργία του μαστού ανήκουν: ο υποθάλαμος, η υπόφυση, οι ωοθήκες, ο θυρεοειδής αδένας, τα επινεφρίδια, ο πλακούντας και το νευρικό σύστημα. Διαπιστώνουμε δηλαδή, πως ο μαστός είναι όργανο ορμονοεξαρτώμενο.

Αυτή η ορμονοεξάρτηση του μαστικού αδένα δεν περιορίζεται μόνο στο επιθήλιο του αδενικού ιστού. Επεκτείνεται και στο συνδετικό ιστό, που

αποτελεί το ερειστικό υπόστρωμα του μαστού, και ιδιαίτερα στους ιστούς, που βρίσκονται γύρω από τους γαλακτοφόρους πόρους.

Μεταβολές του μαστού στη ζωή της γυναίκας και ιδιαίτερα στην εγκυμοσύνη και τη γαλουχία

Στην ανάπτυξη των μαστών παρατηρούμε δύο στάδια. Στο πρώτο στάδιο αναπτύσσονται οι γαλακτοφόροι πόροι. Στο δεύτερο στάδιο, που αντιστοιχεί στην εγκυμοσύνη, σχηματίζονται στα άκρα των πόρων οι αδενοκυψέλες. Τότε, συμπληρώνεται η ανάπτυξη τους.

Η ηλικία και ορισμένες φυσιολογικές καταστάσεις, έχουν επίδραση πάνω στο μαστικό αδένα και προκαλούν σ' αυτόν την ανάπτυξη του ή, αντίθετα, την υποστροφή του.

Εμβρυϊκή ζωή. Όπως και παραπάνω αναφέραμε, ο μαστός αποτελεί προβολή, σε σχήμα κάλυκος, του έξω βλαστικού δέρματος, που αναπτύσσεται πριν από τα άλλα εξαρτήματα του δέρματος.

Γέννηση. Ο μαστός είναι ο ίδιος και στα δύο φύλα. Αποτελείται από γαλακτοφόρους πόρους, που εκβάλλουν στην καλά αναπτυγμένη θηλή. Παρατηρούνται, ακόμη, μερικές αδενοκυψέλες. Άλλα αδενικά στοιχεία δεν κάνουν ακόμα την εμφάνισή τους.

Βρεφική ηλικία. Λίγες ημέρες μετά τη γέννηση, σε μεγάλη συχνότητα, διαπιστώνεται η ύπαρξη εκκριτικής λειτουργίας του μαστού σε μικρό βαθμό. Οι μικροί μαστοί του βρέφους, αρσενικού ή θηλυκού, διογκώνονται και από τη θηλή εκκρίνεται υλικό, που έχει τη μορφή γάλακτος.

Η παραπάνω έκκριση οφείλεται, όπως αναφέρθηκε, στην επίδραση μητρικών ορμονών, που πέρασαν μέσω του πλακούντα στο νεογνό (γάλα μαγισσών).

Παιδική ηλικία. Στην ηλικία αυτή οι μαστοί αδρανούν, γιατί η εκκριτική τους δραστηριότητα, που παρατηρήθηκε μετά τη γέννηση, υποχωρεί σε μία εβδομάδα περίπου.

Ο μαστός της άνηβης γυναίκας λέγεται αγάλακτος ή παρθενικός μαστός και αποτελείται από 15-20 γαλακτοφόρους πόρους και συνδετικό ιστό.

Ειδικότερα, στην ηλικία αυτή, εμφανίζεται μικρή υπέγερση της θηλής και αργότερα υπέγερση των μαστών και της θηλαίας άλω, που αυξάνει τη διάμετρό της. Στη συνέχεια, οι μαστοί διογκώνονται περισσότερο και η θηλαία άλως μεγαλώνει και χάνει το περίγραμμά της.

Ήβη. Ανάμεσα στο 10ο-15ο έτος της ηλικίας οι μαστοί έχουν αναπτυχθεί. Η θηλαία άλως μεγαλώνει, γίνεται μελαχρινότερη, δεν προβάλλει και κάτω από αυτή σχηματίζεται μικρή μάζα μαστικού ιστού σε σχήμα δίσκου. Η παραπάνω αύξηση οφείλεται στην ανάπτυξη των γαλακτοφόρων πόρων, που επιμηκύνονται και διογκώνονται κάτω από την επίδραση των οιστρογόνων ορμονών, και στην ανάπτυξη προσεκβολών των πόρων, από τις οποίες τελικά σχηματίζονται οι αδενοκυψέλες κάτω από την επίδραση της προγεστερόνης.) Ιδιαίτερα, στην ανάπτυξη του μαστού συμβάλλει η ύπαρξη συνδετικού ιστού γύρω από τους γαλακτοφόρους πόρους και τις αδενοκυψέλες και η εναπόθεση λιπώδους. Έτσι, με την έναρξη της εμμηνορρυσίας, οι μαστοί είναι καλά σχηματισμένοι.

Για να συμβούν, όμως, τα παραπάνω, είναι απαραίτητη η παρουσία της αυξητικής ορμόνης και της προλακτίνης. Οι ορμόνες του φλοιού των επινεφριδίων, η θυροξίνη και η ινσουλίνη δεν έχουν τόση σημασία στην ανάπτυξη του μαστού.

Τις μέχρι την ήβη εξελικτικές διεργασίες του μαστικού αδένα ο Tanner τις ταξινομήσε σε πέντε στάδια, συνδυάζοντας αυτές με την τριχοφυΐα.

Στο *πρώτο στάδιο*, στο οποίο ανήκουν οι γυναίκες, που βρίσκονται πριν από την ήβη, στο μέρος του μαστού εμφανίζεται μικρή διόγκωση της θηλής, χωρίς τριχοφυΐα στο εφηβαίο.

Στο *δεύτερο στάδιο*, στο οποίο ανήκουν γυναίκες ηλικίας 8,9-14,1 ετών, εμφανίζεται διόγκωση των μαστών και της θηλαίας άλω, που μεγαλώνει τη διάμετρό της, και αραιή τριχοφυΐα στο εφηβαίο ή στα μεγάλα χείλη του αιδοίου.

Στο *τρίτο στάδιο*, στο οποίο ανήκουν γυναίκες ηλικίας 10-14,5 ετών, εμφανίζεται μεγαλύτερη διόγκωση των μαστών, διεύρυνση της θηλαίας άλω, που το περίγραμμά της είναι ασαφές, και πυκνότερη τριχοφυΐα στο εφηβαίο.

Στο *τέταρτο στάδιο*, στο οποίο ανήκουν γυναίκες ηλικίας 10,8-15,1 ετών, εμφανίζεται διόγκωση της θηλής, προπέτεια της θηλαίας άλω με σαφές περίγραμμά της και αύξηση της τριχοφυΐας του εφηβαίου, χωρίς ακόμα αυτή να είναι πυκνή.

Στο *πέμπτο στάδιο*, στο οποίο ανήκουν γυναίκες ηλικίας 11,9-16,7 ετών, εμφανίζεται ολοκληρωμένη η ανάπτυξη των μαστών, η θηλή προέχει, η θηλαία άλως δεν προέχει και η τριχοφυΐα μοιάζει με της ώριμης γυναίκας.

Αναπαραγωγική ηλικία. Στην ηλικία αυτή οι μαστοί παθαίνουν τέτοιες μεταβολές, που θυμίζουν τις μεταβολές του ενδομητρίου. Ειδικότερα,

- 1) Στην προεμμηνορρυσική φάση οι μαστοί διογκώνονται γιατί διευρύνονται και επιμηκύνονται οι γαλακτοφόροι πόροι και αναπτύσσονται από αυτούς πολλές προσεκβολές. Επίσης, το επιθήλιο των πόρων υπερπλάσσεται και ο γύρω από τους πόρους συνδετικός ιστός είναι διογκωμένος, μαλακός και

διηθημένος με λεμφοκύτταρα. Οι μεταβολές αυτές κάνουν το μαστό ευαίσθητο και προκαλούν αίσθημα πληρότητας, διάτασης ή ελαφρύ πόνο.

2) Όταν αρχίσει η εμμηνορρυσία, οι πόροι και το αδενικό επιθήλιο υποστρέφονται. Η υποστρόφη τους αυτή γίνεται όλο και περισσότερο προοδευτική ως την ωοθυλακιορρηξία και την ανάπτυξη του ωχρού σωματίου.

3) Ο μαστός της ώριμης γυναίκας, που δεν θηλάζει, δεν έχει μόνο εκκριτική, αλλά και απορροφητική ικανότητα. Δηλαδή, αν εξετάσουμε ιστολογικά τα αδενικά λόβια, θα παρατηρήσουμε, πως εμφανίζονται με τη μορφή ωχρού, άμορφου υλικού, που περιέχει κύτταρα ή κυτταρικά συγκρίματα και λιποσφαίρια.

4) Οι μαστοί παίρνουν μέρος στον οργασμό με διόγκωσή τους και αύξηση του μεγέθους των θηλών.

Εγκυμοσύνη. Με την επίδραση των ορμονών των ωοθηκών, της προλακτίνης και, στο τέλος της εγκυμοσύνης, της πλακουντικής γαλακτογόνου ορμόνης, επέρχονται μεγάλες μεταβολές στο μαστό της εγκύου. Οι αδενοκυψέλες υπερπλάσσονται σε τέτοιο βαθμό, ώστε ολόκληρος ο μαστός ν' αποτελείται από αδενικό ιστό.

Τα κορτικοειδή και οι ορμόνες του θυρεοειδή αδένος βοηθάνε στην ανάπτυξη των λοβιδίων του μαστού.

Η ινσουλίνη προκαλεί τη διαφοροποίηση των κυττάρων και συντηρεί αυτά, ώστε να εκκρίνουν γάλα. Η δράση της ινσουλίνης αυξάνει περισσότερο τις αδενοκυψέλες, διεγείρει τα εκκριτικά κύτταρα και αλλάζει την αγγείωση και την ποσότητα του λιπώδη ιστού του μαστού.

Εκτός από την αύξηση των οιστρογόνων ορμονών, της προγεστερόνης και την επίδραση της ινσουλίνης στο μαστό της εγκύου, αυξάνεται και η ελεύθερη κορτιζόλη και η προλακτίνη.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2^ο

Έκκριση γάλακτος

Τις τελευταίες ημέρες της εγκυμοσύνης και μία ως δύο ημέρες μετά τον τοκετό, εκκρίνονται από τους μαστούς μικρές ποσότητες υγρού, που έχει μεγάλη σημασία στη διατροφή του νεογνού, στην άμυνα του οργανισμού του, γιατί περιέχει αντισώματα, και στην αποβολή του περιεχομένου του εντέρου του, του μηκωνίου.

Το υγρό αυτό λέγεται πύαρ και ως τη δέκατη ημέρα της λοχείας αυξάνεται σε ποσότητα και αραιώνεται. Τότε, λέγεται μεταβατικό γάλα. Ύστερα, παίρνει την οριστική σύσταση του γάλακτος. Όταν εγκατασταθεί η έκκριση γάλακτος, οι μαστοί διογκώνονται, γίνονται επώδυνοι, η μασχαλιαία ουρά τους είναι ψηλαφητή και το υποδόριο φλεβικό δίκτυο διακρίνεται εύκολα.

Το γάλα της μητέρας αποτελεί ιδεώδη τροφή του νεογνού, γιατί ανταποκρίνεται στις βιολογικές του ανάγκες.

Η λειτουργία της έκκρισης γάλακτος εξετάζεται από δύο απόψεις: την έναρξη και τη διατήρηση της.

Έναρξη έκκρισης. Η έκκριση γάλακτος αρχίζει μετά τον τοκετό, γιατί πέφτει η στάθμη των οιστρογόνων ορμονών και της προγεστερόνης. Η πτώση τους αυτή προκαλεί την έκκριση προλακτίνης, που οδηγεί σε αύξηση της βιοσύνθεσης και έκκρισης καζεΐνης, αλακταλβουμίνης, λιπιδίων του γάλακτος και γαλακτόζης. Στην έκκριση του γάλακτος, εκτός από την προλακτίνη, συμβάλλουν και η αυξητική ορμόνη της υπόφυσης, η θυροξίνη, τα γλυκοκορτικοειδή, η παραθυρεοειδορμόνη και η ινσουλίνη. Οι οιστρογόνες ορμόνες και η προγεστερόνη αναστέλλουν την έκκριση γάλακτος, γιατί οι

πρώτες ελαττώνουν τους υποδοχείς τη προλακτίνης και η δεύτερη αναστέλλει ειδικά τη σύνθεση καζεΐνης. Η επίδραση των οιστρογόνων ορμονών στην παραγωγή καζεΐνης παραμένει άγνωστη. Και η πλακουντική γαλακτογόνος ορμόνη παίρνει μέρος στην έκκριση γάλακτος και συμβάλλει στην ανάπτυξη των μαστών.

Η προλακτίνη, όπως αναφέραμε, εκκρίνεται κατά ώσεις. Ύστερα από κάθε θηλασμό η στάθμη της φτάνει στο μέγιστό της, όταν πέρασαν 30-40 λεπτά της ώρας. Τις επόμενες δύο ώρες η στάθμη πέφτει στις βασικές τιμές της ως τον επόμενο θηλασμό.

Για να ελαττωθεί η έκκριση της προλακτίνης σε γυναίκες, που δεν θηλάζουν, πρέπει να περάσουν επτά ημέρες, και, για να φτάσει στα βασικά της επίπεδα, πρέπει να περάσουν 2-3 μήνες.

Διατήρηση έκκρισης. Για να διατηρηθεί η έκκριση γάλακτος, πρέπει να διατηρηθεί ο ερεθισμός της θηλής και η κένωση των αδενοκυψελών. Η διατήρηση αυτή οφείλεται στο νευροορμονικό μηχανισμό, που αναφέραμε παραπάνω. Δηλαδή, το νεογνό, κάθε φορά που θηλάζει, δεν παίρνει μόνο την ποσότητα του γάλακτος, που του χρειάζεται, αλλά δίνει εντολή με το θηλασμό να προετοιμασθεί για το επόμενο γεύμα του.

Η ποσότητα και η ποιότητα γάλακτος διαφέρουν από τη μία γυναίκα στην άλλη, γιατί εξαρτώνται από πολλούς παράγοντες, όπως π.χ. από το είδος της διατροφής της θηλάζουσας, την εργασία της, την κληρονομικότητά της, τις κοινωνικές της συνθήκες κ.λ.π.

Όταν η μητέρα δεν επιθυμεί το θηλασμό, φτάνει να τον διακόψει, για να διακοπεί και η έκκριση γάλακτος (απογαλακτισμός). Γιατί, με τη διακοπή της

παραγωγής της ωκυτοκίνης, το γάλα μαζεύεται στα λοβία και στους γαλακτοφόρους πόρους και προκαλεί δευτερογενή παύση της παραγωγής του. Το σφίξιμο των μαστών, για τη διακοπή του θηλασμού, δρα με τον ίδιο μηχανισμό.

Ο νευροορμονικός μηχανισμός, που αναφέραμε, δεν είναι επαρκής. Πρέπει να συνοδεύεται και από δεύτερο αντανακλαστικό μηχανισμό. Αυτός είναι το "αντανακλαστικό αδειάσματος του μαστού". Γιατί, όταν αδειάσει ο μαστός, προκαλείται έκκριση ωκυτοκίνης.

Στον αντανακλαστικό μηχανισμό παίζει ρόλο και ο φλοιός του εγκεφάλου, γιατί, όπως αναφέραμε, η παρουσία του νεογνού, η προετοιμασία του θηλασμού κ.λ.π. προκαλούν την έκκριση γάλακτος. Έτσι, εξηγείται και η διατήρηση του θηλασμού, γιατί η έκκριση της προλακτίνης ελαττώνεται σε λίγες εβδομάδες.

Εκτός από τους παραπάνω παράγοντες και ο μηχανικός ερεθισμός του αιδοίου, του κόλπου ή του τραχήλου της μήτρας της λεχωίδας, είναι δυνατό να προκαλέσει έκλυση ωκυτοκίνης και έκκριση γάλακτος.

Τέλος, την έκκριση γάλακτος επηρεάζουν η κληρονομικότητα, οι συνθήκες ζωής της λεχωίδας, η ποσότητα και ποιότητα των τροφών που παίρνει, η δομή και το μέγεθος των μαστών, το είδος εργασίας της θηλάζουσας κ.λ.π.

Πύαρ

Από την εγκυμοσύνη ακόμα, μέσα στους γαλακτοφόρους πόρους παράγεται το πύαρ, που κάνει επίσημα την εμφάνιση του τις πρώτες 5-6 ημέρες της λοχείας.

Το πύαρ είναι κιτρινωπό υγρό, γιατί περιέχει καροτίνη, έχει αλκαλική αντίδραση, ειδικό βάρος 1040-1060 και αποτελείται από μεγάλες ποσότητες πρωτεϊνών και αλάτων και μικρότερες λιπών και υδατανθράκων.

Το πύαρ περιέχει ακόμα βιταμίνες, ορμόνες και αντισώματα, απαραίτητα για τις πρώτες ημέρες της ζωής του νεογνού, γιατί το προστατεύουν από τις λοιμώξεις.

Σε κάθε θηλασμό των πρώτων ημερών της λοχείας εκκρίνονται 10-40 κ. εκ. πύατος, που είναι πλούσιο σε θερμίδες, για να καλύψει τις ανάγκες του νεογνού, αφού η ποσότητά τους είναι μικρή.

Η φυσική με πύαρ διατροφή κρατάει τις τρεις πρώτες ημέρες της ζωής του νεογνού. Αυτή το βοηθάει ν' αποβάλλει το περιεχόμενο του εντερικού σωλήνα, δηλαδή το μηκόνιο, και να εγκατασταθεί σ' αυτόν φυσιολογική εντερική χλωρίδα.

Το πύαρ μετά την τρίτη ημέρα μεταβάλλεται σε μεταβατικό γάλα κι ύστερα σε γάλα.

Μεταβατικό γάλα

Μεταβατικό γάλα λέγεται το έκκριμα των μαστών της λεχωίδας, που εκκρίνεται ανάμεσα στην 6η-10η ημέρα από τον τοκετό. Αυτό αυξάνεται σε ποσότητα και προοδευτικά αραιώνεται.

Γάλα

Μετά την έκκριση του μεταβατικού γάλακτος ακολουθεί η έκκριση του γάλακτος, που έχει πλέον οριστική τη σύνθεση του μετά την 10η ημέρα της λοχείας. Η έκκριση αυτή είναι προοδευτική ως προς την ποσότητά της, γιατί και το νεογνό στις πρώτες ημέρες της ζωής του δεν έχει ανάγκη από μεγάλη ποσότητα γάλακτος.

Ενδείξεις, που φανερώνουν την επέλευση γάλακτος, είναι οι πονοκέφαλοι, η αδιαθεσία, η δίψα, οι εξάψεις, η ταχυσφυγμία και η μικρή άνοδος της θερμοκρασίας.

Ανάμεσα στο μητρικό γάλα και στο γάλα της αγελάδας υπάρχουν διαφορές ως προς την ενέργεια, που εκλύεται, γιατί το μητρικό εκλύει μεγαλύτερη, και ως προς την σύνθεση, γιατί το μητρικό έχει λιγότερες πρωτεΐνες, αλλά περισσότερο λίπος και περισσότερη λακτόζη.

Σύνθεση γάλακτος

Η σύνθεση του γάλακτος της λεχωίδας αλλάζει από ημέρα σε ημέρα και από ώρα σε ώρα. Βασικά, όμως, αυτή, αποτελείται από τα παρακάτω στοιχεία.

Ύδωρ. Στα 100 κ. εκ. γάλακτος τα 86-88 κ. εκ. είναι νερό, που αποτελεί και το διαλυτικό μέσο του γάλακτος και καλύπτει τις ανάγκες του νεογνού σε νερό.

Λευκώματα. Αυτά απορροφώνται και μεταβολίζονται από το βρέφος, για να καλύψουν τις ανάγκες του και προέρχονται από τη συνεχή και έντονη σύνθεση πρωτοπλάσματος. Η ποσότητά τους φτάνει το 1-1,5 γρ. στα 100 κ. εκ. γάλακτος.

Υδατάνθρακες. Σ' αυτούς ανήκει η λακτόζη, που διασπάται σε γλυκόζη και γαλακτόζη, ρυθμίζει τη μικροβιακή χλωρίδα του εντέρου του νεογνού και συμβάλλει στην κινητικότητά του και στην απορρόφηση μετάλλων, ιδιαίτερα ασβεστίου. Η ποσότητά τους φτάνει τα 7-7,5 γρ. στα 100 κ. εκ. γάλακτος.

Λίπη. Αυτά βρίσκονται με τη μορφή γαλακτώματος και καλύπτουν τις ανάγκες του νεογνού για την έκλυση ενέργειας, για τη δομή του οστίτη και του νευρικού ιστού, για τη μεταφορά λιποδιαλυτών βιταμινών, για τη θερμορρύθμιση και για

τη λειτουργία του εντερικού του σωλήνα. Η ποσότητά τους φτάνει τα 3-4 γρ. στα 100 κ. εκ. γάλακτος.

Άλατα. Από αυτά κυριαρχεί το ασβέστιο, που αν και βρίσκεται σε μικρή ποσότητα (150-250 mg στα 100 κ. εκ.), καλύπτει τις ανάγκες του νεογνού.

Βιταμίνες. Από αυτές στο γάλα υπάρχουν σε επαρκή ποσότητα για το νεογνό η Α και η Ε και σε ανεπαρκή η D, η C και η Κ.

Ποσότητα γάλακτος

Σε κάθε γεύμα το νεογνό παίρνει με το θηλασμό 60 κ. εκ. περίπου γάλακτος.

Παράγοντες, που επηρεάζουν την έκκριση της ποσότητας του γάλακτος είναι η σωματική υγεία της λεχιδας και η ψυχολογική της κατάσταση. Επίσης, όπως αναφέρθηκε, ο ρυθμός της κένωσης των μαστών και, πιθανότατα, η σύνθεση της διατροφής της λεχιδας. Στη διατροφή της δεν πρέπει να περιέχονται κουκιά, γιατί, αν το νεογνό έχει ανεπάρκεια του ενζύμου γλυκοζο-6-φωσφορικής αφυδρογονάσης, μπορεί να πάθει αιμολυτικό σύνδρομο.

Όταν το γάλα δεν εκκρίνεται σε επαρκή ποσότητα, δεν αυξάνεται το βάρος του νεογνού και όταν σε υπερβολική, οι κενώσεις του γίνονται ογκώδεις, έχουν οσμή κοπράνων και περιέχουν άπεπτη τροφή. Σε υπερβολική έκκριση γάλακτος οι μαστοί πρέπει να αδειάζουν με μάλαξη μετά το θηλασμό.

Η κένωση των μαστών με θήλαστρο καταδικάζεται από πολλούς, γιατί, εξαιτίας της αρνητικής πίεσης, προκαλούνται ραγάδες στη θηλή, που κάνουν το θηλασμό επώδυνο και οδηγούν τελικά στη διακοπή της γαλουχίας. Πρέπει

να προτιμάται η άμεληξη των μαστών με τα χέρια, ως περισσότερο κατάλληλη για την έξοδο γάλακτος.

