



Θηλασμός

Για ένα ευτυχισμένο, υγιές μωρό.
Στο εγχειρίδιο αυτό, θα βρείτε όλα
όσα πρέπει να γνωρίζετε.



“Μόλις πριν από έναν μήνα, τα 3 μέλη της οικογενείας μας έγιναν 4.

Το αγοράκι μας, ο Μαρκ, γεννήθηκε υγιέστατο και, μέχρι και σήμερα, τρέφεται αποκλειστικά από το στήθος. Θέλουμε να μοιραστούμε μαζί σας την ευτυχία μας, αλλά και την πολύτιμη εμπειρία του θηλασμού.

Για κάθε οικογένεια, ο ερχομός ενός μωρού είναι ένα ιδιαίτερο γεγονός. Η ιστορία μας είναι αληθινή και μπορεί να γίνει και δική σας.”

ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ

Τίποτε πιο υπέροχο από τη μητρότητα!	5
Μητρικό γάλα – το χρυσό πρότυπο	7
Οι μαστοί κάνουν τη δική τους προετοιμασία	8
Ειδικό σχήμα θηλών	8
Το στήθος σας: ένα θαύμα της φύσης	9

ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ

Ήρθε ο πελαργός!	11
Μερικές φορές χρειάζεται λιγη υπομονή	12
Οι πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση	12
Το μητρικό γάλα δεν είναι ποτέ υπερβολικά αραιό	13
Αφήστε το ρολόι όταν θηλάζετε το μωρό σας	13
Προτεινόμενες στάσεις θηλασμού	14
Συχνά τα μωρά κοιμούνται απίστευτα λίγο	15
Φροντίδα των θηλών	16
Το μασάζ στους μαστούς βελτιστοποιεί τη ροή γάλακτος	17

ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΗΜΕΡΕΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Επιτέλους, σπίτι	19
Ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή όσο θηλάζετε	20
Έχετε επιτύχει πολλά!	20
Κάποιες φορές λιγότερο, άλλες περισσότερο	21
Οι εξάρσεις ανάπτυξης κάνουν το μωρό σας να πεινάει	22
Να ξεκουράζεστε όταν το μωρό σας κοιμάται	23
Μύθοι και πραγματικότητα	24
Και οι γονείς έχουν ψυχή	25

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΡΟΥΤΙΝΑ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΤΡΑ

Χρόνος για τον εαυτό σας	27
Επιλέξτε προσεκτικά την μπίμπυ-σίτερ	28
Ο αθλητισμός κάνει καλό, αλλά με το μαλακό	29
Επιστροφή στην εργασία	30
Το θήλαστρο είναι πρακτικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε	31
Η κατάλληλη ποσότητα για ένα γεύμα	32
Ο χρόνος άντλησης μητρικού γάλακτος ποικίλλει	34
Θήλαστρο – η επιλογή είναι δική σας!	35
Προσέχετε τα θέματα υγιεινής	36
Το μητρικό γάλα πρέπει να φυλάσσεται σε χαμηλή θερμοκρασία	38
Ο σωστός τρόπος απόψυξης και θέρμανσης	38

ΣΤΕΡΕΑ ΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Το ειδικό μενού για το μωρό σας	41
Ξεκινώντας με τις στερεές τροφές	42
Απογαλακτίστε το μωρό σας αργά	43

ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΑ ΜΕ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Αν τα πράγματα δεν είναι πάντα εύκολα	44
Προβλήματα με τη ροή γάλακτος	44
Πληγωμένες θηλές που πονούν	44
Συμφορητική διόγκωση μαστών (σπάρνγμα)	45
Φλεγμονή των μαστών	45
Ανεπαρκής ποσότητα γάλακτος	46
Υπερβολική ποσότητα γάλακτος	46
Θηλασμός πρόωρων ή άρρωστων νεογέννητων	46
Όταν η μαμά είναι άρρωστη	47
Μωρά με ειδικές ανάγκες	48
Αλκοόλ, κάπνισμα, καφές	48
Διευθύνσεις επικοινωνίας	49



“Σε ελάχιστες μόλις εβδομάδες,
θα γεννηθεί το μωρό μας.”

“Είμαι πολύ υπερήφανος για τη Σόφι. Αντιμετωπίζει την εγκυμοσύνη της με τον πιο υπεύθυνο τρόπο. Αυτό μας έχει επίσης κάνει να έρθουμε πιο κοντά και έχει μεγαλώσει την εμπιστοσύνη μεταξύ μας.”



Τίποτε πιο υπέροχο από τη μητρότητα!