Ύστερα, η κένωση των μαστών με θήλαστρο, διαπιστώθηκε, πως δεν προκαλεί αύξηση της προλακτίνης, όπως στο θηλασμό, και έτσι η ποσότητα του γάλακτος περιορίζεται. Η άμεληξη, όμως, με το χέρι προκαλεί ερέθισμα για την έκκριση προλακτίνης.

Σκευάσματα, που να αυξάνουν την παραγωγή του γάλακτος, φαίνεται πως δεν υπάρχουν. Η λήψη, όμως, υγρών, δυνατό να βελτιώσει την ποσότητα του γάλακτος.

Θηλασμός (ορισμός)

Θηλασμός ή φυσική διατροφή του νεογνού και του βρέφους είναι η απομύζηση γάλακτος από τους μαστούς της μητέρας του ή άλλης, λεχιδας. Η διάρκεια του θηλασμού λέγεται γαλουχία.

Διάρκεια γαλουχίας

Η γαλουχία δεν πρέπει να κρατάει περισσότερο από 6 μήνες, γιατί είναι δυνατό να προκαλέσει υπερπαλινδρόμηση της μήτρας και μερική ατροφία της.

Μερικές φορές, η παρατεινόμενη αναστολή της έκκρισης γοναδοτρόπων ορμονών, ύστερα από παρατεινόμενη γαλουχία, είναι δυνατό να οδηγήσει σε υποτυπώδες σύνδρομο Sheehan.

Ύστερα από τον 5ο μήνα της γαλουχίας, το γάλα της μητέρας είναι φτωχότερο σε λευκώματα και δεν ωφελεί.

Διακοπή γαλουχίας

Όταν η λεχίδα δεν πρέπει να θηλάσει, τότε είναι προτιμότερη η διακοπή της γαλουχίας, που πρέπει να πραγματοποιείται πριν από την παραγωγή γάλακτος.

Για να διακόψουμε την έκκριση γάλακτος, δένουμε σφιχτά τους μαστούς της λεχωίδας, περιορίζουμε τη λήψη υγρών και χορηγούμε βρωμοκρυπτίνη (Parlodel), σε δόση 5 mg την ημέρα, για 12 ημέρες, ή λισουρίδη (Dipergon) αμέσως μετά τον τοκετό, σε δόση 2 δισκία την ημέρα (0,4 mg) για 14 ημέρες.

Κάποτε, τη για 24 ώρες μόνο διακοπή του φυσικού θηλασμού, επιβάλλουν οι επώδυνες θηλές από ραγάδες ή αμυχές. Τότε, δεν απαιτείται φαρμακευτική αγωγή, αλλά άμελη των μαστών και χρησιμοποίηση τεχνητής θηλής, μέσα από την οποία θηλάζει το νεογνό.

Οι ρυθμιστές του θηλασμού

Οι ορμόνες που παίζουν βασικό ρόλο στο θηλασμό είναι δύο: η προλακτίνη και η οξυτοκίνη. Η πρώτη ελέγχει την παραγωγή του γάλακτος και η δεύτερη την απελευθέρωσή του.

Προλακτίνη: Η ορμόνη της μητρότητας!

Η παραγωγή του γάλακτος στο στήθος ελέγχεται από την ορμόνη προλακτίνη. Αμέσως μετά τον τοκετό και την αποβολή του πλακούντα, απελευθερώνεται η παραγωγή της στον οργανισμό της μητέρας.

Κάθε φορά που θηλάζετε, απελευθερώνεται στον οργανισμό σας ένα κύμα από αυτή την ορμόνη, που με τη σειρά του «διατάζει» το στήθος να παράγει αρκετό γάλα για τον επόμενο θηλασμό. Έτσι, όσο πιο συχνά θηλάζετε τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται στο στήθος και η ποσότητα αλλά και η ποιότητα του γάλακτος προσαρμόζεται κάθε φορά στις ανάγκες του μωρού σας!

Οξυτοκίνη: Η ορμόνη της αγάπης!

Ένας ακόμα πολύτιμος βοηθός στο θηλασμό είναι η οξυτοκίνη. Η ορμόνη αυτή βοηθά στην απελευθέρωση του γάλακτος από το στήθος. Η λειτουργία αυτής της ορμόνης, που δίκαια ονομάζεται και ορμόνη της αγάπης, είναι πραγματικά θαυμαστή.

Πρώτα τη συναντάμε στην ερωτική πράξη! Είναι η ορμόνη που εκκρίνεται και στα δύο φύλα κατά τον οργασμό και παίζει ρόλο στη συναισθηματική σύνδεση του ζευγαριού. Η οξυτοκίνη είναι και η βασική ορμόνη στον τοκετό, επιδρώντας στη μήτρα και κάνοντάς την να συσπάται κατά τις ωδίνες. Κατά την περίοδο της γαλουχίας παράγεται, όταν το μωρό θηλάζει στο στήθος, αλλά ακόμα και στο άκουσμα του κλάματος του μωρού. Αυτό ονομάζεται αντανακλαστικό έκλυσης της οξυτοκίνης.

Η θαυμαστή αυτή ορμόνη, παίζει πάρα πολύ σημαντικό ρόλο στο θηλασμό. Βοηθά το γάλα να ρέει και να απελευθερώνεται από τον αδένα του στήθους. Χωρίς αυτή δε θα ήταν δυνατόν να θηλάσει κανείς, γιατί το γάλα θα παράγονταν μεν, αλλά δεν θα μπορούσε να φτάσει στο παιδί.

Η οξυτοκίνη είναι η ορμόνη της μητρότητας. Εντείνει τα συναισθήματα αγάπης και στοργής προς το παιδί σας και το κάνει ευκολότερο για εσάς να προσαρμοστείτε στην νέα κατάσταση και να αντιμετωπίσετε με μεγαλύτερη υπομονή τις δυσκολίες.

Εκτός από την επίδρασή της στο θηλασμό, η οξυτοκίνη βοηθά τη μήτρα να συσπάται και να επιστρέψει στην αρχική της θέση πριν την εγκυμοσύνη. Ο φόβος, το άγχος και ο πόνος αναστέλλουν την παραγωγή της, γι' αυτό συχνά όταν ο θηλασμός είναι επώδυνος, το γάλα δεν ρέει. Η ζεστασιά, η χαλάρωση ή ένα ελαφρύ μασάζ στην πλάτη ή το στήθος, συντελούν στην παραγωγή της.

Αυτό είναι σημαντικό στην περίπτωση που το στήθος είναι πολύ γεμάτο ή όταν το γάλα δεν ρέει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3^ο

Εγκυμοσύνη και θηλασμός **Αποφασίζοντας εάν θα θηλάσετε**

Σίγουρα και εσείς, όπως κάθε μητέρα στη διάρκεια της εγκυμοσύνης, κάνετε σκέψεις σχετικά με το θηλασμό. Οι εμπειρίες που ήδη μπορεί να έχετε, επηρεάζουν την απόφασή σας. Οι εμπειρίες αυτές μπορεί να είναι προσωπικές, εάν ήδη έχετε θηλάσει στο παρελθόν, ή να προέρχονται από το περιβάλλον σας, για παράδειγμα από φίλες ή συγγενείς που έχουν θηλάσει ή θηλάζουν. Ακόμα και αν δεν είναι πάντα θετικές, μην απογοητεύεστε. Κάθε «ζευγάρι» μητέρας - παιδιού είναι ξεχωριστό, όπως διαφορετικές είναι και οι καταστάσεις που βιώνετε κάθε φορά και σας επηρεάζουν άμεσα ή έμμεσα. Για παράδειγμα, πολλές μητέρες που δυσκολεύτηκαν να θηλάσουν το πρώτο παιδί, θηλάζουν το δεύτερο χωρίς προβλήματα.

Εκτός από τα παραπάνω, σημαντικό ρόλο στην απόφασή σας παίζουν και οι κοινωνικές και οικονομικές συνθήκες τις οποίες βιώνετε. Έτσι, πολλές μητέρες που θηλάζουν, συναντούν δυσκολίες όταν μετά από σύντομο χρονικό διάστημα, πρέπει να επιστρέψουν στη δουλειά τους. Ακόμα και αν ήδη γνωρίζετε, ότι 2-3 μήνες μετά τον τοκετό πρέπει να ξαναρχίσετε να δουλεύετε, αξίζει τον κόπο να ξεκινήσετε με το θηλασμό. Ακόμα και μια ημέρα θηλασμού, παίζει σημαντικό ρόλο για την υγεία του μωρού σας! Εκτός αυτού, ο θηλασμός είναι ο πιο οικονομικός τρόπος να θρέψετε το μωρό σας.

Εκτός από τα παραπάνω, σημαντικό ρόλο για την απόφασή σας, αλλά και γενικά για την επιτυχία του θηλασμού, παίζει και η στάση του συντρόφου σας. Εάν αυτή είναι θετική, συχνά σας στηρίζει και σας βοηθά στις δύσκολες

στιγμές. Συζητήστε ανοιχτά μαζί του και μάθετε τι σκέψεις κάνει σχετικά με το θέμα.

Η απόφαση για το εάν θα θηλάσετε ή όχι ανήκει αποκλειστικά σε εσάς και το σύντροφό σας. Σκοπός αυτής της σελίδας είναι να σας δώσει τις απαραίτητες πληροφορίες για μια τέτοια απόφαση και όχι να σας επηρεάσει προς κάποια κατεύθυνση. Το σημαντικότερο είναι πάντως, η απόφασή σας να είναι συνειδητή και να αισθάνεστε καλά με αυτή!



Προετοιμασία για το θηλασμό

Ήδη από την εμβρυϊκή περίοδο, αναπτύσσονται στο θηλυκό έμβρυο οι καταβολές του στήθους. Στην εφηβεία, ο αδένας του στήθους και οι γαλακτοφόροι πόροι μεγαλώνουν. Αργότερα με την εμμηναρχή, σε κάθε κύκλο, με την επίδραση των ορμονών, το στήθος αναπτύσσεται παραπέρα. Όμως ποτέ πριν δεν γίνονται οι αλλαγές του στήθους τόσο αισθητές όσο στην εγκυμοσύνη!

Ένα από τα πρώτα σημάδια της εγκυμοσύνης, που παρατηρούν πολλές γυναίκες, είναι το μέγάλωμα του στήθους. Ο αδένας του στήθους αλλάζει κάτω από την επίδραση των ορμονών της εγκυμοσύνης και προετοιμάζεται για τη λειτουργία του στη λοχεία. Το στήθος είναι πιο βαρύ και πιο ευαίσθητο. Η θηλαία άλως χρωματίζεται πιο σκούρα και στην επιφάνεια του στήθους εμφανίζονται σε πολλές γυναίκες πολυάριθμες μικρές φλεβίτσες, μια και το στήθος τώρα αιματώνεται περισσότερο. Το γεγονός ότι το στήθος στην εγκυμοσύνη δεν παράγει ακόμα γάλα, εξηγείται με την επίδραση των

ορμονών του πλακούντα (οιστρογόνα και προγεστερόνη), που αναστέλλουν την παραγωγή του γάλακτος. Μετά τον τοκετό και μόλις γεννηθεί ο πλακούντας, το στήθος είναι σε θέση να παράγει γάλα και αυτό ήδη από την 16η εβδομάδα της εγκυμοσύνης!

Όπως βλέπετε, το σώμα σας προετοιμάζεται για το θηλασμό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Κάθε γυναίκα, εκτός ίσως από ελάχιστες εξαιρέσεις, έχει τις σωματικές προϋποθέσεις για να θηλάσει το παιδί της. Το μόνο που μένει είναι να προετοιμαστείτε και πνευματικά για το θηλασμό, όπως άλλωστε και για τον τοκετό, μαζεύοντας τις απαραίτητες πληροφορίες και κάνοντας ορισμένες σκέψεις.

Ανάλογη με τις εμπειρίες σας και τις απόψεις σας θα είναι σίγουρα και η στάση σας απέναντι στο θηλασμό. Γυναίκες, που έχουν βιώσει στο άμεσο φιλικό ή οικογενειακό τους περιβάλλον το θηλασμό σαν μια επιτυχημένη και φυσική σχέση ανάμεσα σε μητέρα και παιδί χωρίς προβλήματα, έχουν συνήθως θετική στάση απέναντι του και παρουσιάζουν με τη σειρά τους λιγότερα προβλήματα όταν θηλάζουν. Συχνά μπορεί να ακούσετε όμως και πολύ αρνητικά σχόλια σε σχέση με το θηλασμό, κυρίως από γυναίκες που αντιμετώπισαν προβλήματα και για κάποιους λόγους δεν κατάφεραν ή δεν θέλησαν να θηλάσουν. Όπως και να έχει μην πτοείσθε! Είναι γεγονός, ότι οι περισσότερες γυναίκες είναι σε θέση να θηλάσουν χωρίς προβλήματα. Ακόμα και εάν εσείς η ίδια έχετε αντιμετωπίσει προβλήματα στο θηλασμό του προηγούμενου παιδιού σας, σκεφθείτε ότι η κάθε εγκυμοσύνη και το κάθε παιδί είναι διαφορετικά και ότι αυτή τη φορά μπορεί τα πράγματα να είναι πολύ πιο θετικά.

Σε κάθε περίπτωση, σημαντικό ρόλο παίζει η καλή πληροφόρηση σχετικά με το θηλασμό, έτσι ώστε να γνωρίζετε καλά τι ακριβώς συμβαίνει στο σώμα σας κατά την περίοδο της γαλουχίας και τι ανάγκες έχει το μωρό σας.

Σε αντίθεση με αυτό που ακούγεται συχνά, ο θηλασμός δεν είναι ένστικτο! Είναι μια τέχνη, που μαθαίνεται. Πολλές φορές γυναίκες που καταφέρνουν να θηλάσουν αμέσως και χωρίς προβλήματα, έχουν δεχθεί στο παρελθόν, έστω και υποσυνείδητα την επίδραση κάποιων προτύπων. Μια μητέρα ή μια αδελφή για παράδειγμα, που θηλάζαν χωρίς προβλήματα στο οικογενειακό περιβάλλον, είναι ένα πολύ ισχυρό ερέθισμα, που προετοιμάζει για μια εξίσου επιτυχημένη σχέση θηλασμού με το παιδί σας. Αλλά κάτι τέτοιο είναι μάλλον σπάνιο στη σημερινή κοινωνία.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, έχετε τον καιρό να πληροφορηθείτε και να προετοιμαστείτε πνευματικά και ψυχολογικά για την περίοδο της λοχείας και το θηλασμό. Δυστυχώς, στη χώρα μας δεν υπάρχουν ακόμα πολλές δυνατότητες πληροφόρησης για το θηλασμό. Πολλά βιβλία σχετικά με το θέμα, είναι τόσο παλιά που προσφέρουν μόνο απαρχαιωμένες γνώσεις, που σήμερα είναι πια ξεπερασμένες. Μαθήματα προετοιμασίας για τον τοκετό και τη λοχεία, προσφέρονται από αρκετές μαιές. Σημαντικό ρόλο παίζει η επαφή με γυναίκες, που θηλάζουν με επιτυχία το παιδί τους. Αυτό μπορεί να γίνει και μέσω του διεθνούς συλλόγου La Leche League.

Μεγάλη σημασία έχει επίσης η επιλογή του νοσοκομείου όπου θα γεννήσετε. Πληροφορηθείτε έγκαιρα για τις συνθήκες που επικρατούν στην κάθε κλινική. Υπάρχει το σύστημα Rooming in κατά το οποίο, το μωρό κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με την μητέρα; Είναι το προσωπικό πρόθυμο να σας βοηθήσει στις πρώτες σας προσπάθειες να θηλάσετε το παιδί σας;

Προσφέρονται με την πρώτη δυσκολία τσάι ή γάλα με το μπουκάλι; Στις περισσότερες ευρωπαϊκές πόλεις υπάρχουν νοσοκομεία φιλικά προς το θηλασμό. Ο χαρακτηρισμός αυτός είναι αποτέλεσμα της εργασίας του προσωπικού των νοσοκομείων αυτών, ώστε να πληρούν συγκεκριμένες προϋποθέσεις, που θέτουν ο παγκόσμιος οργανισμός υγείας και η UNICEF. Είναι λυπηρό, ότι ενώ ακόμα και στη γειτονική Τουρκία υπάρχουν ήδη 80 νοσοκομεία φιλικά στο θηλασμό, στη χώρα μας δεν υπάρχει ακόμα κανένα νοσοκομείο που να του έχει δοθεί αυτός ο τίτλος.

Προετοιμασία του στήθους για το θηλασμό κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Το στήθος σας αλλάζει και προετοιμάζεται από μόνο του για το θηλασμό. Σε αντίθεση με τις απόψεις που επικρατούσαν παλαιότερα, μια ιδιαίτερη προετοιμασία του στήθους και των θηλών δεν είναι αναγκαία. Πολύ περισσότερο βοηθά η απλή παρατήρηση των αλλαγών του στήθους στην εγκυμοσύνη. Κοιταχτείτε στον καθρέφτη και θαυμάστε τις αλλαγές που συμβαίνουν στο σώμα σας. Συμφιλιωθείτε με τη νέα σας εικόνα. Μια καλή σχέση με το σώμα σας, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, τόσο για την προετοιμασία για το θηλασμό, όσο και για τον τοκετό.

Το καλοκαίρι, η έκθεση του στήθους στον ήλιο, πάντα με μέτρο, είναι μια καλή προετοιμασία των θηλών για το θηλασμό. Το δέρμα στην περιοχή των θηλών είναι ευαίσθητο και διατηρείται στιλπνό μέσω της λιπαρής ουσίας που εκκρίνεται από τα φυμάτια του Montgomery. Η χρήση σαπουνιού ή οινόπνεύματος (και σε αρώματα) στην περιοχή των θηλών, δεν συστήνεται γιατί ξηραίνει το δέρμα και το κάνει ευαίσθητο σε ερεθισμούς. Σε πολλά βιβλία συστήνεται, ιδίως τους τελευταίους μήνες της εγκυμοσύνης, να βγάζει κανείς μερικές σταγόνες γάλα πιέζοντας τη θηλή ή να τραβάει τη θηλή προς τα έξω.

Κάτι τέτοιο όχι μόνο είναι επώδυνο αλλά και επικίνδυνο, γιατί μπορεί να προκαλέσει ερεθισμό του στήθους. Ακόμα, το μασάζ των θηλών μπορεί να προκαλέσει πρόωρες συσπάσεις της μήτρας και δε συστήνεται, ειδικά σε περίπτωση προδιάθεσης για πρόωρο τοκετό

Ο πρώτος θηλασμός

Όσο περνά ο καιρός τόσο πιο πολύ λαχταρά κάθε έγκυος, να δει και να αγγίξει το μωρό της. Φανταστείτε ότι οι ώρες της ανυπομονησίας έφτασαν στο τέλος τους και μετά από τους πόνους και την εξάντληση του τοκετού έρχεται επιτέλους η ανταμοιβή! Η γνωριμία σας και οι πρώτες στιγμές με το μωρό σας, είναι πάρα πολύ σημαντικές για την ανάπτυξη του δεσμού μεταξύ σας, όπως αποδεικνύεται από πολλές επιστημονικές έρευνες. Γι αυτό και η πρώτη επαφή της μητέρας και του πατέρα με το μωρό αμέσως μετά τον τοκετό και για την επόμενη μία τουλάχιστον ώρα δεν θα πρέπει να διακόπτεται από το προσωπικό του νοσοκομείου, εκτός και εάν υπάρχουν σοβαρά προβλήματα της υγείας της μητέρας ή του παιδιού που να το επιβάλλουν. Αυτή είναι και η πρακτική που ακολουθείται στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες.

Η διαδικασία της γνωριμίας της μητέρας και του πατέρα με το παιδί σε αυτές τις πρώτες ώρες, ονομάζεται στην αγγλική ορολογία της μαιευτικής Bonding. Είναι ο πρώτος δυνατός δεσμός (bond) ανάμεσα στους γονείς και το μωρό.

Σε αυτή την πρώτη ώρα, μεγάλο ρόλο παίζει η σωματική επαφή της μητέρας με το μωρό και αυτό σημαίνει επαφή δέρματος, χωρίς να παρεμβάλλονται ανάμεσά τους ρούχα. Σε αυτή την πρώτη ώρα λαμβάνει χώρα και ο πρώτος θηλασμός. Όταν το μωρό έχει την ευκαιρία, βρίσκει μόνο του το στήθος και συνήθως ο πρώτος θηλασμός όταν συμβαίνει αμέσως μετά

τον τοκετό και χωρίς να χωριστεί το μωρό από τη μητέρα του, πετυχαίνει εύκολα και είναι μια καλή αρχή και για τους δύο.

Από πολυάριθμες μελέτες αποδεικνύεται ότι τα μωρά που αμέσως μετά τον τοκετό μένουν σε στενή σωματική επαφή με τη μητέρα τους, χωρίς διακοπή και για τουλάχιστον μια ώρα, «παίρνουν» το στήθος πιο εύκολα και θηλάζουν χωρίς προβλήματα και για περισσότερους μήνες από αυτά, που αμέσως μετά τον τοκετό χωρίζονται από τη μητέρα τους και η επόμενη επαφή τους είναι μετά από ώρες. Επίσης, έχουν λιγότερες δυσκολίες προσαρμογής στον «έξω κόσμο», διατηρούν τη θερμοκρασία και το ζάχαρό τους σε σταθερά επίπεδα και κλαίνει πολύ λιγότερο, από αυτά που έπρεπε μετά τον τοκετό να αποχωριστούν τη μητέρα τους.

Οι μητέρες που μετά τον τοκετό μένουν με το παιδί τους, είναι για τις επόμενες ημέρες πιο στοργικές, μιλάνε περισσότερο μαζί του και το αποχωρίζονται πιο δύσκολα, από τις μητέρες στις οποίες δεν προσφέρθηκε η δυνατότητα του bonding.

Γιατί όμως ο πρώτος θηλασμός, είναι καλό να λαμβάνει χώρα νωρίς μετά τον τοκετό; Πρώτα-πρώτα το αντανακλαστικό του θηλασμού στο νεογέννητο είναι περίπου μια ώρα μετά τον τοκετό πάρα πολύ ισχυρό και γι' αυτό, όταν ο πρώτος θηλασμός συμβαίνει σε αυτό το χρονικό διάστημα, είναι συνήθως πετυχημένος. Το μωρό πίνει το πρωτόγαλα το οποίο είναι πολύ πλούσιο σε αντισώματα, που το προστατεύουν από την πρώτη στιγμή από τυχόν λοιμώξεις. Παράλληλα, το πρωτόγαλα βοηθά το μωρό να αποβάλλει γρήγορα την πρώτη κένωση, το μηκόνιο, πράγμα που μειώνει τον κίνδυνο του νεογνικού ίκτερου.

Από την πλευρά της μητέρας, ο πρώτος θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό, βοηθά στη σύσπαση της μήτρας, την αποβολή του πλακούντα και τη μείωση της αιμορραγίας. Στο σώμα της ξεκινά η παραγωγή των ορμονών της γαλουχίας και το στήθος προετοιμάζεται για να παράγει το κανονικό γάλα τη 2η με 3η μέρα μετά τον τοκετό.

Η ελληνική πραγματικότητα

Στη χώρα μας, σχεδόν πάντα αμέσως μετά τον τοκετό, το μωρό χωρίζεται από τη μητέρα του για να ζυγιστεί, να πλυθεί και να δειχθεί στους συγγενείς. Κατόπιν, μεταφέρεται στο τμήμα νεογνών ή στο τμήμα λεχιδών χωριστά από τη μητέρα του και η επόμενη επαφή μεταξύ τους λαμβάνει χώρα μετά από ώρες. Αυτή είναι η πρακτική που ακολουθείται από τα περισσότερα ιδιωτικά και δημόσια μαιευτήρια της χώρας μας, παρά το γεγονός ότι η σημαντικότητα της αδιάκοπης επαφής ανάμεσα στη μητέρα και στο παιδί έχει αποδειχθεί από πολυάριθμες μελέτες, σε πολλές χώρες του εξωτερικού και ήδη τα μαιευτήρια στις περισσότερες ευρωπαϊκές χώρες λειτουργούν με βάση τα αποτελέσματα αυτών των ερευνών.

Σίγουρα εσείς, ως μητέρα, θα πρέπει να μπορείτε να ορίζετε τι θα συμβεί με το παιδί σας μετά τον τοκετό. Μιλήστε ανοιχτά με το γιατρό και τη μαία σας, πριν ακόμα φτάσει η στιγμή του τοκετού και προσπαθήστε να μάθετε τις απόψεις τους επάνω στο θέμα. Εκδηλώστε την επιθυμία το μωρό σας να μείνει κοντά σας τουλάχιστον την πρώτη ώρα μετά τον τοκετό, εφόσον φυσικά η κατάστασή σας και η υγεία του μωρού σας το επιτρέπουν. Το μπάνιο και το ζύγισμα μπορούν να περιμένουν. Όσο πιο πολλές γυναίκες εκδηλώνουν αυτή την επιθυμία, τόσο πιο πιθανό είναι να αλλάξει η ρουτίνα στην αίθουσα τοκετών!

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4^ο

Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για το μωρό

- **Προφύλαξη από αλλεργίες:** Ειδικά σε οικογένειες που ο ένας ή και οι δύο γονείς είναι αλλεργικοί, υπάρχει κίνδυνος να εμφανιστεί κάποια αλλεργία και στο παιδί. Ήδη, από την εγκυμοσύνη, μπορεί το έμβρυο να ευαισθητοποιηθεί σε κάποιους παράγοντες, που προκαλούν αλλεργίες. Οι πρωτεΐνες που περιέχονται στο γάλα της αγελάδας, ευθύνονται για πολλές αλλεργίες που εμφανίζονται για πρώτη φορά ανάμεσα στον πρώτο και τον έκτο μήνα. Ακόμα και ένα μπουκάλι ξένο γάλα, είναι στους πρώτους έξι μήνες αρκετό για να προκαλέσει μια αλλεργία. Γι' αυτό το λόγο, ειδικά σε οικογένειες με αλλεργικούς γονείς, ο θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες είναι πολύ σημαντικός!
- **Προστασία από μολύνσεις:** Μέσα στη μήτρα το έμβρυο ζει σε ένα περιβάλλον χωρίς μικρόβια. Μετά τον τοκετό έρχεται ξαφνικά σε επαφή με εκατομμύρια μικροοργανισμούς. Το ευαίσθητο και ανώριμο ακόμα ανοσοποιητικό σύστημα του μωρού, χρειάζεται περίπου ένα χρόνο για να μπορεί από μόνο του να παράγει αρκετά αντισώματα και να προστατεύει αποτελεσματικά τον οργανισμό από μολύνσεις. Αρχικά, το μωρό προστατεύεται από τα αντισώματα που έχει πάρει από τη μητέρα του, κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αυτά όμως, γίνονται με τον καιρό, όλο και λιγότερα. Το μητρικό γάλα και ειδικά το πρωτόγαλα, με τα αντισώματα που περιέχει, είναι το μόνο που γεφυρώνει την ευαίσθητη περίοδο, από τη γέννηση του παιδιού μέχρι τη συμπλήρωση του πρώτου χρόνου. Τα παιδιά που θηλάζουν, πάσχουν πολύ λιγότερο από ασθένειες όπως γαστρεντερίτιδες, μολύνσεις του αναπνευστικού, ωτίτιδες και

ουρολοιμώξεις. Δεν είναι τυχαίο, ότι τα παιδιά που θηλάζουν νοσηλεύονται πολύ σπανιότερα στο νοσοκομείο, απ' ότι αυτά που δεν θηλάζουν.

- Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά που έχουν θηλάσει, έχουν πολύ **καλύτερη πνευματική ανάπτυξη**. Κατά μέσο όρο, παίρνουν γύρω στους 8,3 βαθμούς παραπάνω στα τεστ νοημοσύνης. Αυτό, έχει να κάνει με την ειδική σύσταση των λιπών του μητρικού γάλακτος, που ευνοεί την ανάπτυξη του εγκεφάλου του μωρού.
- Η **ψυχική ανάπτυξη** του μωρού σας, επηρεάζεται και αυτή πολύ ουσιαστικά από το θηλασμό. Η σωματική επαφή με τη μητέρα, κάθε άλλο παρά «κακομαθαίνει» το παιδί. Τα παιδιά που έχουν απολαύσει τη σωματική επαφή με τη μητέρα τους κατά το θηλασμό αλλά και γενικότερα, έχουν πολύ μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση και γίνονται πιο γρήγορα ανεξάρτητα.
- **Ανάπτυξη των οστών και των μυών του προσώπου, οδοντοφυΐα:** Αντίθετα με το μπουκάλι, όπου το γάλα ρέει σχεδόν από μόνο του, ο θηλασμός απαιτεί πιο μεγάλη προσπάθεια από την πλευρά του μωρού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, να γυμνάζονται καλά οι μύες του προσώπου, πράγμα που έχει μακροχρόνιες επιδράσεις στην ανάπτυξη των οστών, στην οδοντοφυΐα και φυσικά στην ανάπτυξη του λόγου. Επίσης, το γεγονός ότι το μητρικό γάλα δεν περιέχει ζάχαρη, σε αντίθεση με το τροποποιημένο γάλα αγελάδας, παίζει πολύ σημαντικό ρόλο, για την πρόληψη της τερηδόνας!
- Το **μητρικό γάλα είναι εύπεπτο**, η διάσπαση και ο μεταβολισμός του δεν επιβαρύνει τα νεφρά και το συκώτι του μωρού. Τα μωρά που θηλάζονται, έχουν λιγότερους κωλικούς και δερματικούς ερεθισμούς στην περιοχή της

πάνας, γιατί το μητρικό γάλα, με την ειδική του σύνθεση, ευνοεί την ανάπτυξη των γαλακτοβακίλλων στο έντερο του μωρού. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, το ΡΗ των κοπράνων του παιδιού, να είναι όξινο, πράγμα που δεν ερεθίζει την επιδερμίδα.

- Συχνός θηλασμός από την πρώτη στιγμή, **μειώνει τον κίνδυνο του νεογνικού ίκτερου.**
- Είναι αποδεδειγμένο ότι τα μωρά που θηλάζονται **κινδυνεύουν πολύ λιγότερο από τον ξαφνικό νεογνικό θάνατο**, οι ακριβείς αιτίες του οποίου, δεν έχουν ακόμα διαλευκανθεί.
- Ο θηλασμός έχει και πολλά μακροχρόνια πλεονεκτήματα για την υγεία του παιδιού σας. Έχει αποδειχθεί με επιστημονικές έρευνες, ότι ο θηλασμός **προφυλάσσει από την παχυσαρκία, το σακχαρώδη διαβήτη, μερικές μορφές καρκίνου, καρδιοπάθειες και τη σκλήρυνση κατά πλάκας!**



Πλεονεκτήματα μητρικού θηλασμού για τη μητέρα

- Παλινδρόμηση της μήτρας μετά τον τοκετό. Κατά το θηλασμό παράγονται ορμόνες, που βοηθούν τη μήτρα να «ξανακατέβει» στην αρχική θέση που είχε πριν την εγκυμοσύνη. Αυτό συμβαίνει με τους λεγόμενους υστερόπρονους, που μοιάζουν με τους πόνους της περιόδου. Μέσω της

καλής σύσπασης της μήτρας, χάνεται λιγότερο αίμα και το σώμα επανέρχεται πιο γρήγορα στο κανονικό.

- **Προστασία από καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών.** Είναι πλέον αποδεδειγμένο ότι οι γυναίκες που έχουν θηλάσει έχουν πολύ μικρότερες πιθανότητες να νοσήσουν από καρκίνο του μαστού και των ωοθηκών. Επίσης, οι γυναίκες που έχουν θηλάσει παθαίνουν σε μεγαλύτερες ηλικίες πιο σπάνια, οστεοπόρωση!
- **Το λίπος,** που τυχόν συσσωρεύτηκε στο σώμα στην εγκυμοσύνη, **καίγεται πιο γρήγορα** και χωρίς να χρειάζεται κάποια δίαιτα.
- **Το μητρικό γάλα είναι φθινό,** παντού και πάντα διαθέσιμο, στην κατάλληλη σύσταση και θερμοκρασία. Αυτό σημαίνει πολύ λιγότερη δουλειά και ειδικά για το βράδυ, όπου δε χρειάζεται να σηκωθεί η μητέρα και να ετοιμάσει το μπουκάλι παρά μόνο να βάλει το μωρό στο στήθος.
- Οι ορμόνες που παράγονται κατά το θηλασμό στο σώμα, κάνουν τη μητέρα πιο ευαίσθητη και **διευκολύνουν την ανάπτυξη μιας βαθιάς σχέσης αγάπης και στοργής με το μωρό.** Η σωματική επαφή και η ζεστασιά που απολαμβάνει το μωρό κατά το θηλασμό, δίνουν τις πρώτες γερές βάσεις της ψυχολογικής του ανάπτυξης.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5^ο

Αντενδείξεις και προβλήματα μητέρας και του μωρού

Από τη μητέρα. Αντενδείξεις θηλασμού αποτελούν: οι ανωμαλίες διάπλασης των μαστών, το έκζεμα, οι ραγάδες, οι εισέχουσες θηλές, η ενεργός φυματίαση, οι βαριές καρδιοπαθείς και νεφροπάθειες, ο βαρύς διαβήτης, η βαριά αναιμία, η σηψαιμία, η γρίπη, ο τύφος, η νέα εγκυμοσύνη, που θα συμβεί στη διάρκεια της γαλουχίας, και η μαστίτιδα.

Η γαλακτοφορίτιδα, δηλαδή η συμφορητική κατάσταση των μαστών, που οφείλεται σε έμφραξη των γαλακτοφόρων πόρων από παχύρρευστο γάλα, ανεπαρκή κένωση του μαστού και στάση στη φλεβική και λεμφική κυκλοφορία, δεν αποτελεί αντένδειξη θηλασμού.

Ούτε η σύφιλη αποτελεί αντένδειξη θηλασμού, γιατί, ή το νεογνό είναι θεραπευμένο, αν η έγκυος θεραπεύθηκε έγκαιρα στη διάρκεια τη εγκυμοσύνης, ή έχει ήδη προσβληθεί από την πάθηση, αν αυτή δεν θεραπεύθηκε.

Αντένδειξη θηλασμού αποτελεί και η ψυχοπάθεια της λοχείας. Αυτή διαπιστώνεται από την αλλαγή συμπεριφοράς της λεχιάδας και εκδηλώνεται με σύγχυση, αποπροσανατολισμό χώρου και χρόνου, παραισθήσεις, έκδηλη αποστροφή προς το νεογνό, επιθετικότητα στις άλλες λεχιάδες κ. λ. π.

Στις περιπτώσεις αυτές η λεχιάδα πρέπει ν' απομονώνεται σε ξεχωριστό θάλαμο και να παρακολουθείται από ψυχίατρο, γιατί είναι δυνατό να πάθει κρίση αυτοκτονίας. Πρέπει, ακόμη ν' απομακρυνθεί από το νεογνό, όχι μόνο γιατί υπάρχει αντένδειξη θηλασμού, αφού θα βρίσκεται κάτω από θεραπεία με

φάρμακα, που περνάνε στο γάλα, αλλά και γιατί δυνατό να της συμβεί κρίση βρεφοκτονίας.

Αντένδειξη θηλασμού αποτελεί και η χορήγηση ορισμένων φαρμάκων, που τα αναφέρουμε παραπάνω.

Από το νεογνό. Αντενδείξεις θηλασμού αποτελούν το λυκόστομα και το λαγώχειλο. Για το λυκόστομα και το λαγώχειλο υπάρχουν σήμερα ειδικές τεχνητές θηλές, που προσαρμόζονται πάνω στο μαστό και σύγχρονα φράζουν το έλλειμμα της υπερώας. Έτσι, το νεογνό μπορεί να θηλάσει φυσιολογικά.

Αντενδείξεις, επίσης, θηλασμού αποτελούν η μικρογναθία, η εσωγναθία, η έμφραξη των ρινικών κοιλοτήτων, η ατρησία του οισοφάγου, το τραχειοοισοφαγικό συρίγγιο, ο τέτανος, οι οξείες λοιμώξεις, η προωρότητα, η μεγάλη παράλυση του προσωπικού νεύρου και οι βλάβες του Κ.Ν.Σ.

Κάποτε, η ύπαρξη κοντού χαλινού της γλώσσας προκαλεί προβλήματα στο θηλασμό, από αδυναμία κατάποσης. Ο μαιευτήρας μπορεί να κόψει εύκολα το χαλινό, γιατί δεν αιμορραγεί.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 6^ο

Διατροφή μητέρας, ουσίες που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα στο θηλασμό

Η διατροφή της μητέρας που θηλάζει έχει άμεσο αντίκτυπο στην ποιότητα και ποσότητα του γάλακτος οπότε πρέπει να ελέγχεται στενά. Μια αύξηση δύο έως τριών τετάρτων του γαλονιού (1/4=946 cm) υγρών ημερησίως συνιστάται επίσης. Η ποσότητα του φαγητού και ο αριθμός των θερμίδων που χρειάζονται κάθε ημέρα εξαρτάται από μια ποικιλία παραγόντων. Εάν η γυναίκα είναι δραστήρια και έχει ένα μεγάλο νεογνό που θηλάζει συχνά μπορεί να χρειάζεται να καταναλώνει περισσότερες θερμίδες για να διατηρήσει το βάρος της. Εάν η γυναίκα είναι λιγότερο δραστήρια ή συμπληρώνει με φόρμουλα, ίσως δε χρειάζεται επιπλέον θερμίδες. Είναι καλύτερα να ακολουθεί μια δίαιτα παρόμοια με αυτή που συνιστάται κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και να αφήνει το βάρος να είναι οδηγός για τις θερμίδες που παίρνει. Η μητέρα που θηλάζει πρέπει να συμβουλευτεί κάποιον ειδικά για να πάρει οποιοδήποτε φάρμακο καθώς ορισμένα φάρμακα εμπλέκονται στα αποθέματα γάλακτος. Για παράδειγμα, ορισμένα καθαρτικά που παίρνει η μητέρα μπορεί να προκαλέσουν αραιές κενώσεις στο νεογνό. Ορισμένα φαγητά έχουν επίσης την τάση να μπαίνουν στο απόθεμα γάλακτος, πολύ πικάντικα φαγητά, αυγά, κόκα - κόλα, σοκολάτα, καφεΐνη, εσπεριδοειδή, μπρόκολο, λάχανο και ντομάτες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά ορισμένα νεογνά. Μερικές φορές το γάλα και τα παράγωγα γάλακτος που καταναλώνονται από τη μητέρα μπορεί να προκαλέσουν αντίθετη αντίδραση του νεογνού. Εάν η μητέρα αποκλείσει αυτά τα φαγητά και

σταδιακά τα συμπεριλάβει ξανά στη διαίτα της θα καταλάβει ποια προκαλούν ανεπιθύμητες αντιδράσεις στο νεογνό της.

Ορισμένα φάρμακα μπορούν επίσης να προκαλέσουν προβλήματα στο θηλασμό. Η βιταμίνη Β6, όταν λαμβάνεται σε μεγαλύτερες ημερήσιες δόσεις από αυτές των 2,1 mg που συνιστά το FDA (Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων για την Ελλάδα) μπορεί να αναχαιτίσει την παραγωγή γάλακτος στις ευαίσθητες γυναίκες. Η περιεκτικότητα σε οινόπνευμα στο γάλα των μαστών είναι περίπου ίση με εκείνη του αίματος. Πάρα πολύ οινόπνευμα μπορεί να παρακωλύσει το αντανακλαστικό "κατάβασης" και να ελαττώσει το οπίσθιο γάλα που είναι πλούσιο σε θερμίδες. Το πολύ κάπνισμα μειώνει την παραγωγή γάλακτος και την περιεκτικότητά του σε βιταμίνη C προκαλώντας κολικούς και διάρροια στο νήπιο. Το κάπνισμα κοντά στο νεογνό θα αυξήσει τον κίνδυνο πνευμονίας και βρογχίτιδας του νεογνού. Η χρήση κοκαΐνης κατά τη διάρκεια της γαλουχίας θα επηρεάσει το νεογνό τουλάχιστον τόσο εμφανώς όσο επηρεάζει και τον ενήλικα. Συνδέεται επίσης και με ένα αυξημένο ποσοστό εμφάνισης του συνδρόμου αιφνίδιου θανάτου. Το επίπεδο οιστρογόνου και προγεστερόνης στα αντισυλληπτικά χάπια έχει ελαττωθεί τόσο ώστε σπάνια επηρεάζει την παραγωγή γάλακτος. Το χάπι προγεστερόνης ή μίνι - χάπι είναι μια αξιόπιστη αντισυλληπτική μέθοδος που δεν επηρεάζει το απόθεμα γάλακτος. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί η χαμηλότερη δόση συνδυασμένου πόσιμου αντισυλληπτικού μόλις έχει καθιερωθεί καλά το απόθεμα γάλακτος. Όμως η ανησυχία ακόμα υπάρχει γιατί τα μακροπρόθεσμα αποτελέσματα που μπορεί να έχουν αυτές οι ορμόνες στο μωρό δεν είναι ακόμα γνωστά. Οι μέθοδοι εμποδίου είναι ακόμα

οι μέθοδοι αντισύλληψης που χρησιμοποιούνται ευρέως από τις μητέρες που θηλάζουν.

Τα συχνότερα προβλήματα που εμφανίζονται κατά το θηλασμό και η αντιμετώπισή τους

Τα παραπάνω είναι μερικά από τα συχνότερα προβλήματα που παρουσιάζονται κατά το θηλασμό. Μερικές μητέρες θηλάζουν για πολύ καιρό και δεν αντιμετωπίζουν ποτέ κάποια δυσκολία, ενώ άλλες έχουν συχνά προβλήματα και πρέπει να προσπαθήσουν περισσότερο για να πετύχει ο θηλασμός. Σημαντικό είναι σε κάθε περίπτωση, το πρόβλημα να αναγνωριστεί γρήγορα και να αντιμετωπιστεί όσο είναι ακόμα στην αρχή του. Ένα από τα πρώτα σημαντικά βήματα στην αντιμετώπιση κάθε προβλήματος στον θηλασμό, είναι να ελέγχει κανείς εάν το μωρό «παίρνει» σωστά το στήθος. Σημασία έχει να είναι κανείς καλά πληροφορημένος, ώστε να μπορεί κάθε φορά να πάρει τη σωστή απόφαση. Μερικές φορές είναι οι λεπτομέρειες που μπορεί να παίζουν αποφασιστικό ρόλο στη λύση ενός προβλήματος.

Σκοπός αυτών των σελίδων είναι να σας δώσουν γενικές πληροφορίες και βοήθεια. Στην περίπτωση που χρειάζεστε κάποια προσωπική συμβουλή μπορείτε να επικοινωνήσετε μαζί μας στο info@thilasmos.gr.

ΡΑΓΑΔΕΣ

Ένα από τα συχνότερα προβλήματα που παρουσιάζονται κατά το θηλασμό, είναι αυτό των ραγάδων των θηλών. Με τον όρο ραγάδες περιγράφονται οι πληγές που είναι δυνατόν να προκληθούν στις θηλές, κυρίως όταν το μωρό δεν «παίρνει» σωστά το στήθος.

Τέτοιου είδους πληγές είναι συνήθως πολύ επώδυνες και κάνουν το θηλασμό δυσάρεστη υπόθεση.

Το πρόβλημα των ραγάδων των θηλών εμφανίζεται κυρίως τις πρώτες εβδομάδες. Γενικά, το να είναι οι θηλές ευαίσθητες τον πρώτο καιρό είναι φυσιολογικό. Όταν όμως ο θηλασμός είναι επώδυνος και πριν ακόμα εμφανιστούν πληγές στις θηλές είναι καιρός για δράση! Ζητήστε τη βοήθεια κάποιου ειδικού, μαίας ή σύμβουλου θηλασμού, για να διαπιστώσετε εάν το παιδί «παίρνει» σωστά το στήθος. Το μωρό πρέπει να έχει στο στόμα του όχι μόνο τη θηλή, αλλά και ένα μεγάλο μέρος της θηλαίας άλου (βλ. η σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος).

Εκτός από λάθη στην τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, υπάρχουν και άλλοι λόγοι εμφάνισης πληγών των θηλών:

- Λανθασμένη απομάκρυνση του μωρού από το στήθος κατά το τέλος του θηλασμού.
- Επίπεδες ή εισέχουσες θηλές.
- Λανθασμένη τεχνική άντλησης του γάλακτος.
- Χρήση θηλής από σιλικόνη.
- Υγρασία στην περιοχή των θηλών, όταν η ενδυμασία της μητέρας δεν επιτρέπει στο στήθος να αερίζεται καλά.
- Σπάνια, από αλλεργίες της μητέρας ή από κάποιες δερματικές παθήσεις στη περιοχή του στήθους.
- Όταν ο υμένας που ενώνει τη γλώσσα του μωρού με τη βάση του στόματος, είναι πολύ κοντός και δεν επιτρέπει στη γλώσσα να κινηθεί αρκετά προς τα μπρος και προς τα πάνω.

Τρόποι αντιμετώπισης των ραγάδων των θηλών.

- Σε γενικές γραμμές μη διακόπτετε το θηλασμό. Στην περίπτωση όμως που ο θηλασμός είναι πολύ επώδυνος και το στήθος πληγωμένο μπορείτε να

κάνετε ένα διάλειμμα για κάποιες ώρες ή μια μέρα ανάλογα με το πρόβλημα. Στο διάστημα αυτό, μπορείτε να αδειάζετε το στήθος με ειδικό μασάζ ή με το θήλαστρο. Αυτό πρέπει να γίνεται κάθε 3-4 ώρες, ώστε το στήθος να δέχεται αρκετά ερεθίσματα και να συνεχίσει αμείωτη η παραγωγή του γάλακτος.

- Βεβαιωθείτε, με τη βοήθεια κάποιου ειδικού, αν το μωρό πίνει σωστά στο στήθος. Στις περισσότερες περιπτώσεις το πρόβλημα προκαλείται όταν το μωρό δεν «παιρνει» σωστά το στήθος και διορθώνεται εύκολα και γρήγορα όταν το μωρό θηλάζει σωστά.
- Ξεκινάτε το γεύμα από τη πλευρά που πονάει λιγότερο. Στην αρχή του θηλασμού το μωρό είναι λαίμαργο και κάνει έντονες θηλαστικές κινήσεις. Προσφέρετε την ευαίσθητη πλευρά δεύτερη. Το μωρό είναι σχεδόν χορτάτο και πιο χαλαρό!
- Αλλάζετε συχνά τη στάση θηλασμού. Κατά αυτόν τον τρόπο δεν επιβαρύνονται πάντα τα ίδια σημεία της θηλής.
- Αποφεύγετε ό,τι ξηραίνει την επιδερμίδα της θηλής, για παράδειγμα σαπούνι, οινόπνευμα ή απολυμαντικά. Αντί για αυτό, μην ξεπλένετε τις θηλές μετά το θηλασμό. Το γάλα σας με τις ουσίες που περιέχει, δρα απολυμαντικά και το σάλιο του μωρού σας περιέχει ένζυμα που επιταχύνουν την επούλωση των πληγών!
- Διατηρήστε τη θηλή στεγνή. Φοράτε ρούχα που να επιτρέπουν τον καλό αερισμό του στήθους.
- Χρησιμοποιείτε μια αλοιφή λανολίνης για τις θηλές μετά το θηλασμό. Μια τέτοια αλοιφή προσφέρει συχνά μεγάλη ανακούφιση και δε χρειάζεται να την ξεπλένετε πριν τον επόμενο θηλασμό.

- Στην περίπτωση που το γάλα δεν ρέει καλά, κάντε πριν το θηλασμό ένα ελαφρό μασάζ στο στήθος. Έτσι, το μωρό δεν χρειάζεται να κάνει πολύ δυνατές θηλαστικές κινήσεις και η θηλή δεν καταπονείται.

ΕΠΙΠΕΔΕΣ ΘΗΛΕΣ

Όπως αναφέραμε και παραπάνω, το σχήμα του στήθους και των θηλών είναι διαφορετικό από γυναίκα σε γυναίκα και αυτό είναι φυσιολογικό. Εκτός από ακραίες περιπτώσεις, κάθε γυναίκα μπορεί να θηλάσει το παιδί της, ανεξάρτητα από το μέγεθος του στήθους της ή το σχήμα των θηλών της. Αυτό σημαίνει ότι ακόμα και εάν έχετε επίπεδες ή εισέχουσες θηλές μπορείτε να θηλάσετε με επιτυχία.

Με τον όρο επίπεδες θηλές εννοούμε τις θηλές που σε κατάσταση ηρεμίας είναι επίπεδες, όταν όμως δεχθούν κάποιο ερέθισμα, όπως για παράδειγμα, χαμηλή θερμοκρασία ή πίεση στην περιοχή της θηλαίας άλου, βγαίνουν προς τα έξω. Πολλές φορές αρκεί για μια μητέρα με επίπεδες θηλές, πριν το θηλασμό μια ελαφριά τριβή για να τις βοηθήσει να βγουν προς τα έξω.

Σαν εισέχουσες θηλές ορίζονται οι θηλές εκείνες, που σε κατάσταση ηρεμίας μπορεί να είναι στραμμένες προς τα έξω, όταν όμως ασκηθεί κάποιο ερέθισμα στο στήθος, στρέφονται προς τα μέσα. Αυτό συμβαίνει για παράδειγμα, όταν με δύο δάχτυλα πιέσετε στην περιοχή της θηλαίας άλου, εκεί που βρίσκονται οι λήκυθοι των γαλακτοφόρων πόρων. (βλ. Στήθος το καλλιτέχνημα κάτω από την μπλούζα).

Οι θηλές, όπως και το στήθος, αλλάζουν κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Έτσι, ακόμα και αν πριν την εγκυμοσύνη έχετε επίπεδες ή εισέχουσες θηλές, μην ανησυχείτε. Στο τέλος της εγκυμοσύνης μπορεί όλα να

έχουν αλλάξει. Εάν έχετε επίπεδες ή εισέχουσες θηλές και θέλετε κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης να τις προετοιμάσετε για το θηλασμό, μπορείτε από τον έβδομο μήνα, να προμηθευτείτε τις ειδικές πλαστικές ασπίδες που κυκλοφορούν στο εμπόριο για αυτό το σκοπό. Τις φοράτε μέσα από το σουτιέν για μερικές ώρες την ημέρα και πολλές φορές βοηθούν ουσιαστικά, μακραίνοντας τη θηλή. Πάντως και χωρίς κάποια προετοιμασία είναι δυνατόν να θηλάσετε χωρίς προβλήματα. Παρακάτω μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν:

- Κρατήστε το μωρό σας κοντά σας και θηλάζετε κάθε φορά που το μωρό σας, δείχνει τα πρώτα σημάδια πείνας. Όταν ξεκινάτε το θηλασμό πριν το μωρό σας να αρχίσει να κλαίει, έχετε και οι δύο περισσότερη υπομονή και είναι ευκολότερο να τα καταφέρετε.
- Δώστε μεγάλη προσοχή, το μωρό σας να «παίρνει» σωστά το στήθος κάθε φορά που θηλάζετε.
- Τουλάχιστον μέχρι το μωρό σας να προσαρμοστεί, προσπαθήστε να πίνει μόνο στο στήθος. Η χρήση του μπουκαλιού ή της πιπίλας, μπερδεύουν το μωρό και συχνά το οδηγούν να μην «παίρνει» καθόλου το στήθος. Αυτό γιατί η θηλή του μπουκαλιού ή της πιπίλας είναι πολύ μακρύτερη από τη δική σας θηλή και ερεθίζει το σημείο του στόματος του μωρού, που εκλύει το αντανεκλαστικό του θηλασμού. Στην περίπτωση σας όμως το μωρό θα πρέπει να μάθει να θηλάζει χωρίς πρώτα να ερεθιστεί αυτή η περιοχή του στόματός του, που βρίσκεται ανάμεσα στη μαλακή και τη σκληρή υπερώα (το κέντρο περίπου του ουρανίσκου). Για τον ίδιο λόγο, βοηθήματα όπως η πλαστική θηλή θα πρέπει να χρησιμοποιούνται με μέτρο και μόνο όταν δε γίνεται διαφορετικά. (βλ. και σύγχυση θηλών).

- Ένας τρόπος για να τραβήξετε τις θηλές σας λίγο προς τα έξω πριν το θηλασμό, είναι και ο εξής. Πάρτε μια σύριγγα των 20 ml. Αφαιρέστε το έμβολο και κόψτε την πλευρά στην οποία βρίσκεται το μπέκ (λεπτό σημείο της σύριγγας που μπαίνει η βελόνα). Εισάγετε τώρα το έμβολο, αλλά από την πλευρά που κόψατε. Ακουμπήστε τη σύριγγα στο στήθος, με την κομμένη πλευρά και το έμβολο να δείχνει προς τα έξω. Η θηλή πρέπει να έρχεται στο κέντρο της σύριγγας. Τραβήξτε αργά το έμβολο, σταματήστε όταν η θηλή αρχίζει να πονάει και κρατήστε το σταθερό για μισό λεπτό περίπου. Έτσι βγαίνει η θηλή λίγο προς τα έξω και είναι ευκολότερο για το μωρό να «πάρει» το στήθος.
- Το μωρό σας χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί στο ιδιαίτερο σχήμα της θηλής σας. Έχετε υπομονή και η ανταμοιβή θα έρθει σύντομα. Όταν το μωρό σας δε γνωρίζει κάτι άλλο εκτός από το στήθος σας, προσαρμόζεται σε αυτό και ο θηλασμός πετυχαίνει.
- Στην περίπτωση που ο θηλασμός, παρά τις προσπάθειές σας, δε λειτουργεί, μην απελπίζεστε. Υπάρχει και η δυνατότητα να βγάξετε το γάλα σας με το θήλαστρο και να το δίνετε με το μπουκάλι στο μωρό σας. Η παραπάνω διαδικασία απαιτεί φυσικά περισσότερο χρόνο και περισσότερη προσπάθεια από τη μεριά σας. Είναι όμως μια τελευταία λύση, που βοηθά πολλές μητέρες να θηλάσουν το παιδί τους για αρκετούς μήνες!
- Μην απογοητεύεστε εάν άτομα του περιβάλλοντός σας δηλώνουν ότι με «τέτοιες θηλές» δεν είναι δυνατόν να θηλάσει κανείς. Αυτή ήταν και η άποψη που επικρατούσε πριν από μερικά χρόνια, όταν οι γυναίκες με εισέχουσες θηλές συμβουλευόνταν από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, να μην προσπαθήσουν καν να θηλάσουν και έκοβαν το γάλα

τους από την πρώτη κιόλας ημέρα! Ο άνθρωπος είναι ένα θηλαστικό με πορεία χιλιάδων χρόνων. Εάν οι επίπεδες ή εισέχουσες θηλές δεν ήταν συμβατές με το θηλασμό, άρα και με την επιβίωση του ανθρώπου ως θηλαστικού, θα είχαν εξαλειφθεί εδώ και καιρό μέσω της φυσικής επιλογής!!

ΛΙΓΟ ΓΑΛΑ

Πολύ συχνά ακούει κανείς από μητέρες, ότι αναγκάστηκαν να διακόψουν το θηλασμό γιατί δεν είχαν αρκετό γάλα για το μωρό τους. Είναι όμως γεγονός ότι, εκτός ίσως από ελάχιστες εξαιρέσεις, όλες οι γυναίκες είναι σε θέση να παράγουν αρκετό γάλα για να θρέψουν το παιδί τους.

Πολλές φορές, όταν το μωρό είναι πολύ ανήσυχο ή θέλει πολύ συχνά να πίνει στο στήθος, νομίζει κανείς ότι δεν παίρνει αρκετό γάλα. Ακόμα, όταν το στήθος δεν είναι πια τόσο μεγάλο όπως τις πρώτες ημέρες, αισθάνονται πολλές μητέρες ανασφαλείς και νομίζουν ότι το γάλα λιγόστεψε.

Όλα τα παραπάνω δεν είναι σίγουρα σημάδια, ότι πραγματικά έχετε λίγο γάλα. Ένα παιδί μπορεί να είναι ανήσυχο και για άλλους λόγους εκτός από την πείνα. Ειδικά τις νυχτερινές ώρες, πολλά παιδιά επεξεργάζονται τις εμπειρίες όλης της ημέρας και είναι ανήσυχα. Οι πολύ συχνοί νυχτερινοί θηλασμοί είναι, στις περισσότερες περιπτώσεις, ένα γεγονός φυσιολογικό. Κατά αυτόν τον τρόπο, εξασφαλίζει το μωρό σταθερή ποσότητα γάλακτος για την επόμενη ημέρα!

Όπως θα αναφέρουμε και παρακάτω (Συμπλήρωμα: Πότε; Γιατί; Πώς;) υπάρχουν κάποια σημάδια που μπορούν με μεγαλύτερη ακρίβεια να σας

δείξουν εάν το μωρό σας πίνει αρκετό γάλα στο στήθος. Σε γενικές γραμμές ισχύει:

Ένα υγιές μωρό στις πρώτες τέσσερις εβδομάδες πρέπει να αυξάνει το βάρος του κατά 115 ως 220 γραμμάρια ανά εβδομάδα. Στη δεύτερη εβδομάδα το μωρό φτάνει ξανά στο βάρος γέννησης. Από τον τέταρτο ως τον έκτο μήνα, παίρνει 85 ως 140 γραμμάρια την εβδομάδα και κατά το δεύτερο εξάμηνο από 45 έως 85 γραμμάρια την εβδομάδα. Κατά τον πέμπτο με έκτο μήνα έχει διπλασιάσει το βάρος γέννησης. Η αύξηση του βάρους πρέπει να υπολογίζεται από το κατώτερο βάρος που είχε το παιδί μετά τον τοκετό και όχι από το βάρος γέννησης.

Για παράδειγμα, όταν ένα μωρό έχει βάρος γέννησης 3.440 γρ, κατώτερο βάρος την τρίτη ημέρα 3.220 γρ. και μετά από τρεις εβδομάδες ζυγίζει 3.740γρ, αναπτύσσεται κανονικά γιατί μέσα σε τρεις εβδομάδες έχει πάρει 520γρ, δηλαδή περίπου 173γρ την εβδομάδα.

Πολλές μητέρες συμβουλεύονται από τον παιδίατρο να δώσουν συμπλήρωμα στο παιδί τους, γιατί το γάλα τους δεν είναι αρκετό. Είναι πολύ σημαντικό σε μια τέτοια περίπτωση, να συζητήσετε με το γιατρό σας πώς έφτασε σε αυτό το συμπέρασμα. Επίσης είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε ότι πολλοί γιατροί, λανθασμένα, συγκρίνουν την ανάπτυξη των παιδιών που θηλάζονται, με αυτήν παιδιών που τρέφονται με ξένο γάλα. Αυτό γίνεται με τη χρήση καμπύλων που προέρχονται από στατιστικές. Οι καμπύλες των παιδιών που θηλάζονται, είναι διαφορετικές από αυτές εκείνων που δεν θηλάζονται. Τον πρώτο καιρό τα παιδιά που θηλάζονται, παίρνουν γρηγορότερα βάρος. Μετά μειώνεται ο ρυθμός αύξησης του βάρους τους, αυτό όμως είναι φυσιολογικό.

Στην περίπτωση τώρα που το γάλα σας πραγματικά δεν είναι αρκετό, μην απελπίζεστε. Με τα κατάλληλα μέτρα μπορείτε γρήγορα να αυξήσετε την ποσότητα που παράγεται από το στήθος.

- Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, το μωρό να «παίρνει» το στήθος σωστά. Η κατάλληλη στάση και η σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο.
- Θηλάζετε συχνά. Είναι ίσως το πιο σημαντικό μέτρο για να καταφέρετε να αυξήσετε το γάλα σας. Θηλάζετε κάθε φορά που το μωρό σας δείχνει σημάδια πείνας και σε κάθε περίπτωση κάθε δύο ώρες. Τη νύχτα, φυσικά, μπορείτε να κάνετε μεγαλύτερα διαλείμματα, για να ξεκουραστείτε εσείς και το μωρό σας.
- Αλλάζετε συχνά το στήθος κατά τη διάρκεια ενός γεύματος. Ξεκινήστε από τη μια πλευρά και αφήστε το μωρό σας να θηλάσει όσο θέλει, μέχρι να αφήσει το στήθος. Μετά βάλτε το να πιει στην άλλη πλευρά. Όταν αφήσει το στήθος ξαναβάλτε το στην πρώτη πλευρά. Κατά τον ίδιο τρόπο μπορείτε να συνεχίσετε μέχρι το μωρό να χορτάσει. Όταν το γάλα γίνει περισσότερο, προσέξτε το μωρό να πίνει για αρκετή ώρα στην κάθε πλευρά, ώστε να μπορεί να παίρνει το τελευταίο γάλα που είναι πιο παχύ.
- Σημαντική είναι και η συχνή εναλλαγή των στάσεων θηλασμού, ώστε ο αδένας του στήθους να δέχεται ομοιόμορφα τα ερεθίσματα για την παραγωγή γάλακτος. Ειδικά η πλάγια στάση θηλασμού, παίζει σημαντικό ρόλο στην αύξηση της παραγωγής του γάλακτος, γιατί κατά αυτή αδειάζει ένα μεγάλο μέρος του αδένου του στήθους.
- Στην περίπτωση που το μωρό σας δεν πίνει ακόμα σωστά στο στήθος, ή όταν δεν θέλει να πίνει συχνά, όπως μερικές φορές συμβαίνει με αδύναμα

πρώωρα, είναι σημαντικό να χρησιμοποιείτε το θήλαστρο στα μεσοδιαστήματα των θηλασμών, μέχρι το γάλα να γίνει περισσότερο ή μέχρι το μωρό σας να αρχίσει να πίνει σωστά στο στήθος. Το γάλα που αντλήσατε μπορείτε να το δώσετε στο μωρό σας και το στήθος έχει ένα επιπλέον ερέθισμα να παράγει παραπάνω γάλα.

- Η σωματική επαφή με το μωρό σας, για παράδειγμα όταν το μωρό σας κοιμάται μαζί σας το βράδυ, βοηθά στην αύξηση της ποσότητας του γάλακτος.
- Η ζεστασιά και ένα ελαφρύ μασάζ στο στήθος πριν το θηλασμό, κάνουν το γάλα να ρέει πιο εύκολα.
- Το άγχος είναι ένας σημαντικός παράγοντας μείωσης της παραγωγής του γάλακτος. Βρείτε λίγο χρόνο για τον εαυτό σας και προσπαθήστε όσο γίνεται να χαλαρώνετε. Τις ημέρες που θηλάζετε συχνά για να αυξήσετε το γάλα σας, ζητήστε τη βοήθεια και την υποστήριξη από άτομα του περιβάλλοντός σας. Προσπαθήστε να ξεκουραστείτε και να αφοσιωθείτε στο μωρό σας και στο θηλασμό. Μπορεί ίσως να σας φαίνεται λίγο υπερβολικό, είναι όμως εφικτό και η ανταμοιβή έρχεται στις περισσότερες περιπτώσεις μέσα σε 48 ώρες περίπου όταν το γάλα αυξάνεται και αρκεί για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού σας.
- Γενικά προσπαθήστε να δίνετε συμπλήρωμα μόνο όταν είναι απολύτως απαραίτητο. Όταν το μωρό καλύπτει όλες του τις ανάγκες στο στήθος, η ποσότητα του γάλακτος που παράγεται αυξάνεται γρηγορότερα.

Η παραγωγή γάλακτος στο στήθος, ακολουθεί τον κανόνα της προσφοράς και της ζήτησης. Όσο πιο πολύ γάλα χρειάζεται το μωρό σας,

τόσο πιο πολύ είναι σε θέση να παράγει το στήθος, αρκεί να θηλάζετε κάθε φορά που το μωρό σας, σας δείχνει πώς πεινάει.

Στα περισσότερα ελληνικά μαιευτήρια, όπου δεν προσφέρεται η δυνατότητα να έχετε το μωρό σας δίπλα σας μετά τον τοκετό, δεν είναι δυνατόν να θηλάζετε όσο συχνά θέλει το μωρό σας. Σας φέρνουν το μωρό κάθε 4 ώρες ή ακόμα λιγότερο και το στήθος δε δέχεται αρκετά ερεθίσματα, με αποτέλεσμα, σε πολλές περιπτώσεις, να μην παράγει αρκετό γάλα. Επίσης, το γεγονός ότι το μωρό σας είναι την περισσότερη ώρα σε κάποιο άλλο δωμάτιο, δε σας επιτρέπει να γνωριστείτε μαζί του και να αρχίσετε να μαθαίνετε να το φροντίζετε.

Όπως είναι αναμενόμενο, τα περισσότερα προβλήματα παρουσιάζονται στο σπίτι, όταν ίσως διαπιστώνετε ότι το γάλα σας δεν είναι αρκετό ή το μωρό είναι ανήσυχο. Πολλές μητέρες οδηγούνται στην απελπισία και γρήγορα εγκαταλείπουν την προσπάθεια να θηλάσουν γιατί δε βρίσκουν πουθενά μια συμβουλή ή μια βοήθεια.

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ

Σε γενικές γραμμές, το μωρό σας δε χρειάζεται τίποτα εκτός από το μητρικό γάλα και σχεδόν όλες οι μητέρες έχουν από τη φύση τη δυνατότητα να θρέψουν με το γάλα τους εξ' ολοκλήρου το μωρό τους χωρίς να χρειάζεται να δώσουν κάποιο συμπλήρωμα.

Κατά τις πρώτες ημέρες είναι εντελώς φυσιολογικό και αναπότρεπτο, το μωρό σας να χάσει βάρος. Απώλεια βάρους μέχρι 7% του βάρους γέννησης, είναι απόλυτα φυσιολογική και σε μια τέτοια περίπτωση δεν απαιτείται κάποιο συμπλήρωμα. Κάθε μητέρα είναι από την αρχή εφοδιασμένη με το

πρωτόγαλα και αυτό είναι αρκετό για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού κατά τις πρώτες ημέρες. Μπορεί η ποσότητα να είναι ακόμα μικρή, το πρωτόγαλα είναι όμως πλούσιο σε ενέργεια και προετοιμάζει το πεπτικό σύστημα του μωρού σας να δεχθεί μεγαλύτερες ποσότητες γάλακτος. Παράλληλα, όσο πιο συχνά θηλάζετε, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται στο στήθος.

Πολλές μητέρες συχνά αναρωτιούνται εάν το παιδί τους παίρνει αρκετό γάλα στο στήθος και πώς μπορούν οι ίδιες να το διαπιστώσουν χωρίς να χρησιμοποιούν συχνά τη ζυγαριά.

Κατά τις πρώτες ημέρες τα παρακάτω σημάδια θα σας βοηθήσουν να διαπιστώσετε εάν το μωρό σας παίρνει αρκετό γάλα:

- Απώλεια βάρους μικρότερη από 7% του βάρους γεννήσεως.
- Μετά το τρίτο εικοσιτετράωρο, το μωρό σας δε χάνει πια βάρος.
- Μετά το τέταρτο ή πέμπτο εικοσιτετράωρο, το μωρό αρχίζει να παίρνει βάρος.
- Μετά από δεκατέσσερις περίπου ημέρες το μωρό σας έχει φτάσει το βάρος γέννησης.
- Το μωρό έχει τρεις φορές την ημέρα κένωση.
- Το μηκόνιο, οι πρώτες μαύρες κενώσεις του μωρού, αντικαθίσταται σταδιακά, το αργότερο από την τέταρτη ημέρα, από πρασινοκίτρινες υδαρές κενώσεις, που είναι χαρακτηριστικές για το μητρικό γάλα.
- Μετά την τέταρτη ημέρα το μωρό έχει τουλάχιστον έξι υγρές πάνες το εικοσιτετράωρο.

Εάν έχετε τα παραπάνω σημάδια τότε συγχαρητήρια! Το μωρό σας παίρνει αρκετό γάλα στο στήθος και δε χρειάζεται να δώσετε κάποιο συμπλήρωμα. Εάν όχι, μην απογοητεύεστε.

Το σημαντικότερο είναι να βρείτε την αιτία και αν το γάλα σας δεν είναι αρκετό, να λάβετε γρήγορα μέτρα για την αύξησή του. Το καλύτερο συμπλήρωμα είναι φυσικά το μητρικό γάλα, που μπορείτε, στα ενδιάμεσα των θηλασμών, να βγάλετε με το θήλαστρο. Έτσι αυξάνεται και η παραγωγή του γάλακτος από το στήθος. Εάν αυτό δεν είναι δυνατόν, τότε είναι σημαντικό να διαλέξετε το σωστό τύπο γάλακτος, ανάλογα με την ηλικία του μωρού σας. Για τους πρώτους έξι μήνες συστήνονται γάλατα τύπου Pre. Το πρόθεμα Pre στην ονομασία του γάλακτος, υποδηλώνει ότι το γάλα είναι ειδικά προσαρμοσμένο για το ανώριμο ακόμα πεπτικό σύστημα του μωρού σας και αρκετά εύπεπτο. Γάλατα του τύπου 1, μπορεί να γράφουν μεν στη συσκευασία τους ότι είναι κατάλληλα για σίτιση από την πρώτη ημέρα της ζωής του μωρού σας, έχουν όμως άλλη σύνθεση και γι' αυτό είναι πιο δύσπεπτα από τα γάλατα του τύπου Pre. Εάν στην οικογένεια υπάρχουν κάποιες αλλεργίες, είναι καλό να δώσετε γάλα Pre-HA στο μωρό σας, δηλαδή γάλα Pre ειδικά κατασκευασμένο για την πρόληψη αλλεργιών.

Σχετικά με το πώς θα χορηγήσετε το συμπλήρωμα, βλ. τι είναι η σύγχυση θηλών και πώς αντιμετωπίζεται

ΣΥΓΧΥΣΗ ΘΗΛΩΝ

Με τον όρο «σύγχυση θηλών» εννοείται το πρόβλημα που προκύπτει όταν ένα μωρό, εκτός από το στήθος τρέφεται με το μπουκάλι ή όταν του δίνεται πιπίλα. Ο τρόπος που ένα μωρό πίνει στο στήθος, έχει πολλές και ουσιαστικές διαφορές από τον τρόπο που πίνει από το μπουκάλι.

Έτσι, κατά το θηλασμό το μωρό πρέπει να ανοίξει από μόνο του το στόμα για να πιάσει το στήθος, ενώ όταν πίνει από το μπουκάλι κάτι τέτοιο

δεν είναι αναγκαίο. Η θέση της γλώσσας είναι και αυτή διαφορετική. Όταν το μωρό πίνει στο στήθος η γλώσσα είναι πάνω από τα ούλα του κάτω σαγονιού και κάνει κυματοειδείς κινήσεις, που βοηθούν στο άδειασμα των γαλακτοφόρων πόρων, ενώ όταν πίνει στο μπουκάλι είναι πίσω από τα ούλα και δεν κάνει τέτοιου είδους κινήσεις. Το γάλα κατά το θηλασμό δε ρέει αμέσως, αλλά μετά από μερικά λεπτά και το μωρό για να το καταφέρει αυτό, πρέπει να προσπαθήσει. Αντίθετα κατά τη σίτιση με το μπουκάλι, το μωρό δε χρειάζεται να κάνει πολλά. Το γάλα ρέει από μόνο του.

Όλα τα παραπάνω είναι μόνο μερικές από τις διαφορές, που υπάρχουν ανάμεσα στο θηλασμό και τη σίτιση με το μπουκάλι. Ειδικά κατά τις πρώτες τέσσερις με έξι εβδομάδες, όπου το μωρό σας ακόμα μαθαίνει, είναι δυνατό να δημιουργηθούν προβλήματα με το θηλασμό όταν παράλληλα το μωρό ταιΐζεται με το μπουκάλι ή του δίνεται πιπίλα. Πολλά μωρά δεν έχουν κανένα πρόβλημα. Άλλα όμως μπερδεύονται, δεν «παίρνουν» το στήθος, δεν ανοίγουν αρκετά το στόμα κατά το θηλασμό με αποτέλεσμα να παίρνουν λάθος το στήθος και να προκαλούνται στη μητέρα ραγάδες των θηλών ή γίνονται ανυπόμονα και σταματούν το θηλασμό όταν δεν έρχεται αμέσως γάλα!

Ειδικά όταν η μητέρα έχει επίπεδες ή εισέχουσες θηλές, το τάισμα με το μπουκάλι ή η πιπίλα μπορούν να έχουν πολύ αρνητικά αποτελέσματα, μια και το μωρό συνηθίζει να παίρνει τη θηλή του μπουκαλιού, που είναι κατά πολύ μεγαλύτερη από αυτή της μητέρας.

Ακόμα και οι θηλές από σιλικόνη, που συχνά χρησιμοποιούνται σαν βοήθημα όταν το μωρό δεν «παίρνει» το στήθος, μπορούν να προκαλέσουν σύγχυση και θα πρέπει να είναι μια τελευταία λύση ανάγκης, στην περίπτωση

που η μητέρα έχει επίπεδες ή εισέχουσες θηλές και το μωρό δεν μπορεί να «πάρει» διαφορετικά το στήθος.

Είναι γεγονός πως όταν το μωρό από την αρχή δε γνωρίσει τίποτα άλλο εκτός από το στήθος, μαθαίνει πως να το αδειάσει γρήγορα και σωστά και προσαρμόζεται στις όποιες ανατομικές ιδιαιτερότητες των θηλών. Από την άλλη μεριά, επειδή οι ανάγκες του για γάλα καλύπτονται μόνο από τη μητέρα του, η παραγωγή γάλακτος προσαρμόζεται γρήγορα στις ανάγκες του.

Όταν το μωρό σας έχει ανάγκη από συμπλήρωμα, υπάρχουν μερικοί εναλλακτικοί τρόποι για να το δώσετε. Το καλύτερο είναι το συμπλήρωμα να δίνεται στο στήθος, κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Αυτό μπορείτε να το καταφέρετε για παράδειγμα με μια σύριγγα γεμάτη με γάλα. Την εφαρμόζετε στη γωνία των χειλιών του μωρού σας κατά το θηλασμό και δίνετε αργά και σταδιακά λίγο γάλα. Με τον ίδιο τρόπο μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα λεπτό σωληνάκι, από αυτά που χρησιμοποιούνται στο νοσοκομείο για την σίτιση των προώρων. Το ένα άκρο του το εφαρμόζετε στην γωνία των χειλιών του μωρού σας, όταν αυτό πίνει στο στήθος και το άλλο άκρο του είναι μέσα σε ένα μπουκαλάκι με γάλα. Έτσι το μωρό σας πίνει το γάλα «με το καλαμάκι». Μπορεί όλα τα παραπάνω να ακούγονται υπερβολικά ή πολύ περίπλοκα, είναι όμως άριστοι τρόποι να δοθεί σε ένα μωρό συμπλήρωμα, χωρίς να ρισκάρουμε το μωρό να σταματήσει να πίνει στο στήθος. Επίσης, δε θα πρέπει να ξεχνάμε ότι αυτές οι μέθοδοι αποτελούν μόνο προσωρινές λύσεις, για να γεφυρωθούν μερικές ημέρες μέχρι ο θηλασμός να αρχίσει να λειτουργεί κανονικά.

Εάν οι παραπάνω τρόποι δε λειτουργούν, μπορείτε να ταΐσετε το μωρό σας με το κύπελλο. Καθίστε το μωρό σας στην ποδιά σας. Γεμίστε ένα μικρό

πλαστικό κυπελλάκι με γάλα και ακουμπήστε το, ελαφρά γυρτό, στο κάτω χείλος του μωρού σας και περιμένετε μέχρι εκείνο να αρχίσει από μόνο του να πίνει το γάλα με τη βοήθεια της γλώσσας. Με λίγη εξάσκηση μπορείτε γρήγορα να εξοικειωθείτε με αυτόν τον τρόπο ταΐσματος.

ΠΟΛΥ ΓΑΛΑ

Σε γενικές γραμμές όταν κανείς θηλάζει ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού, η παραγωγή του γάλακτος προσαρμόζεται σε αυτές. Υπάρχουν όμως και περιπτώσεις όπου η μητέρα παράγει πολύ περισσότερο γάλα από αυτό που χρειάζεται ή το γάλα ρέει τόσο γρήγορα, που το παιδί δεν προλαβαίνει να καταπιεί. Και στις δύο περιπτώσεις, συνήθως συμβαίνουν και τα δύο ταυτόχρονα, το μωρό είναι νευρικό και μπορεί να κλαίει κατά τη διάρκεια του θηλασμού. Πολλές φορές σταματάει απότομα και αφήνει το στήθος, ή τεντώνεται προς τα πίσω. Συχνά όταν το μωρό αφήνει το στήθος, το γάλα «πετάγεται» στην κυριολεξία. Για τη μητέρα είναι συνήθως δυσάρεστο να αισθάνεται διαρκώς γεμάτο το στήθος, ή το γάλα να ρέει ασταμάτητα και μετά το θηλασμό. Πολλά παιδιά των οποίων οι μητέρες έχουν πολύ γάλα παίρνουν πολύ γρήγορα βάρος και αναπτύσσονται καλά. Είναι όμως και το αντίθετο δυνατόν, δηλαδή να μην τα καταφέρνουν να πίνουν καλά στο στήθος και να μην παίρνουν καλά βάρος.

Σε τέτοιες περιπτώσεις δημιουργείται από τις αντιδράσεις του παιδιού, η εντύπωση ότι ίσως η μητέρα να μην έχει αρκετό γάλα!

Μέτρα αντιμετώπισης:

- Σε κάθε γεύμα δίνετε μόνο το ένα στήθος. Η πολύ γρήγορη εναλλαγή από το ένα στήθος στο άλλο, διεγείρει την παραγωγή ακόμα περισσότερου γάλακτος και μπορεί να είναι η αιτία όλου του προβλήματος.
- Σε περίπτωση που το μωρό θέλει μέσα στις επόμενες δύο με τρεις ώρες να ξαναπιεί, προσφέρετε το ίδιο στήθος. Στην περίπτωση που το άλλο στήθος είναι πολύ γεμάτο, αφαιρέστε λίγο γάλα με το μασάζ, που περιγράφεται παρακάτω (τεχνική Marmet).
- Διαλέξτε μια κατάλληλη στάση θηλασμού, ώστε το μωρό να μην πνίγεται από την υπερβολικά γρήγορη ροή του γάλακτος. Ξαπλώστε ανάσκελα και βάλτε το μωρό σας στο στήθος, έτσι ώστε η κοιλιά του να έρχεται σε επαφή με την κοιλιά σας. Κατά αυτό τον τρόπο θηλάζετε ενάντια στη βαρύτητα και το γάλα ρέει πιο αργά. Ξαπλώστε στο πλάι και βάλτε το μωρό σας στο στήθος, έτσι ώστε τα ποδαράκια του να δείχνουν προς το πρόσωπό σας.
- Στην αρχή του θηλασμού, όταν ξεκινά το γάλα να ρέει, βγάλτε λίγο γάλα με το χέρι, μέχρι να μην «πετάγεται» τόσο δυνατά προς τα έξω.
- Αφήνετε το μωρό σας στα ενδιάμεσα του γεύματος να ρευτεί.
- Μετά το θηλασμό χρησιμοποιείτε μια παγοκύστη τυλιγμένη σε μια πετσέτα για να κρυώσετε το στήθος. Κατά αυτόν τον τρόπο, παράγεται μετά το θηλασμό λιγότερο γάλα.
- Πίνετε 2 ως 3 φλιτζάνια τσάι μέντας την ημέρα. Η μέντα μειώνει την παραγωγή του γάλακτος
- Μερικά ομοιοπαθητικά σκευάσματα βοηθούν πάρα πολύ στη μείωση του γάλακτος. Χρησιμοποιείτε τα πάντα αφού συμβουλευτείτε κάποιον ειδικό.

Μην ξεχνάτε ότι: Ακόμα και όταν έχετε πολύ γάλα, το μωρό σας πίνει πάρα πολύ στο στήθος και παίρνει πολύ γρήγορα βάρος, με το θηλασμό δεν

υπάρχει ο κίνδυνος να το «παραταΐσετε», γιατί το μωρό καθορίζει μόνο του πόσο θα πιει και πότε θα σταματήσει. Αντίθετα με το μπουκάλι όπου κάτι τέτοιο είναι δυνατόν.

Προσοχή: Κατά την τρίτη με τέταρτη ημέρα μετά τον τοκετό, όταν έρχεται το κανονικό γάλα, είναι δυνατόν να έχετε το συναίσθημα ότι το στήθος σας είναι πολύ γεμάτο και ότι έχετε πάρα πολύ γάλα. Το οίδημα όμως του στήθους οφείλεται περισσότερο στη συγκέντρωση αίματος και λέμφου στο μαστό, παρά στην αυξημένη ποσότητα του γάλακτος. Παίζει λοιπόν μεγάλο ρόλο αυτές τις πρώτες μέρες, να θηλάζετε όσο πιο συχνά μπορείτε για να μη μειωθεί το γάλα σας.

Όταν έρχεται το κανονικό γάλα

Γύρω στην τρίτη με τέταρτη ημέρα μετά τον τοκετό, (μετά από καισαρική λίγο αργότερα), γίνεται το πέρασμα από το πρωτόγαλα στο κανονικό γάλα. Το πρωτόγαλα και το κανονικό γάλα έχουν διαφορές στη σύσταση, την υφή και το χρώμα, δηλαδή και ποιοτικές διαφορές εκτός από τις ποσοτικές. Το πρωτόγαλα είναι παχύρρευστο και το χρώμα του είναι κιτρινωπό ως ανοιχτό πορτοκαλί, (σε κάθε γυναίκα διαφορετικό). Το κανονικό γάλα είναι λεπτόρρευστο και το χρώμα του είναι γαλαζωπό.

Όταν τις πρώτες ημέρες έχετε το μωρό σας δίπλα σας και θηλάζετε συχνά, το πέρασμα από το πρωτόγαλα στο κανονικό γάλα γίνεται αργά και σταδιακά.

Όταν έρχεται το κανονικό γάλα, το στήθος πρήζεται λιγότερο ή περισσότερο, ανάλογα όπως είπαμε με το πόσο συχνά θηλάζατε τις προηγούμενες ημέρες. Το οίδημα αυτό οφείλεται περισσότερο στη

συγκέντρωση αίματος και λέμφου στον αδένα του στήθους, παρά στην αύξηση της ποσότητας του γάλακτος. Στην περίπτωση που το στήθος σας έχει πρηστεί πολύ, είναι ευαίσθητο και πονάει, ακολουθούν μερικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να βγείτε γρήγορα από τη δυσάρεστη κατάσταση.

- Θηλάζετε συχνά, ακόμα και αν έχετε το συναίσθημα ότι κάθε επαφή με το στήθος είναι δυσάρεστη. Εναλλάσσετε τις διαφορετικές στάσεις θηλασμού, ώστε το στήθος να αδειάζει ομοιόμορφα σε όλες τις περιοχές του.
- Πριν το θηλασμό κάντε ένα ζεστό ντους ή ακουμπήστε στο στήθος μία κομπρέσα με χλιαρό νερό. Κάντε ένα ελαφρύ μασάζ στο στήθος (Τεχνική Marmet). Με αυτόν τον τρόπο εκλύεται οξυτοκίνη που, όπως αναφέραμε, κάνει το γάλα να ρέει.
- Τώρα που το στήθος είναι πρησμένο, είναι δυνατόν το μωρό να έχει δυσκολίες να πιάσει σωστά τη θηλή. Σε αυτή την περίπτωση βοηθά το προηγούμενο βήμα. Μετά το μασάζ μπορείτε να βγάλετε και λίγο γάλα, για να είναι ευκολότερο για το μωρό να πιάσει τη θηλή. Φροντίστε το μωρό σας να παίρνει σωστά τις θηλές, για να μην σας τις πληγώσει. (Βλ. Σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος).
- Κρύα επιθέματα στο στήθος, μετά το θηλασμό, ανακουφίζουν. Για παράδειγμα μια παγοκύστη ή μια συσκευασία από κατεψυγμένο αρακά, (προσοχή ποτέ κατευθείαν πάνω στο δέρμα, αλλά τυλιγμένα μέσα σε μια πετσέτα). Ακόμα μπορείτε να βάλετε ανάμεσα στο στήθος σας και το σουτιέν, ένα φύλλο από λάχανο που ήταν προηγουμένως στο ψυγείο. Μπορεί να ακούγεται αστείο, είναι όμως μια λύση διακριτική και άνετη.

- Στην περίπτωση που το μωρό σας δεν πίνει αρκετά στο στήθος, είναι σημαντικό να το αδειάζετε συχνά με τη βοήθεια μιας αντλίας ή με το ειδικό μασάζ.

Ανακεφαλαιώνοντας λοιπόν, όταν το πέρασμα από το πρωτόγαλα στο κανονικό γάλα είναι απότομο και επώδυνο, θηλάζετε συχνά. Πριν το θηλασμό βοηθούν ζεστά επιθέματα ή μασάζ στο στήθος. Μετά το θηλασμό κρύα επιθέματα ανακουφίζουν το στήθος.

ΠΕΤΡΩΜΑ

Κόμβοι, σκληρύνσεις του στήθους κατά τη γαλουχία

Όταν ένας γαλακτοφόρος πόρος του αδένου του στήθους δε λειτουργεί σωστά, ο λοβός του οποίου παροχετεύει το γάλα, δεν αδειάζει. Έτσι παρόλο που το υπόλοιπο στήθος είναι μαλακό, σε μια συγκεκριμένη θέση είναι σκληρό σαν κόμπος, ευαίσθητο και κόκκινο.

Κάτι τέτοιο μπορεί να συμβεί, όταν τα ρούχα ή ο στηθόδεσμος πιέζουν σε μια θέση το στήθος και «αποφράσσουν» κάποιο γαλακτοφόρο πόρο, όταν η μητέρα κρατά πολύ σφιχτά το στήθος σε ένα σημείο κατά το θηλασμό, όταν έχει προηγηθεί κάποια εγχείρηση στην περιοχή και υπάρχει κάποια ουλή, ενώ ορισμένες γυναίκες έχουν, από την κατασκευή του στήθους, τους την τάση να τους συμβαίνει κάτι τέτοιο συχνότερα.

Τρόποι αντιμετώπισης:

- Συνεχίστε να θηλάζετε. Η κατάσταση στις περισσότερες περιπτώσεις καλυτερεύει αισθητά μέσα στις πρώτες δύο ημέρες από την έναρξη των παρακάτω μέτρων. Ο απογαλακτισμός δεν είναι λύση!

- Πριν το θηλασμό μπορείτε να ζεσάνετε το στήθος με κομπρέσες με ζεστό νερό. Μετά κάνετε το μασάζ που περιγράψαμε παραπάνω, ώστε να αρχίσει το γάλα να ρέει καλύτερα.
- Κατά το θηλασμό, το σαγόνι του μωρού σας θα ήταν καλό να δείχνει προς το σημείο που είναι σκληρό. Διαλέξτε μια κατάλληλη στάση θηλασμού και εναλλάσσετε τις στάσεις θηλασμού συχνά.
- Κατά τη διάρκεια του θηλασμού κάντε απαλά μασάζ στη σκληρή περιοχή.
- Μετά το θηλασμό και για είκοσι λεπτά, κρυώστε το στήθος με πάγο ή μια παγωμένη συσκευασία από αρακά (ποτέ κατευθείαν πάνω στο δέρμα, αλλά τυλιγμένο σε μια πετσέτα).
- Ηρεμία και ξεκούραση που και που μέσα στην ημέρα βοηθούν τον οργανισμό σας να κερδίσει δυνάμεις.
- Πίνετε αρκετά υγρά και ενισχύστε τη φυσική άμυνα του οργανισμού σας με βιταμίνη C.
- Στην περίπτωση που το στήθος με τα παραπάνω μέτρα και για δύο ημέρες δεν παρουσιάζει καλύτερευση, ή εάν στα συμπτώματά σας προστεθεί και υψηλός πυρετός(βλ και μαστίτιδα) θα ήταν καλό να έλθετε σε επαφή με κάποιον ειδικό. Μια σύμβουλο θηλασμού ή έναν γιατρό.

ΜΑΣΤΙΤΙΔΑ

Στην περίπτωση της μαστίτιδας, μικρόβια μολύνουν κάποιο λοβό του αδένου του στήθους. Η εικόνα της μαστίτιδας είναι χαρακτηριστική. Το σημείο του στήθους που έχει μολυνθεί είναι κόκκινο, ζεστό και σκληρό όπως όταν κάποιος γαλακτοφόρος πόρος έχει φράξει, στα συμπτώματα όμως προστίθεται και υψηλός πυρετός, πόνοι στις αρθρώσεις και αίσθημα κόπωσης

και κατάπτωσης. Τα μέτρα αντιμετώπισης είναι τα ίδια όπως στην προηγούμενη περίπτωση (κόμπι και σκληρύνσεις του στήθους στη γαλουχία), μόνο που πριν το θηλασμό δεν πρέπει να ζεσταίνετε το στήθος πάνω από πέντε λεπτά, για να μην προκαλέσετε εξάπλωση της μόλυνσης. Εάν τα συμπτώματα και κυρίως ο πυρετός, κρατάνε πάνω από μια ημέρα, ζητήστε τη βοήθεια του γιατρού σας. Εκείνος θα σας χορηγήσει κάποιο αντιβιοτικό, που θα πρέπει όμως να είναι συμβατό με το θηλασμό. Η μαστίτιδα δεν αποτελεί σε καμία περίπτωση λόγο απογαλακτισμού!! Προσοχή, γιατί ακόμα και σήμερα και παρά τα αποτελέσματα των ερευνών που έχουν γίνει σε αυτό τον τομέα, υπάρχουν ακόμα γιατροί που συστήνουν να σταματήσετε να θηλάζετε!

Το γάλα σας, σε αντίθεση ίσως με αυτά που μπορεί να ακούσετε, δεν κάνει κακό στο παιδί. Μπορείτε άφοβα να συνεχίσετε να θηλάζετε κατά τη διάρκεια της θεραπείας σας με αντιβιοτικά. Εάν ο θηλασμός είναι επώδυνος ή δυσάρεστος, μπορείτε να κάνετε ένα διάλειμμα και να βγάξετε το γάλα με το θήλαστρο και να το δίνετε στο μωρό. Συχνά, μετά από μια μαστίτιδα μπορεί να έχει λιγοστεύσει το γάλα. Σε κάθε περίπτωση είναι σημαντικό να θηλάζετε ή να αντλείτε το γάλα συχνά για να μην μειωθεί η ποσότητά του. Εκτός από τα παραπάνω είναι δυνατόν το μωρό σας για λίγες ημέρες να μη θέλει να «πάρει» το στήθος. Αυτό οφείλεται στη διαφορετική γεύση του γάλακτος. Όταν το γάλα λιγοστεύει, γίνεται πιο αλμυρό!

Φροντίστε να σας βοηθά κάποιος, ώστε να έχετε την ευκαιρία να ξεκουραστείτε. Ο ύπνος και η χαλάρωση επιταχύνουν τη θεραπεία. Μέσα σε μερικές ημέρες από την λήψη των αντιβιοτικών, θα αισθανθείτε και πάλι καλά.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 7^ο

Τεχνική θηλασμού

Η σωστή τοποθέτηση του μωρού στο στήθος, είναι πολύ σημαντική για την επιτυχία του θηλασμού και βοηθά στην πρόληψη των ραγάδων των θηλών. Όταν το μωρό πίνει σωστά στο στήθος, το «αδειάζει» πιο εύκολα και πιο γρήγορα και το στήθος παράγει αρκετό γάλα. Παρακάτω, περιγράφεται η τοποθέτηση του μωρού στον αριστερό μαστό.

Όταν το μωρό σας αρχίζει να δείχνει τα πρώτα σημάδια ότι πεινάει και πριν ακόμα αρχίσει να κλαίει, μπορείτε να προετοιμαστείτε για το θηλασμό. Καθίστε χαλαρά και άνετα σε μια πολυθρόνα ή στο κρεβάτι. Χρησιμοποιήστε μαξιλάρια για να στηρίξετε την πλάτη σας ή και ένα σκαμνάκι για τα πόδια. Κάθεστε αρκετά άνετα; Τώρα μπορείτε να ξεκινήσετε το θηλασμό. Το μωρό είναι ξαπλωμένο στον πήχη του αριστερού σας χεριού, έτσι ώστε η κοιλιά του να είναι σε επαφή με την κοιλιά σας και το στόμα του, να είναι στο ίδιο ύψος με τη θηλή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ένα μαξιλάρι πάνω στην ποδιά σας, για να μην χρειάζεται να κρατάτε όλο το βάρος του μωρού σας. Το κεφαλάκι του είναι ξαπλωμένο στην έσω πλευρά του αριστερού χεριού σας, στο ύψος του αγκώνα και κοιτάει προς το στήθος. Το μωρό δε θα πρέπει να στρίβει το κεφάλι, για να βρει τη θηλή. Το γιατί το καταλαβαίνετε, εάν προσπαθήσετε η ίδια, να πιείτε από ένα ποτήρι στρίβοντας το κεφάλι προς το πλάι! Τα δάχτυλα του αριστερού χεριού κρατάνε το γλουτό ή το ποδαράκι του μωρού σας και το ωθούν κοντά σας.

Με το δεξί χέρι πιάνετε το στήθος, έτσι ώστε ο αντίχειρας να είναι περίπου 5 εκατοστά πάνω από τη θηλή και όλα τα υπόλοιπα δάχτυλα, με πρώτο τον δείκτη, 5 εκατοστά κάτω από τη θηλή. Έτσι, το χέρι σας μοιάζει με

ένα μισοφέγγαρο, σε απόσταση περίπου 5 εκατοστών πίσω από τη θηλή. Αυτή η απόσταση έχει σημασία, γιατί έτσι καταφέρνει το μωρό σας να πάρει όσο το δυνατόν περισσότερο στήθος στο στόμα του.

Τώρα μπορείτε να κατευθύνετε καλά το στήθος σας. Με τη θηλή αγγίξτε απαλά το κάτω χείλος του μωρού σας και περιμένετε μέχρι να ανοίξει το στόμα του. Όταν το μωρό σας έχει ανοιχτό το στόμα του, τόσο πλατιά όπως όταν χασμουριέται, τραβήξτε το γρήγορα κοντά σας, ώστε να μπορεί να πιάσει εκτός από τη θηλή σας και ένα τμήμα της θηλαίας άλου. Έτσι φτάνει η θηλή σας βαθιά στο στόμα του μωρού σας, στο σημείο που συνορεύουν η μαλακή με τη σκληρή υπερώα (το κέντρο περίπου του ουρανίσκου). Εκεί βρίσκεται το κέντρο των θηλαστικών κινήσεων. Όταν ερεθίζεται από την επαφή με τη θηλή, το μωρό αρχίζει αυτόματα να κάνει θηλαστικές κινήσεις.

Τώρα που το μωρό σας θηλάζει, ελέγχετε για άλλη μια φορά τη στάση του. Η μύτη και το σαγόι θα πρέπει να βρίσκονται σε επαφή με το στήθος. Τα χείλη θα πρέπει να είναι γυρισμένα προς τα έξω και το μωρό θα πρέπει να έχει ένα τμήμα της θηλαίας άλου στο στόμα του. Η γωνία που σχηματίζουν το επάνω με το κάτω χείλος του μωρού σας, είναι περίπου 180°.

Στην αρχή οι θηλές είναι ευαίσθητες και μπορεί να πονάνε λίγο. Αυτό είναι φυσιολογικό και περνάει μετά από μερικές ημέρες, όταν πλέον οι θηλές έχουν σκληρύνει. Εάν όμως νιώθετε δυνατούς πόνους κατά το θηλασμό, τότε θα πρέπει να εξετάσετε αν το μωρό έχει πιάσει σωστά το στήθος. Εάν διαπιστώσετε ότι δεν θηλάζει σωστά, διακόψτε το και επαναλάβετε. Όταν το μωρό θηλάζει λάθος για αρκετή ώρα, παρά τους πόνους, αυτό μπορεί να προκαλέσει ραγάδες των θηλών. Για να διακόψετε το μωρό όταν θηλάζει, βάλτε το μικρό σας δάχτυλο στη γωνία του στόματός του και τραβήξτε το με

προσοχή από τη θηλή. Έτσι διακόπτεται το κενό που σχηματίζεται κατά το θηλασμό και το μωρό σας δεν μπορεί να τραβήξει τη θηλή προς τα έξω, πράγμα που είναι πολύ επώδυνο και μπορεί και αυτό να πληγώσει τις θηλές.

Με τον καιρό, όλη η παραπάνω διαδικασία αυτοματοποιείται καθώς και εσείς και το μωρό σας μαθαίνετε. Εάν τον πρώτο καιρό υπάρχουν δυσκολίες και ο θηλασμός δε λειτουργήσει αμέσως, υπομονή. Δώστε χρόνο στον εαυτό σας και στο μωρό σας και αναζητήστε βοήθεια από μαίες ή συμβούλους θηλασμού, που ειδικεύονται πάνω στο θέμα!



ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ

Σε αντίθεση με αυτό που πολλές φορές ακούγεται, ο θηλασμός δεν είναι απλώς ένα ένστικτο, αλλά μια ικανότητα που χρειάζεται εκμάθηση, τόσο από την πλευρά σας, όσο και από την πλευρά του μωρού σας.

Κατά τις πρώτες ημέρες με το παιδί σας, συμβαίνει κάτι πάρα πολύ σημαντικό. Γνωρίζετε ο ένας τον άλλον και μαθαίνετε πως να συνεργάζεστε και να λειτουργείτε σαν μια «ομάδα» κατά τον θηλασμό. Σίγουρο είναι ότι τον πρώτο καιρό το παιδί σας θα σας χρειάζεται αρκετά συχνά και ότι ο θηλασμός θα σας απασχολεί για αρκετή ώρα, ακόμα και τη νύχτα. Αυτό είναι

φυσιολογικό και συμβαίνει μέχρι να συντονιστείτε εσείς και το παιδί σας. Αργότερα, γίνονται τα μεσοδιαστήματα ανάμεσα στα γεύματα όλο και μεγαλύτερα και εσείς έχετε και πάλι περισσότερο χρόνο για άλλα πράγματα.

Το σύστημα Rooming-in, που εφαρμόζεται σήμερα στα περισσότερα μαιευτήρια της Ευρώπης, είναι ένα πολύ σημαντικό βήμα για την γνωριμία σας με το μωρό σας τις πρώτες ημέρες και την επιτυχία του θηλασμού. Στα μαιευτήρια που λειτουργούν κατά αυτόν τον τρόπο, το μωρό κοιμάται στο ίδιο δωμάτιο με την μητέρα και δεν χωρίζεται καθόλου από αυτή. Η μητέρα αναλαμβάνει την φροντίδα του παιδιού της από την πρώτη στιγμή, φυσικά με τη βοήθεια του νοσηλευτικού προσωπικού. Έτσι, μαθαίνει από νωρίς τι χρειάζεται το μωρό της και πώς μπορεί να καλύψει καλύτερα τις ανάγκες του και είναι πιο σίγουρη όταν έρθει η ώρα να πάει σπίτι με το μωρό της. Το σύστημα rooming-in εφαρμόζεται στην Αθήνα στα δημόσια μαιευτήρια Έλενα και Αλεξάνδρα, αλλά δυστυχώς σε κανένα από τα ιδιωτικά μαιευτήρια.

Ένα σημαντικό βήμα για την επιτυχία του θηλασμού, είναι η αναγνώριση των σημάτων που σας δίνει το παιδί σας. Αν κανείς παρατηρήσει με προσοχή ένα μωρό, θα διαπιστώσει ότι πρόκειται για ένα πολύ εκφραστικό ον, το οποίο έχει τη δυνατότητα να δείχνει τις ανάγκες του και τα συναισθήματά του με τις κινήσεις του, την έκφραση του προσώπου του και με το κλάμα.





Για το θηλασμό, σημαντική είναι η αναγνώριση των πρώτων σημάτων του μωρού ότι πεινάει. Πριν ακόμα να κλάψει, το μωρό εκδηλώνει την πείνα του με άλλους τρόπους. Αρχίζει να κάνει θηλαστικές κινήσεις, πιπιλάει τα δάχτυλά του, γλείφει τα χείλη του, κουνάει το κεφάλι του δεξιά αριστερά «ψάχνοντας», ζαρώνει το μέτωπο και είναι γενικά ανήσυχο. Όταν κανείς παραβλέψει αυτά τα σημάδια για αρκετή ώρα, τότε αρχίζει το μωρό να κλαίει και φυσικά όσο πιο ανήσυχο είναι, τόσο δυσκολότερο είναι να το βάλει κανείς στο στήθος.

Στάσεις θηλασμού

Εκτός από την «κλασική» στάση θηλασμού, που περιγράψαμε παραπάνω, υπάρχουν άλλες δύο βασικές στάσεις θηλασμού, που κάθε γυναίκα που θηλάζει θα έπρεπε να γνωρίζει: Η «πλευρική» και ο θηλασμός όταν είστε ξαπλωμένη στο κρεβάτι με το μωρό σας. Πριν περιγράψουμε τις παρακάτω στάσεις, θα αναφερθούμε σύντομα στη σημασία της συχνής εναλλαγής τους.

Η περιοχή του στήθους που αδειάζει καλύτερα κατά το θηλασμό, είναι αυτή που αντιστοιχεί στο πηγούνι του μωρού σας. Αυτό γιατί σε αυτή την περιοχή η γλώσσα του μωρού, με τις κυματοειδείς κινήσεις της, αδειάζει καλύτερα τους γαλακτοφόρους πόρους. Όπως ήδη αναφέραμε, κάθε γαλακτοφόρος πόρος είναι υπεύθυνος για τη μεταφορά του γάλακτος από μια συγκεκριμένη περιοχή του αδένου του στήθους. Όταν λοιπόν κανείς θηλάζει μόνο σε μια στάση, αδειάζουν πάντα καλύτερα οι ίδιοι γαλακτοφόροι πόροι και κατά συνέπεια η ίδια περιοχή του αδένου του στήθους. Αυτό έχει σαν αποτέλεσμα, η περιοχή αυτή να δέχεται περισσότερα ερεθίσματα για να παράγει γάλα από ότι οι υπόλοιπες και ο αδένος του στήθους να μη

λειτουργεί ομοιόμορφα. Έτσι, η συχνή εναλλαγή των διαφόρων στάσεων θηλασμού είναι ένα επιπλέον μέτρο για την αύξηση της παραγωγής γάλακτος από το στήθος.

Εάν έχετε ευαίσθητες ή και πληγωμένες θηλές, η εναλλαγή των διαφορετικών στάσεων θηλασμού, μπορεί να έχει πολύ ανακουφιστικά αποτελέσματα, γιατί η θηλή δεν επιβαρύνεται μόνο στα ίδια σημεία αλλά ομοιόμορφα γύρω - γύρω.

Στην περίπτωση που έχετε πολύ γάλα, παίζει σημαντικό ρόλο να αλλάζετε συχνά τις στάσεις θηλασμού για να αδειάζει ομοιόμορφα το στήθος σας.

Η «πλευρική» στάση θηλασμού.

Η στάση αυτή έχει πολλά πλεονεκτήματα, ιδιαίτερα στην αρχή και για μωρά που είναι πολύ ζηηρά. Επίσης είναι πολύ καλή στάση για να ερεθίσετε το στήθος να παράγει περισσότερο γάλα. Αυτό συμβαίνει γιατί η περιοχή που αδειάζει καλύτερα κατά αυτή τη στάση, είναι η πλάγια πλευρά του στήθους προς τη μασχάλη, η οποία περιλαμβάνει ένα πολύ μεγάλο μέρος του αδένου του στήθους.

Για να βάλετε το μωρό σας να θηλάσει σε αυτή τη στάση, χρειάζεστε ένα αναπαυτικό κάθισμα και ένα τουλάχιστον μαξιλάρι. Παρακάτω περιγράφεται ο τρόπος θηλασμού για το αριστερό στήθος.

Κάτω από το αριστερό σας χέρι βάλτε ένα μαξιλάρι ώστε να στηρίζετε καλά και να μην χρειάζεται να σηκώνετε το σωματάκι του μωρού σας. Πιάστε με το αριστερό σας χέρι τη βάση από το κεφαλάκι του μωρού σας, ώστε να το στηρίζετε καλά, ανάμεσα στο δείκτη και τον αντίχειρα, χωρίς να το κρατάτε

πολύ σφιχτά. Ο δείκτης θα πρέπει να δείχνει προς το αριστερό αυτί του μωρού. Τα υπόλοιπα δάχτυλα του αριστερού χεριού, στηρίζουν απαλά την πλατούλα του μωρού σας. Προσέξτε τα δάχτυλά σας να μην αγγίζουν τα μάγουλα ή το λαιμό του μωρού.

Φροντίστε τώρα, το σώμα του μωρού να στηρίζεται πάνω στον πήχη του αριστερού σας χεριού και τα ποδαράκια του μωρού σας να δείχνουν προς τα πίσω. Φέρτε το κοντά στην αριστερή σας πλευρά έτσι ώστε το σωματάκι του, να έχει στενή επαφή με το σώμα σας. Με το δεξί χέρι σας πιάστε το στήθος σας, όπως περιγράψαμε και παραπάνω, (λαβή περίπου πέντε εκατοστά πίσω από τη θηλή, με το χέρι σα μισοφέγγαρο). Ακουμπήστε τη θηλή σας απαλά στα χείλη ή στα μάγουλα του μωρού και περιμένετε μέχρι να ανοίξει καλά το στόμα του. Μετά σπρώξτε το απαλά προς το στήθος, ώστε να πάρει όσο το δυνατόν μεγαλύτερο μέρος της θηλαίας άλου στο στόμα του.



Θηλασμός όταν είστε ξαπλωμένη στο πλάι.

Αυτή η στάση θηλασμού είναι πολύ χρήσιμη τη νύχτα, όπου δε χρειάζεται να σηκωθείτε για να θηλάσετε, ενώ στην περίπτωση που το μωρό

σας κοιμάται κοντά σας, μπορείτε να αποκοιμηθείτε αμέσως μετά τον θηλασμό. Παρακάτω περιγράφεται ο θηλασμός στο αριστερό στήθος.

Ξαπλώστε αναπαυτικά στην αριστερή πλευρά, με ένα μαξιλάρι κάτω από το κεφάλι. Το μωρό σας είναι και αυτό ξαπλωμένο στο πλάι αντικριστά σε εσάς, σε στενή επαφή με το σώμα σας, έτσι ώστε η κοιλίτσα του να αγγίζει την κοιλιά σας. Το μωρό σας μπορείτε να το στηρίξετε, για να παραμείνει ξαπλωμένο στο πλάι, με ένα μαξιλαράκι στην πλάτη ή εάν κάνετε μια πετσέτα ρολό και τη σπρώξετε ανάμεσα στην πλάτη του μωρού σας και το κρεβάτι. Με το δεξί σας χέρι κρατάτε το στήθος, όπως περιγράψαμε και παραπάνω και ερεθίζετε απαλά τα χείλη και τα μάγουλα του μωρού σας. Όταν εκείνο ανοίξει καλά το στόμα του, το σπρώχνετε απαλά με το αριστερό σας χέρι, προς το στήθος.



ΠΟΣΟ ΣΥΧΝΑ;

Τα παραπάνω ερωτήματα απασχολούν συχνά, πολλές μητέρες. Τα προηγούμενα χρόνια υπήρχαν πολλές διαφορετικές απόψεις, σχετικά με το

πόση ώρα θα πρέπει να θηλάζει ένα μωρό, μετά από πόση ώρα πρέπει να αλλάζει κανείς το στήθος και πόσο συχνά θα πρέπει να θηλάζει κανείς. Η επικρατούσα άποψη την προηγούμενη δεκαετία, που δυστυχώς διαδίδεται ακόμα και σήμερα, εν μέρει, από το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, ήταν ότι το παιδί «επιτρέπεται» να θηλάζει κάθε τέσσερις ώρες και μόνο για συγκεκριμένο χρόνο στην κάθε πλευρά. Τις πρώτες ημέρες για πέντε λεπτά και μετά μέχρι δέκα έως δεκαπέντε λεπτά στο κάθε στήθος. Αυτό, γιατί παλιότερα πιστεύονταν, ότι όταν το παιδί πίνει για περισσότερη ώρα στο στήθος, υπάρχει κίνδυνος ραγάδων των θηλών για την μητέρα. Η παραπάνω μέθοδος οδήγησε πολλές μητέρες στην απελπισία και στον απογαλακτισμό! Πάρα πολλές μητέρες αναγκάστηκαν να διακόψουν το θηλασμό, γιατί δεν είχαν αρκετό γάλα, ενώ το πρόβλημα των ραγάδων των θηλών δε μειώθηκε από αυτή την πρακτική. Επίσης πιστεύονταν ότι το μωρό πρέπει από την αρχή να συνηθίσει να είναι ξύπνιο και να πίνει σε συγκεκριμένες ώρες και να αποκτήσει σταθερό «πρόγραμμα» για να μην «κακομαθαίνει». Ένα μωρό χρειάζεται πολύ χρόνο, μέχρι να αρχίσει να αντιλαμβάνεται τη διαφορά της ημέρας από τη νύχτα και να ζει με το δικό μας ρυθμό. Όταν οι ανάγκες του για τροφή και σωματική επαφή δεν καλύπτονται, γιατί δεν έχει έρθει η «κατάλληλη» ώρα, το μωρό αγχώνεται. Αρνητικά συναισθήματα αυτού του είδους επηρεάζουν την ψυχική του ανάπτυξη.

Σήμερα, έχει πλέον, μετά από πολυάριθμες επιστημονικές έρευνες, αποδειχθεί, ότι όσο πιο συχνά θηλάζει κανείς, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται από το στήθος. Όταν κανείς σεβαστεί τους ρυθμούς του παιδιού και θηλάζει κάθε φορά που το παιδί δείχνει σημάδια πείνας, τότε το στήθος παράγει αρκετή ποσότητα γάλακτος, για να καλύψει τις ανάγκες του. Αυτό μπορεί να

απαιτεί από εσάς στην αρχή, μέχρι να έρθει το κανονικό γάλα, να θηλάζετε αρκετά συχνά, η ανταμοιβή έρχεται όμως με το κανονικό γάλα, όταν το μωρό σας είναι ικανοποιημένο και κοιμάται για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα από ό,τι προηγουμένως. Το πρόβλημα των πληγών των θηλών, δεν προκαλείται όταν το παιδί πίνει συχνά στο στήθος, αλλά όταν το παιδί «παιρνει» λάθος το στήθος. Βλ. και τοποθέτηση του μωρού στο στήθος.

Όταν από την πρώτη ημέρα θηλάζετε ανάλογα με τις ανάγκες του μωρού σας, η εγκατάσταση της κανονικής γαλουχίας είναι ομαλή και λιγότερο επώδυνη από ότι όταν θηλάζετε κάθε τέσσερις ώρες. Το γάλα γίνεται σταδιακά περισσότερο και έρχεται νωρίτερα και αυτό είναι πολύ φυσικότερο και πολύ πιο ευχάριστο από το να βρεθείτε, ξαφνικά μέσα σε λίγες ώρες, με ένα «πετρωμένο» στήθος.

Όταν το μωρό είναι ικανοποιημένο και έχει χορτάσει, συνήθως αποκοιμιάται και αφήνει το στήθος από μόνο του. Επειδή το γάλα, μετά από 15 έως 20 λεπτά θηλασμού στην ίδια πλευρά, γίνεται παχύτερο και πλουσιότερο σε λίπος, άρα και πιο χορταστικό, είναι σημαντικό να μην αλλάζετε το στήθος πολύ γρήγορα. Όταν το μωρό σας αφήσει το στήθος, μπορείτε να το βάλετε να ρευτεί, κρατώντας το σε όρθια θέση και χτυπώντας το απαλά στην πλάτη. Εάν δείχνει ακόμα ότι πεινάει, δοκιμάστε να το θηλάσετε από την άλλη πλευρά. Τις πρώτες ημέρες, με το πρωτόγαλα μπορεί το μωρό σας να χρειάζεται και τις δύο πλευρές για να χορτάσει. Όταν το γάλα γίνει περισσότερο, συνήθως αρκεί η μια πλευρά.

Ανακεφαλαιώνοντας: Πόσο συχνά; Όσο συχνά θέλει το μωρό σας. Κάθε παιδί είναι διαφορετικό. Τα μεσοδιαστήματα των θηλασμών ποικίλουν ανάμεσα σε δύο με τέσσερις ώρες. Σε κάθε περίπτωση τα μεσοδιαστήματα

των θηλασμών, ειδικά στην αρχή και κατά τη διάρκεια της ημέρας, δεν θα πρέπει να είναι μεγαλύτερα από τέσσερις ώρες.

Για πόση ώρα; Εμπιστευτείτε τα σημάδια του μωρού σας και αφήστε το να πίνει μέχρι να σας δείξει ότι είναι ικανοποιημένο. Συνήθως, όχι λιγότερο από δεκαπέντε λεπτά στην κάθε πλευρά.



Τεχνική Marmet

(Μασάζ του στήθους και βγάλσιμο του γάλακτος με το χέρι)

Τη μέθοδο αυτή για μασάζ του στήθους, θα ήταν καλό να γνωρίζει κάθε γυναίκα που θηλάζει. Σας προσφέρει βοήθεια σε πολλές δύσκολες καταστάσεις, όταν το γάλα δε ρέει, όταν έχετε πολύ γάλα και θέλετε να ελαφρύνετε λίγο το στήθος σας ή και όταν το παιδί σας για λίγο καιρό δεν μπορεί να πιει στο στήθος, για να βγάξετε γάλα και να διατηρείτε την ποσότητά του σταθερή. Πολλές γυναίκες προτιμούν την τεχνική αυτή από το θήλαστρο, γιατί τις πονάει λιγότερο και την αισθάνονται σαν κάτι πιο φυσικό. Άλλωστε τα χέρια σας τα έχετε παντού και πάντοτε διαθέσιμα!

Για τις γυναίκες που προτιμούν να βγάζουν το γάλα τους με το θήλαστρο, η μέθοδος αυτή είναι μια πολύ καλή προετοιμασία, ώστε να αρχίσει να ρέει το γάλα. Κατά την άντληση του γάλακτος με το θήλαστρο, μπορούν

έτσι γρήγορα να φτάσουν και στο τελευταίο γάλα που είναι πολύ πλούσιο σε λίπος. Το γάλα αυτό είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τα μωράκια που έχουν έρθει πρόωρα στον κόσμο, γιατί τα βοηθά να κερδίσουν γρηγορότερα βάρος.

Για να κάνετε το γάλα να ρέει (έκλυση του αντανακλαστικού της οξυτοκίνης).

- Εάν θέλετε βάλτε πριν το μασάζ μια ζεστή κομπρέσα στο στήθος ή κάντε ένα ζεστό ντους.
- Ακουμπήστε τα δύο δάχτυλα ενός χεριού στο επάνω μέρος του στήθους. Πιέστε ελαφρά με τα δύο δάχτυλα προς το θώρακα και αρχίστε να κάνετε μικρές κυκλικές κινήσεις στο ίδιο σημείο. Μετά από δύο τρεις κύκλους, προχωρήστε λίγο πιο δίπλα και κάνετε το ίδιο. Συνεχίστε κάνοντας μικρούς κύκλους και ακολουθώντας μια σπειροειδή τροχιά, μέχρι να φτάσετε στη θηλή.



- Όταν τελειώσετε με τους κύκλους, χαιδέψτε απαλά μερικές φορές το στήθος σας με όλο το χέρι, ξεκινώντας από πάνω προς τα κάτω. Αυτή η κίνηση χαλαρώνει το στήθος και βοηθά στην έκκριση της οξυτοκίνης, που με τη σειρά της απελευθερώνει τη ροή του γάλακτος. Προσοχή: η κίνηση αυτή είναι πολύ απαλή και ευχάριστη σα χάδι. Δεν πρέπει να εξασκείτε πίεση στον αδένα του στήθους.

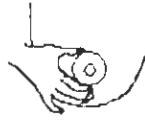


- Μετά σκύψτε προς τα μπρος και βάλτε τα χέρια σας κάτω από τα δύο στήθη. Με ελαφρές κινήσεις ανακινήστε τα μερικές φορές. Μπορεί να ακούγεται πολύ αστείο, η κίνηση αυτή όμως βοηθά να κατέβει το γάλα προς τη θηλή με τη βοήθεια της βαρύτητας.

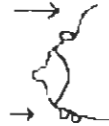


Τα παραπάνω αποτελούν ένα κύκλο: μασάζ, χάδι και ανακίνηση. Το επόμενο βήμα είναι το βγάλσιμο του γάλακτος. Αυτό γίνεται ως εξής:

- Πιάστε το στήθος με δείκτη και αντίχειρα 2 ως 3 εκατοστά πίσω από τη θηλή, ώστε αυτή να βρίσκεται ανάμεσα στον αντίχειρα και το δείκτη. Κάτω από τα δάχτυλά σας βρίσκονται οι λήκυθοι, χώροι συγκέντρωσης του γάλακτος.



- Κινήστε τα δάχτυλά σας οριζόντια προς τον θώρακα και τραβήξτε το στήθος προς τα πίσω.



- Κινήστε τον αντίχειρα και το δείκτη προς τα μπρος, σαν να θέλατε να αφήσετε το αποτύπωμα του δείκτη και του αντίχειρά σας επάνω στο στήθος. Το γάλα θα αρχίσει να ρέει χωρίς ο ευαίσθητος αδένας του στήθους να τραυματιστεί.
- Επαναλάβετε όλα τα παραπάνω βήματα. Κάθε φορά αλλάζετε και λίγο τη θέση του δείκτη και του αντίχειρα, ώστε να αδειάσει το στήθος ομοιόμορφα.

Περιποίηση των μαστών

Αυτή γίνεται με καθάρισμα των θηλών πριν και μετά από κάθε θηλασμό για την αποφυγή μολύνσεων, όταν μάλιστα αυτές είναι τρυφερές και έχουν διάθεση να σχηματίσουν ραγάδες. Μετά το καθάρισμα τοποθετείται μικρή αποστειρωμένη γάζα και κατάλληλος στηθόδεσμος, που δεν πιέζει, αλλά σηκώνει ψηλότερα τους μαστούς. Αν έχουν γίνει ραγάδες, τότε χρησιμοποιούμε για επάλειψη των θηλών αλοιφές με βιταμίνη Α ή παντοθενικό οξύ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 8^ο

Πρώτες τροφές – μικτή διατροφή

Πολλές μητέρες εκδήλωσαν ενδιαφέρον σχετικά με το πότε και πως μπορεί κανείς να ξεκινήσει με τις συμπληρωματικές τροφές. Από τα μηνύματά σας φαίνεται πως πολλές από εσάς ήρθαν αντιμέτωπες με πολύ διαφορετικές απόψεις από την μεριά των παιδιάτρων, σχετικά με το πότε είναι καλό να ξεκινήσει κανείς με τις πρώτες στερεές τροφές και με ποιές τροφές είναι καλύτερα να αρχίσουν. Ακόμα και οι ετικέτες στα διάφορα βαζάκια του εμπορίου είναι πολλές φορές παραπλανητικές: "Από τον τέταρτο μήνα, από τον πέμπτο μήνα..."

Πότε;

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας, βασιζόμενος στις πιο καινούργιες μελέτες στον τομέα, συστήνει αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες. Από την αρχή του έβδομου μήνα μπορεί κανείς να ξεκινήσει με τις στερεές τροφές, θηλάζοντας παράλληλα. Η συνέχιση του θηλασμού συστήνεται μέχρι τουλάχιστον το τέλος του πρώτου χρόνου και για όσο και όσο καιρό επιθυμούν η μητέρα και το παιδί.

Σημάδια που δείχνουν ότι ένα παιδί είναι έτοιμο για στερεές τροφές, από τον έβδομο μήνα και μετά, είναι η αυξημένη ανάγκη για τροφή που δεν περνά ακόμα και αν κανείς θηλάζει συχνά και κρατά για πάνω από 4 με 5 μέρες και το ενδιαφέρον του παιδιού στις τροφές που τρώνε τα άλλα μέλη της οικογένειας.

Στην περίπτωση που υπάρχει αυξημένος κίνδυνος για το μωρό να εμφανίσει κάποιες αλλεργίες, όπως όταν ένας ή και οι δύο γονείς έχουν

αλλεργίες, είναι πολύ σημαντικό να μην ξεκινήσει κανείς με τις στερεές τροφές πριν την αρχή του εβδόμου μήνα.

Το γάλα τα προϊόντα γάλακτος και το ασπράδι του αυγού θα πρέπει γενικά να αποφεύγονται για όλο τον πρώτο χρόνο ανεξάρτητα από το εάν οι γονείς έχουν αλλεργίες ή όχι, μια και αποτελούν πηγή ξένων πρωτεϊνών που μπορούν να οδηγήσουν σε εμφάνιση αλλεργιών. Είναι πολύ σημαντικό να δώσει κανείς προσοχή και στις πηγές των "κρυμμένων" γαλακτοκομικών, όπως για παράδειγμα στις διάφορες βρεφικές κρέμες. Ο κρόκος του αυγού, πάντα βρασμένος, μπορεί να δίνεται από τον 8ο - 9ο μήνα. Ακόμα καλό θα ήταν το ψάρι και το ελαιόλαδο να μπουν στο διαιτολόγιο του μωρού μετά το πρώτο χρόνο. Το ίδιο ισχύει και για το μέλι, που μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες. Αντί για ελαιόλαδο (πιθανή επιβάρυνση των νεφρών), μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει ηλιέλαιο.

Σημαντικό είναι επίσης να περιορίσει κανείς τις ποσότητες της ζάχαρης που περιέχονται στις τροφές του μωρού. Η ζάχαρη προσφέρει μόνο άδειες θερμίδες στο μωρό σας και του κόβει την όρεξη για άλλες θρεπτικές τροφές. Η συνήθεια να τρώει κανείς με πολλή ή με λίγη ζάχαρη, γεννιέται τώρα. Περιορίζοντας την ποσότητα της ζάχαρης στο διαιτολόγιο του μωρού σας τώρα, βοηθάτε το παιδί σας να τρέφεται με λίγη ζάχαρη και πιο ισορροπημένα στο μέλλον, προστατεύοντάς το έτσι από διαβήτη και παχυσαρκία!

Έτοιμα βαζάκια ή "σπιτική κουζίνα";

Τα έτοιμα βαζάκια του εμπορίου έχουν το πλεονέκτημα ότι είναι σε γενικές γραμμές καλά ελεγμένα από το κράτος και παρασκευάζονται από αγνά συστατικά. Ακόμα είναι πρακτικά και γρήγορα στη χρήση ειδικά όταν

κανείς δεν είναι στο σπίτι και για αυτό το λόγο τα προτιμούν πολλές μητέρες. Είναι όμως και πολύ ακριβά και ένα ακόμα μειονέκτημα είναι ότι πολλές φορές περιέχουν πολλά διαφορετικά συστατικά και δεν είναι κατάλληλα για το σταδιακό ξεκίνημα των τροφών που περιγράφεται παρακάτω.

Η άλλη δυνατότητα είναι να παρασκευάζετε μόνη σας τις παιδικές τροφές, βράζοντας τα λαχανικά και τα φρούτα και πολτοποιώντας τα στο μίξερ. Σημαντικό ρόλο παίζει εδώ, τα συστατικά να προέρχονται από ελεγμένη οικολογική καλλιέργεια και να είναι όσο το δυνατό πιο αγνά και φρέσκα.

Όποια δυνατότητα από τις παραπάνω και να διαλέξετε, μην ξεχνάτε: στο εμπόριο κυκλοφορούν και πολλά βαζάκια, που δεν είναι απαραίτητα για τη διατροφή του μωρού σας, όπως πχ. προϊόντα με σοκολάτα! Για αυτό το λόγο απαιτείται προσοχή και κριτική σκέψη.

Πώς να ξεκινήσετε με τις στερεές τροφές

Πρώτος μήνας (7ος Μήνας) Βρασμένα και πολτοποιημένα λαχανικά

Η αίσθηση της γεύσης είναι στα μωρά, πολύ πιο αναπτυγμένη στα από ότι στους μεγάλους. Για αυτό το λόγο είναι σημαντικό να ξεκινήσει κανείς αργά και σταδιακά με τις στερεές τροφές. Συνήθως ξεκινά κανείς με πολτοποιημένα καρότα, ιδανικό θα ήταν να προσθέσετε μητρικό γάλα στα λειωμένα καρότα. Τα καρότα έχουν γλυκιά γεύση ενώ παράλληλα εφοδιάζουν το μωρό με πολύτιμη προβιταμίνη Α.

Διαλέξτε μια ήρεμη στιγμή της μέρας για το ξεκίνημα των στερεών τροφών. Φροντίστε εσείς και το μωρό σας να έχετε καλή διάθεση. Ξεκινήστε

προσφέροντας στο μωρό κανονικά το στήθος για να μην πεινά πολύ και είναι ανυπόμονο και πριν το τέλος του γεύματος, μπορείτε να του προσφέρετε το πρώτο κουταλάκι της στερεάς τροφής. Φυσικά ξεκινά κανείς με ένα δύο κουταλάκια και χρειάζεται αρκετός καιρός (1 ως 3 εβδομάδες) μέχρι να μπορέσει κανείς πραγματικά να αντικαταστήσει ένα γεύμα από το στήθος. Στην περίπτωση που το μωρό σας δε δέχεται την τροφή που του προσφέρατε, μην το πιέζετε. Προσπαθήστε ξανά σε μια εβδομάδα. Μερικά μωρά αρνούνται για αρκετό καιρό την πρόσληψη στερεών τροφών. Μην απελπίζεστε. Είναι ενδιαφέρον ότι μωρά από οικογένειες με πολλές αλλεργίες πολλές φορές "αυτοπροστατεύονται" αρνούμενα να δεχτούν στερεές τροφές ακόμα και μέχρι τον ένατο μήνα!! Το μητρικό γάλα μπορεί ακόμα να καλύψει τις ανάγκες τους.

Με την εισαγωγή των στερεών τροφών στο διαιτολόγιο του παιδιού, είναι δυνατόν οι κενώσεις του να γίνουν λίγο πιο σκληρές. Γενικά πάντως είναι σχετικά σπάνιο να εμφανιστεί δυσκοιλιότητα σε παιδιά που θηλάζονται. Στην περίπτωση πάντως που θα παρουσιαστεί δυσκοιλιότητα, μπορεί κανείς ήδη μετά από 3 ως 5 μέρες, να προχωρήσει σε ένα μείγμα από βρασμένα και πολτοποιημένα καρότα και πατάτες ή καρότα και μήλα. Σημαντικό είναι επίσης να δίνονται αρκετά υγρά. Τον πρώτο καιρό αρκεί το μητρικό γάλα για να καλύψει τις ανάγκες του μωρού σας για υγρά. Αργότερα μπορείτε να δώσετε και νερό ή τσάι. Το μωρό που μέχρι τώρα θηλάζονταν αποκλειστικά, μπορεί κατευθείαν από το στήθος να μάθει να πίνει στο παιδικό φλιτζάνι, χωρίς να είναι απαραίτητο να μεσολαβήσει το μπουκάλι. Οι διάφοροι χυμοί φρούτων συμπεριλαμβάνονται στη κατηγορία των στερεών τροφών και

πρέπει να δίνονται αραιωμένοι με νερό και σταδιακά σύμφωνα και με τις υπόλοιπες τροφές που δίνονται στο μωρό.

Σημαντικό είναι επίσης οι διάφορες νέες τροφές να προστίθενται αργά και σταδιακά στο διαιτολόγιο του μωρού. Δίνετε μόνο ένα νέο συστατικό στη διατροφή του μωρού σας κάθε εβδομάδα. Έτσι ο οργανισμός του έχει χρόνο να προσαρμοστεί στις νέες τροφές και στην περίπτωση που εμφανιστούν κάποιες αντιδράσεις σε μια τροφή είναι πιο εύκολο για εσάς να βρείτε ποια τροφή τις προκάλεσε. Σε αυτή την περίπτωση αποφεύγετε την τροφή που προκάλεσε τις αντιδράσεις και ξαναδοκιμάστε τη με τον πρώτο χρόνο.

Έτσι μπορείτε σταδιακά στον πολτό του καρότου να προσθέσετε και πατάτα και αργότερα και μικρές ποσότητες βοδινού κρέατος και έτσι με τον καιρό να αντικαταστήσετε ένα γεύμα από το στήθος με στερεές τροφές, συνήθως το μεσημεριανό.

Δεύτερος μήνας (8ος Μήνας) Πολτός από φρούτα και δημητριακά

Εφόσον έχετε ήδη αντικαταστήσει το μεσημεριανό θηλασμό με ένα γεύμα από στερεές τροφές, μπορείτε τώρα να προχωρήσετε στην αντικατάσταση ακόμη ενός γεύματος το πρωί ή το απόγευμα, με βρασμένο καρότο και μήλο προσθέτοντας σιγά σιγά και άλλα βρασμένα φρούτα και δημητριακά όπως ρύζι. Η βρώμη συστήνεται γιατί δεν προκαλεί αλλεργίες, ενώ αντίθετα το σιτάρι είναι καλό να αποφεύγεται για τον πρώτο χρόνο, γιατί μπορεί να προκαλέσει αλλεργίες.

Τρίτος μήνας (9ος Μήνας) Χυλός από γάλα και δημητριακά

Το μωράκι σας μεγαλώνει και χρειάζεται όλο και περισσότερη ενέργεια. Τώρα μπορεί να προστεθεί στο διαιτολόγιο του παιδιού και κρέμα από δημητριακά και γάλα. Οι περισσότερες κρέμες του εμπορίου περιέχουν μεγάλη ποσότητα από ζάχαρη και γάλα αγελάδας. Μια καλή εναλλακτική λύση είναι οι νιφάδες δημητριακών για μωρά, από βιολογική καλλιέργεια χωρίς πρόσθετα και συντηρητικά. Αυτές μπορείτε να τις συνδυάσετε με πολτοποιημένα φρούτα ή λαχανικά και μητρικό γάλα ή θηλασμό μετά το γεύμα. Σε περίπτωση που δε θηλάζετε μπορείτε να χρησιμοποιήσετε γάλα σε σκόνη από αυτό που πίνει μέχρι τώρα το μωρό. Το χυλό αυτό μπορείτε να τον δίνετε το βράδυ.

Με τον καιρό έρχεται το μωρό σας σε επαφή με όλο και περισσότερες τροφές και σιγά σιγά μπορείτε να του προσφέρετε και τροφές που δεν είναι εντελώς πολτοποιημένες. Από το 10ο - 12ο μήνα μπορεί το μωρό να κάθεται στο τραπέζι και κάνει τις πρώτες προσπάθειες να τρώει μόνο του.

Φυσικός απογαλακτισμός

Το για πόσο τελικά θα θηλάσετε, εξαρτάται από εσάς και το μωρό σας και είναι μια απόφαση εντελώς προσωπική. Σημασία έχει, όταν αποφασίσετε να σταματήσετε το θηλασμό, να το κάνετε αργά και σταδιακά, λαμβάνοντας υπ' όψιν σας πάντα και τις ανάγκες του μωρού σας. Πολλές μητέρες αποφασίζουν να περιμένουν, μέχρι το μωρό τους να τους δείξει από μόνο του, ότι είναι έτοιμο να διακόψει το θηλασμό. Γενικά, είναι σπάνιο ένα μωρό, να διακόψει από μόνο του το θηλασμό, πριν τη συμπλήρωση του πρώτου χρόνου της ζωής του. Με τον καιρό όμως και καθώς το μωρό σας τρώει

κανονικά και αποκτά νέα ενδιαφέροντα, τα γεύματα στο στήθος μειώνονται και μαζί τους μειώνεται φυσικά και η ποσότητα του γάλακτος που παράγεται.

Ένας καλός τρόπος για να αρχίσετε φυσικά και αργά τον απογαλακτισμό, είναι να μην προσφέρετε πια από μόνη σας το στήθος στο μωρό σας, αλλά να περιμένετε μέχρι εκείνο να σας το ζητήσει. Όταν βέβαια εκείνο το επιθυμεί τότε σεβαστείτε το και αφήστε το να θηλάσει. Θα δείτε ότι με τον καιρό το μωρό σας θα έχει όλο και λιγότερο την ανάγκη αυτή. Κατά αυτόν τον τρόπο, ο απογαλακτισμός γίνεται τόσο σταδιακά, που πολλές μητέρες, εκ των υστέρων, δεν μπορούν να καθορίσουν ακριβώς τη χρονική στιγμή που σταμάτησαν να θηλάζουν!

Εάν για κάποιους λόγους θέλετε να επισπεύσετε την παραπάνω διαδικασία, μπορείτε να το κάνετε. Δεν θα πρέπει όμως ποτέ να ξεχνάτε πως η απότομη διακοπή του θηλασμού είναι πολλές φορές συναισθηματικά επώδυνη για ένα παιδί και δεν πρέπει ποτέ να γίνεται σε περιόδους που το παιδί είναι άρρωστο ή προσπαθεί να προσαρμοστεί σε κάποια άλλη δύσκολη κατάσταση.

Τα περισσότερα παιδιά με ηλικία κάτω του ενός χρόνου, σταματούν πιο εύκολα με το θηλασμό, όταν σαν υποκατάστατο του στήθους, τους προσφέρεται το μπουκάλι. Έτσι μπορείτε, όταν το παιδί σας έχει πλέον συνηθίσει το τάισμα με το μπιμπερό, σιγά - σιγά να αντικαταστήσετε τα γεύματα που δίνετε στο στήθος με γεύματα από το μπουκάλι. Σημαντικό είναι, κατά την περίοδο του απογαλακτισμού να διατηρείτε συνειδητά αμείωτη την σωματική επαφή σας με το μωρό σας, ώστε να μην του δημιουργούνται συναισθηματικά κενά.

Διαφορές μητρικού και αγελαδινού γάλακτος

ΛΕΥΚΩΜΑ: Οι διαφορές στο λεύκωμα μεταξύ των δύο γαλάτων είναι ποσοτικές και ποιοτικές. Έτσι το μητρικό γάλα αποτελείται από 0,75g λευκωματίνης και 0,45g τυρίνης. Ενώ το αγελαδινό γάλα αποτελείται από 0,5 g λευκωματίνης και 3,0 g τυρίνης. Η τυρίνη που υπερτερεί κατά πολύ στο ΓΑ είναι ένα λεύκωμα μικρότερης βιολογικής αξίας σε σύγκριση με την λευκωματίνη και στο στομάχι δημιουργεί πολύ μεγαλύτερα πήγματα που είναι δύσπεπτα. Το μητρικό γάλα περιέχει ακόμα και το μη πρωτεϊνικό αμινοξύ ταυρίνη, που θεωρείται απαραίτητο για την ανάπτυξη του εγκεφάλου και του αμφιβληστροειδούς, ενώ το αγελαδινό γάλα δεν περιέχει ταυρίνη και γι αυτό προστίθεται η ταυρίνη κατά την παρασκευή τους.

ΛΙΠΟΣ: Οι διαφορές είναι μόνον ποιοτικές. Το λίπος που περιέχει το μητρικό γάλα είναι πολύ περισσότερο μονοακόρεστο ελαϊκό οξύ και τα δύο βασικά λιπαρά οξέα. Κατά την γαλακτοποίηση του λίπους στο μητρικό γάλα σχηματίζονται μικρότερα λιποσφαίρια που είναι πιο εύπεπτα. Αλλά και η πέψη του λίπους του μητρικού γάλακτος διευκολύνεται και αρχίζει νωρίτερα με την βοήθεια της λιπάσης που περιέχει.

ΥΔΑΤΑΝΘΡΑΚΕΣ: Πρακτικά δεν υπάρχουν διαφορές ποιοτικές ανάμεσα στην γλυκόζη των δύο γαλάτων.

ΑΛΑΤΑ: Είναι πολύ περισσότερα στο αγελαδινό γάλα.

ΑΣΒΕΣΤΙΟ ΚΑΙ ΦΩΣΦΟΡΟΣ: Και τα δύο είναι σε μεγαλύτερες ποσότητες στο αγελαδινό γάλα, η σχέση όμως Ca/P είναι μεγαλύτερη στο μητρικό γάλα.

ΣΙΔΗΡΟΣ: Και στα δύο γάλατα βρίσκεται σε πολύ χαμηλή και ανεπαρκή ποσότητα, η βιοδιαθεσιμότητά του είναι όμως μεγαλύτερη στο μητρικό γάλα.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ: Στο μητρικό γάλα η βιταμίνη C σχεδόν καλύπτει τις ημερήσιες ανάγκες του βρέφους, ενώ στο αγελαδινό γάλα καταστρέφεται με τον βρασμό. Στο μητρικό γάλα υπάρχει αρκετή βιταμίνη D σε υδροδιαλυτή μορφή. Το μητρικό γάλα έχει απλά λιγότερη βιταμίνη K , αυτό προκαλεί την κλασσική αιμορραγική νόσο του νεογνού και για τον λόγο αυτό πρέπει να χορηγείται έξτρα.

ΛΑΚΤΟΦΕΡΡΙΝΗ: Είναι ένα λεύκωμα που υπάρχει στο μητρικό γάλα και όχι στο αγελαδινό γάλα. Θεωρείται ότι αποτελεί παράγοντα που συμβάλλει στην προστασία του θηλάζοντος από τις μικροβιακές λοιμώξεις.

ΑΝΤΙΣΩΜΑΤΑ: Μόνο τα αντισώματα του μητρικό γάλα προστατεύουν το παιδί από τις λοιμώξεις που το αφορούν. Ανήκουν στις γΑ σφαιρίνες και υπάρχουν σε μεγάλη αναλογία στο πύαρ.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 9^ο

Δέκα βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό

1. Να υπάρχει γραπτή πολιτική και η πολιτική αυτή να ακολουθείται απ' όλους τους φορείς του Μαιευτηρίου που ασχολούνται με την φροντίδα του νεογέννητου.
2. Οι φορείς να εκπαιδεύονται ώστε να γίνουν ικανοί να εφαρμόσουν την πολιτική αυτή.
3. Να ενημερώνονται όλες οι μητέρες για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού.
4. Ο θηλασμός να αρχίζει το πρώτο ημίωρο μετά τον τοκετό με την βοήθεια εκπαιδευμένου προσωπικού.
5. Οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην τέχνη του θηλασμού. Σε περίπτωση πρόωρου τοκετού και αναγκαστικού αποχωρισμού από το παιδί τους, οι μητέρες να εκπαιδεύονται στην διατήρηση της γαλουχίας.
6. Στο νεογέννητο να δίνεται μόνο μητρικό γάλα, ούτε υγρά, ούτε συμπλήρωμα ξένου γάλακτος, εκτός εάν υπάρχει ειδικός ιατρικός λόγος.
7. Να εφαρμόζεται το σύστημα "rooming-in", που σημαίνει το νεογέννητο δίπλα στη μητέρα του, 24 ώρες το 24ωρο.
8. Ο θηλασμός να είναι ελεύθερος και απεριόριστος.
9. Να μην δίνονται πιπίλες στα παιδιά που θηλάζουν.
10. Να ιδρυθούν ομάδες υποστήριξης του μητρικού θηλασμού και μετά την έξοδο του νεογέννητου από το Μαιευτήριο, στις οποίες να μετέχουν και μητέρες.

Θηλασμός: Η καλύτερα αρχή για τη ζωή του μωρού σας

Ο θηλασμός είναι ο πιο εύκολος και φυσικός τρόπος για να μάθετε να ικανοποιείται τις ανάγκες του μωρού σας. Εκτός του ότι παρέχει πλήρη τροφή και προστατεύει από λοιμώξεις και αλλεργίες, το μητρικό γάλα χωνεύεται εύκολα και γρήγορα. Και το σπουδαιότερο είναι ότι ο θηλασμός δημιουργεί ένα ιδιαίτερο θερμό και ευχάριστο δεσμό με το μωρό σας. Η ασφάλεια της αγκαλιάς σας, η απαλότητα του αγγίγματος σας, ο ήχος της φωνής σας - όλα αυτά μαζί με την υπέροχη θρεπτική αξία του γάλατος σας, βοηθάνε το μωρό σας να μεγαλώνει με υγεία.

Οι πρώτες μέρες

Αρχίστε το θηλασμό νωρίς και θηλάζετε συχνά. Πριν έλθει το γάλα σας, το μωρό παίρνει πρωτόγαλα (τύαρ), ένα κιτρινωπό υγρό, πλούσιο σε ανοσοποιητικούς παράγοντες και ευκολοχώνευτο. Το γάλα αυτό καθεαυτό έρχεται μεταξύ της δεύτερης και έκτης ημέρας. Στην αρχή υπάρχει ακόμη πρωτόγαλα μαζί με το γάλα που το κάνει να φαίνεται σαν κρέμα. Αργότερα, όταν το πρωτόγαλα φεύγει, το γάλα εμφανίζεται σαν νερωμένο. Παρ' όλα αυτά είναι η τέλεια τροφή για το μωρό σας με όλες τις θρεπτικές και προστατευτικές ουσίες στις ακριβείς τους αναλογίες.

Δίνετε μόνο μητρικό γάλα

Δεν είναι απαραίτητο να δίνετε ξένο γάλα, νερό ή τσάι μεταξύ των γευμάτων, γιατί μπορεί αυτό να κάνει το μωρό σας να χορταίνει υπερβολικά και να έχει την τάση να κοιμάται και να μην μπορεί να θηλάζει κανονικά. Οι συχνοί θηλασμοί θα ικανοποιήσουν τις ανάγκες του μωρού σας.

Ξεκινώντας με το μωρό σας

Πλένετε τα χέρια σας πριν ξεκινήσετε το θηλασμό. Μετά, κρατήστε το μωρό έτσι ώστε να είναι ξαπλωμένο στο πλευρό του με ολόκληρο το σώμα του γυρισμένο προς το μέρος σας. Εάν κάθεστε μπορεί να χρειαστείτε ένα μαξιλάρι πάνω στα πόδια σας, από κάτω του, για να το φέρετε αρκετά κοντά στη θηλή σας. Εάν είστε ξαπλωμένη, βάλτε το μωρό στο πλάι του γυρισμένο προς το μέρος σας.

Τραβήξτε το μωρό κοντά σας, στηρίξτε το στήθος σας με το ένα χέρι και απαλά αγγίξτε το κάτω χείλος του με τη θηλή σας. Καθώς το μωρό γυρίζει και ανοίγει το στόμα του, τραβήξτε το κοντύτερα ώστε η θηλή σας να μπει αρκετά μέσα στο στόμα του. Το μωρό πρέπει να πάρει μεγάλο μέρος από τη θηλαία άλω (σκούρο μέρος) στο στόμα του μαζί με τη θηλή. Αν πονάτε όταν θηλάζει βγάλτε το από το στήθος βάζοντας το μικρό δάκτυλο σας ανάμεσα στο στόμα του μωρού και το στήθος σας και πιέζοντας το στήθος προς τα κάτω. Το μωρό θα ανοίξει το στόμα του και θα το αφήσει και ξαναρχίστε. Αναπαυθείτε και μη βιάζεστε. Να είστε υπομονετική - και οι δύο θα γίνετε πιο άνετοι με την εμπειρία.

Η φροντίδα της θηλής

Δεν είναι αναγκαίο να καθαρίζετε τις θηλές σας πριν από κάθε θηλασμό. Ένα πλύσιμο την ημέρα με σκέτο νερό είναι αρκετό. Αποφύγετε σαπούνια, οινόπνευμα και άλλα ιδιοσκευάσματα που στεγνώνουν και μπορούν να προκαλέσουν ερεθισμό της θηλής.

Ένα καταλλήλου μεγέθους αλλά όχι σφιχτό σουτιέν θηλασμού εξασφαλίζει υποστήριξη στο στήθος και μπορεί να αυξήσει την άνεση σας.

Εάν αφήνετε τα ανοίγματα του σουτιέν κατεβασμένα για λίγο χρόνο μετά το θηλασμό για να στεγνώσουν στον αέρα οι θηλές θα τις βοηθάει να γίνουν πιο ανθεκτικές. Μην χρησιμοποιείται πλαστική επένδυση στο σουτιέν σας. Βάλτε ένα καθαρό βαμβακερό μαντήλι στο σουτιέν για να απορροφήσει το γάλα που ξεφεύγει ή πιέστε απλά με το χέρι σας ή το μπράτσο σας τη θηλή για ένα λεπτό, εάν αισθάνεστε ότι το γάλα αρχίζει να τρέχει μόνο του.

Όσο περισσότερο θηλάζετε, τόσο περισσότερο γάλα θα έχετε

Τα μωρά που θηλάζουν συνήθως προτιμούν γεύματα κάθε 2 ή 3 ώρες (υπολογίζοντας το χρόνο από την αρχή του ενός θηλασμού μέχρι την αρχή του επόμενου). Αυτό συμβαίνει επειδή το γάλα της μητέρας χωνεύεται πιο εύκολα και γρήγορα από το ξένο γάλα. Η συνηθισμένη διαδικασία είναι η εξής: θηλάστε το μωρό σας από τη μια πλευρό για 10 λεπτά. Μετά από μια μικρή διακοπή για να ρευτεί ή για να το αλλάξετε, θηλάστε το από το άλλο στήθος όσο εσείς ή αυτό θέλει (10 λεπτά ή περισσότερο).

Στον επόμενο θηλασμό, θηλάστε πρώτα από εκεί που θηλάσατε τελευταία την προηγούμενη φορά. Πολλά μωρά προτιμούν συχνούς θηλασμούς μικρής διάρκειας. Αλλα μωρά προτιμούν ένα θηλασμό μεγάλης διάρκειας.

Μην βιάζετε το μωρό σας να θηλάσει αλλά αφιερώστε του το χρόνο που θέλει. Μην ξεχνάτε πως οι πρώτες 40 ημέρες είναι "περίοδος μαθήσεως" και για σας και για το μωρό σας και ο χρόνος και η υπομονή μπορούν να λύσουν πολλά από τα προβλήματα.

Παίρνει αρκετό γάλα;

Πολλές μητέρες έχουν την εντύπωση πως έτσι και περάσει το σπάργωμα του στήθους, χάνουν και το γάλα τους. Το γάλα δεν ελαττώνεται γιατί ο θηλασμός φέρνει πάντα την απαραίτητη ποσότητα γάλατος. Εάν το μωρό σας βρέχεται 6-8 πάνες την ημέρα και έχει 3 με 5 κενώσεις, αυτό σημαίνει πως παίρνει αρκετό γάλα, γιατί το σώμα αποβάλλει ανάλογα με την ποσότητα που παίρνει. Το μωρό που τρέφεται μόνο με το γάλα της μητέρας του δεν χρειάζεται νερό. Ακόμη και όταν κάνει πολλή ζέστη, θηλάζοντας περισσότερο θα ικανοποιήσει τις ανάγκες του για υγρά. Μπορείτε πάντα να κρίνετε από τις πάνες του.

Το βάρος των νεογέννητων ποικίλει

Πολλά μωρά χάνουν βάρος μετά τη γέννα, είτε θηλάζουν είτε όχι. Μπορεί να περάσουν και τρεις βδομάδες για να επανέλθουν στο βάρος που είχαν όταν γεννήθηκαν. Είναι αρκετό να ζυγίζετε το μωρό σας μια φορά το μήνα όταν επισκέπτεστε το γιατρό. Αν παίρνει μισό ως ένα κιλό βάρος κάθε μήνα είναι αρκετό.

Κενώσεις

Το μωρό που παίρνει μόνο μητρικό γάλα δεν γίνεται δυσκοίλιο. Συνήθως είναι ευκοίλιο και πολλές φορές οι πάνες του έχουν απλώς μια κηλίδα, που μπορεί να διαφέρει σε χρώμα. Μπορεί να ενεργείται έξι ή περισσότερες φορές την ημέρα και μετά τον πρώτο μήνα μια φορά κάθε πέντε ή έξι μέρες. Και οι δύο περιπτώσεις είναι φυσιολογικές και δεν υπάρχει λόγος να ανησυχείτε.

Νυχτερινοί θηλασμοί

Ιδιαίτερα τους πρώτους μήνες το μωρό συνήθως ξυπνά τη νύχτα για να θηλάσει. Μερικά μωρά κοιμούνται όλη τη νύχτα χωρίς να ξυπνήσουν, από τις πρώτες μέρες. Άλλα ξυπνούν τη νύχτα για αρκετούς μήνες, είτε θηλάζουν είτε όχι. Εάν το μωρό θηλάζει και σας ξυπνάει τη νύχτα - είναι εύκολο - πάρτε το στο κρεβάτι σας και θηλάστε το. Αν είναι ζεστό δεν είναι ανάγκη ούτε να το αλλάξετε.

Τρώτε σωστά

Διατηρείται τους κανόνες καλής διατροφής και πίνετε αρκετά υγρά για να μην γίνετε δυσκοίλια, θα διαπιστώσετε ότι θα διψάτε πολύ γι' αυτό μην διατάζεται να πίνετε πολλά υγρά, φάτε ή πιείτε κάτι θρεπτικό όταν καθόσαστε να θηλάσετε. Δεν υπάρχουν τροφές που πρέπει να αποφεύγετε εκτός απ' αυτές που ίσως σας προκαλούν αλλεργία.

Είναι καλύτερα να τρώτε κυρίως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κρέας, ψάρι, αυγά και τυρί και να αποφεύγετε τα πολλά γλυκά. Δεν υπάρχει λόγος να υπερβείτε το κανονικό σας βάρος εφ' όσον θηλάζετε. Μην ξεχνάτε πως η πείνα δημιουργεί κούραση και όταν η μητέρα είναι κουρασμένη τότε το μωρό γίνεται ευέξαπτο.

Πολύ σημαντικό στοιχείο για επιτυχή θηλασμό είναι να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Όσο περνάνε οι εβδομάδες θα μεγαλώνει η αυτοπεποίθησή σας και θα αισθανθείτε πιο περήφανη και ικανοποιημένη όταν θηλάζετε το μωρό σας.

Μία τελευταία σημείωση

Το σπουδαιότερο για ένα επιτυχή θηλασμό είναι να έχετε εμπιστοσύνη στον εαυτό σας. Καθώς περνούν οι βδομάδες θα αποκτήσετε περισσότερη αυτοπεποίθηση και θα είστε περήφανη και χαρούμενη που θηλάζετε το μωρό σας.

Πολλές μητέρες βρίσκουν ότι σε συναντήσεις με άλλες μητέρες που θηλάζουν ενθαρρύνονται και αποκομίζουν χρήσιμες πρακτικές συμβουλές. Ο Σύνδεσμος Θηλασμού (La Leche League International) είναι ένας μη κερδοσκοπικός οργανισμός που δίνει την ευκαιρία στις μητέρες να συναντιούνται μια φορά το μήνα σε μια φιλική σπιτική ατμόσφαιρα με τη συμμετοχή εμπειρών συμβούλων θηλασμού του Συνδέσμου.

Ο μητρικός θηλασμός σώζει ζωές: UNICEF

Σε έναν κόσμο όπου υπολογίζεται ότι 3.000 με 4.000 βρέφη πεθαίνουν καθημερινά επειδή δεν θηλάζουν επαρκώς, η UNICEF ζητά τη διαρκή δέσμευση για την προστασία, την προώθηση και την υποστήριξη του μητρικού θηλασμού. Το φετινό θέμα της Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού: "Ο Θηλασμός σε ένα Παγκοσμιοποιημένο Κόσμο, για Ειρήνη και Δικαιοσύνη" δίδει ιδιαίτερη έμφαση στα τεράστια πλεονεκτήματα του θηλασμού, ακόμα και στις πιο αντίξοες συνθήκες. Όπως δηλώνει η UNICEF, ακόμα και εν μέσω πολέμου, ο μητρικός θηλασμός είναι ζωτικής σημασίας για την υγεία, τη διατροφή, την επιβίωση και την προστασία κάθε μικρού παιδιού.

"Τα παιδιά που θηλάζουν είναι πιθανότερο να επιβιώσουν όταν κόβονται οι οδοί ανεφοδιασμού, όταν διακόπτεται η παροχή ηλεκτρικού ρεύματος, όταν οι κατοικίες καταστρέφονται και ενσκήπτουν επιδημίες", επισημαίνει η επικεφαλής της UNICEF, Κάρολ Μπέλσμι. "Σε καταστροφές και καταστάσεις

έκτακτης ανάγκης, ο μητρικός θηλασμός είναι συνήθως ο μόνος τρόπος που μπορεί να εγγυηθεί ασφαλή διατροφή στα βρέφη."

Το μητρικό γάλα και μόνο αποτελεί την ιδανική διατροφή των βρεφών για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής τους, καθώς περιέχει όλα τα θρεπτικά στοιχεία, αντισώματα, ορμόνες, ανοσοποιητικούς παράγοντες και αντιοξειδωτικά που χρειάζεται ένα βρέφος για να μείνει υγιές και να αναπτυχθεί. Προστατεύει από τη διάρροια και τις οξείες αναπνευστικές λοιμώξεις και ενεργοποιεί το ανοσοποιητικό σύστημα.

Σήμερα είναι πιο ξεκάθαρο από ποτέ ότι ο αποκλειστικός μητρικός θηλασμός για τους πρώτους έξι μήνες της ζωής και ο συνεχιζόμενος θηλασμός με κατάλληλη συμπληρωματική διατροφή αποτελούν μια σημαντική συνεισφορά στην επιβίωση, την υγεία, την ανάπτυξη, τη διατροφή και τη συναισθηματική ευημερία των μικρών παιδιών. Στοιχεία της UNICEF για την παιδική επιβίωση που παρουσιάστηκαν πρόσφατα στο ιατρικό περιοδικό "The Lancet", δείχνουν ότι ο βέλτιστος μητρικός θηλασμός μπορεί να σώσει πιο πολλές ζωές μικρών παιδιών από οποιοδήποτε άλλο μοναδικό μέτρο. Κάθε χρόνο πεθαίνουν πάνω από 10 εκατομμύρια παιδιά, κυρίως από αιτίες που μπορούν να προληφθούν, όπως διάρροια, πνευμονία, ιλαρά, ελονοσία και AIDS. Αν κάθε μωρό τρεφόταν αποκλειστικά με θηλασμό μέχρι να γίνει έξι μηνών και συνέχιζε και ακόμα μερικούς μήνες μετά, θα σώζονταν περίπου 1.500.000 ζωές κάθε χρόνο.

Εκτός από την εμφανή αυτήν επίδραση στη μείωση της παιδικής θνησιμότητας, ο μητρικός θηλασμός:

- Βελτιώνει την ανάνηψη των μητέρων και μειώνει την εμφάνιση καρκίνων.
- Μειώνει τα οικογενειακά έξοδα για τροφή και υγειονομική περίθαλψη.

- Συμβάλλει στη μείωση των γεννήσεων.
- Βοηθά το περιβάλλον, μειώνοντας την κατανάλωση καυσόξυλων, φαρμάκων, πλαστικών και αποβλήτων της γαλακτοβιομηχανίας.
- Μειώνει τις απουσίες στην εργασία, εξαιτίας των μειωμένων ασθενειών στις οικογένειες.

Η UNICEF προωθεί διεθνώς την υιοθέτηση ευνοϊκών πολιτικών που προστατεύουν και προωθούν τον θηλασμό, όπως είναι ο Διεθνής Κώδικας για τα Υποκατάστατα του Μητρικού Γάλακτος και η πρωτοβουλία Νοσοκομεία Φιλικά προς τα Βρέφη.

Η Ελληνική Επιτροπή της UNICEF παρέχει ειδικό ενημερωτικό φάκελο για τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού και προτρέπει οργανισμούς, υγειονομικά ιδρύματα, φορείς και πολίτες, να συμβάλουν στην όσο το δυνατόν ευρύτερη ενημέρωση και ευαισθητοποίηση επάνω σε αυτό το τόσο ζωτικής σημασίας θέμα.

ΕΠΙΛΟΓΟΣ



ΟΙ ΔΙΚΕΣ ΣΑΣ ΙΣΤΟΡΙΕΣ

Γεια σας!

Έγινα μητέρα πριν από 8 μήνες και είχα την ευχαρίστηση να προσφέρω στο μωρό μου τη μεγαλύτερη χαρά που μπορούσα, το θηλασμό! Στην αρχή βέβαια δε μπορώ να πω, δυσκολεύτηκα λιγάκι, μέχρι να συνηθίσει το μωρό και να βρω και εγώ τον κατάλληλο τρόπο και τη σωστή θέση θηλασμού. Μετά τις 40 μέρες έβλεπα και παράλληλα ενημερωνόμουν για τα πλεονεκτήματα του θηλασμού.

Πάντως για μια νέα μητέρα δεν υπάρχει καν ενημέρωση για το πως και τι προσφέρει ο θηλασμός, ούτε στα μεγάλα νοσοκομεία, ούτε και στις κλινικές. Με υπομονή και θέληση πέρασαν δύο δύσκολοι μήνες. Έπειτα ήταν πολύ ευχάριστο συναίσθημα για μένα. Είχα και τα υπέρ: ευκολία μετακίνησης, μπορούσα να πάω οπουδήποτε αφού είχα γάλα οποιαδήποτε στιγμή. Οικονομικός τρόπος, έξοδα μηδέν και προπάντων το καλύτερο και αναντικατάστατο γάλα για το μωρό μου.

Τον πέμπτο με έκτο μήνα πήγαμε διακοπές και εκεί να δείτε τι καλά! Ούτε μπιμπερό, ούτε θερμό... Όλα άμεσα. Πέρασαμε πολύ ωραία. Ήταν πολύ ήσυχο μωρό.

Μέχρι τον 8ο μήνα, που είναι σήμερα, δεν έχει αρρωστήσει ποτέ, λόγω των αντισωμάτων. Είμαι μια πολύ ευτυχισμένη μητέρα, που μπόρεσα και είχα το χρόνο να θηλάσω το μωρό μου και να του προσφέρω μια υγιή ανάπτυξη αντισωμάτων και αναντικατάστατων κυττάρων.

Παρατήρησα από τις γνωστές μου, ότι οι νέες μητέρες δεν έχουν την υπομονή στα αρχικά στάδια του θηλασμού, να μπορέσουν να δείξουν την κατάλληλη αντιμετώπιση ώστε να θηλάσουν και τα παρατάνε αμέσως με χίλιες δυο δικαιολογίες: πονάει το στήθος, δεν έχω θηλές κ.α. Μα λογικά στην αρχή συμβαίνουν όλα αυτά, αλλά μετά παίρνουν όλα το δρόμο τους.

Τώρα κλείνω τον 8ο μήνα θηλασμού είμαι περήφανη και διστάζω ακόμη και τώρα να το κόψω.

Σας ευχαριστώ και θέλω να δώσω ένα μήνυμα στις νέες μητέρες:

Θηλάστε τα παιδιά σας, είναι το ιερότερο πράγμα στον κόσμο! Μοναδική εμπειρία και για τους δυό, μητρική αγάπη και πάνω από όλα χτίζετε το μέλλον του παιδιού σας.



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Shapiro J. Pamela, Μαιευτική & Γυναικολογική Νοσηλευτική, εκδόσεις ΕΛΛΗΝ, 2001 (σελ. 374-375, 377, 378).
2. Γκούμας Π. – Κωτσιόπουλος Γ., εγκυκλοπαίδεια Υγείας, Τόμος 2^{ος}, Έκδοση 3^η, Εκδόσεις Δομική, Αθήνα 1989.
3. Ζάχου Θ. – Σοφατζή Ι., Συμβουλές για μητρικό θηλασμό.
4. Καρπάθιος Σ., Βασική Μαιευτική Περιγεννητική Ιατρική και γυναικολογία, Μέρος 2^ο, έκδοση 1^η, εκδόσεις Γιαννόπουλος, Αθήνα 1988.
5. Μορφής Λ., Παιδιατρική, Έκδοση 21^η, εκδόσεις ΟΕΔΒ, Αθήνα 1987.
6. Πανικολάου Ν. – Παπανικολάου Α., Γυναικολογία, εκδόσεις ΜΑΡΙΑ ΓΡ. ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ, Αθήνα 1994 (σελ. 446, 448-451).
7. Πανικολάου Ν. – Παπανικολάου Α., Μαιευτική, εκδόσεις ΜΑΡΙΑ ΓΡ. ΠΑΡΙΣΙΑΝΟΥ, Αθήνα 1994 (σελ. 165, 168, 173).
8. Παπαδάτος Κ. Επίτομη Παιδιατρική, έκδοση 1^η, Εκδόσεις Λίτσας, Αθήνα 1987.
9. <http://www.eutokia.gr/eutokia/Index.html>
10. <http://www.anthropos.gr/shownews.asp?1d=1415>
11. <http://www.thilasmos.gr/paraskinio.htm>