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, το σώμα σας προετοιμάζεται μόνο του για τον νέο του ρόλο. Εσείς και ο σύντροφός σας θα έχετε πολλές νέες εμπειρίες. Μάθετε τα πάντα για το θηλασμό και τα πλεονεκτήματά του.

Τι υπέροχο: Είστε έγκυος! Μια νέα ζωή μεγαλώνει μέσα σας. Εσείς μπορείτε να την αισθανθείτε, οι άλλοι μπορούν να τη δουν: Η εγκυμοσύνη είναι κάτι θαυμάσιο! Θα έχετε πολλές νέες εμπειρίες, ιδίως αν αυτό είναι το πρώτο σας παιδί. Υπάρχουν αρκετές απορίες που οι μέλλοντες γονείς θα πρέπει να απαντήσουν πριν τη γέννηση του παιδιού τους. Μία από αυτές είναι πώς θα ταΐσετε το μωρό σας αμέσως μετά τη γέννησή του. Ωστόσο, πολλοί γονείς δεν θεωρούν τις απορίες σχετικά με τον τρόπο τσίσηματος του μωρού τους τόσο επείγουσες πριν τον τοκετό. Μπορεί επίσης να νομίζουν ότι ο θηλασμός είναι “το πιο φυσικό πράγμα στον κόσμο”, κάτι για το οποίο δεν χρειάζεται καν προετοιμασία.

Είναι αλήθεια ότι ο θηλασμός είναι μια φυσική διαδικασία. Από την άλλη, όπως τόσα άλλα φυσικά πράγματα σήμερα, ο θηλασμός δεν αποτελεί πλέον τον κανόνα όπως παλιά. Μπορεί να είστε μία από τις πολλές γυναίκες που, μέχρι να αποκτήσουν το πρώτο τους παιδί, δεν είχαν ξαναδεί στη ζωή τους νεογέννητο ή μωρό να θηλάζει. Σήμερα, η γνώση πάνω σε θέματα θηλασμού σπανίως μεταδίδεται από τη μια γενιά στην άλλη. Υπάρχουν επίσης πολλοί μύθοι – ιστορίες που απογοητεύουν τις μητέρες για το θηλασμό αντί να τις ενθαρρύνουν.



Μην επιτρέψετε στον εαυτό σας να αποθαρρυνθεί από ψευδείς πληροφορίες σχετικά με το θηλασμό και ιστορίες που ακούτε για προβλήματα: Σχεδόν όλες οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν τα μωρά τους χωρίς δυσκολία αν το θέλουν, εφ' όσον πάρουν τις σωστές πληροφορίες για το πώς να το κάνουν και έχουν έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαιία που θα τις βοηθήσει σε περίπτωση που αντιμετωπίσουν προβλήματα. Η καλύτερη προετοιμασία για το θηλασμό είναι η σωστή πληροφόρηση. Όσο πιο πολλές πληροφορίες αποκτήσετε πριν τον τοκετό σχετικά με το θηλασμό, τόσο πιο πολλές πιθανότητες θα έχετε να θηλάσετε το μωρό σας χωρίς προβλήματα. Εάν τελικά αντιμετωπίσετε προβλήματα στο θηλασμό, σχεδόν πάντα θα υπάρχει κάποιος τρόπος να τα ξεπεράσετε. Οι σύμβουλοι θηλασμού ή οι μαιίες είναι πάντοτε στη διάθεσή σας για βοήθεια. Ένα καλό βιβλίο για το θηλασμό είναι μια πολύτιμη επένδυση. Καλό επίσης είναι να ρωτήσετε αν, εκτός από μαθήματα για εγκύους, υπάρχουν και μαθήματα θηλασμού στην περιοχή σας. Παρ' όλο που ο θηλασμός αφορά κυρίως τη μητέρα και το μωρό, και ο πατέρας μπορεί επίσης να συνεισφέρει σημαντικά σε μια καλή σχέση θηλασμού. Έτσι, ο πατέρας μπορεί να μάθει πριν τον τοκετό για το θηλασμό όσα μπορεί να μάθει και η μητέρα. Ένας ενημερωμένος πατέρας, με θετική στάση απέναντι στο θηλασμό, μπορεί να βοηθήσει τη σύντροφό του εάν εκείνη έχει ανησυχίες πριν τον τοκετό ή αντιμετωπίσει προβλήματα μετά.



Μητρικό γάλα – το χρυσό πρότυπο

Το μητρικό γάλα είναι, κατά κανόνα, η καλύτερη τροφή για το μωρό. Επίσης, η σωματική επαφή μητέρας και μωρού κατά το θηλασμό έχει ως αποτέλεσμα την ανάπτυξη μιας στενής σχέσης μεταξύ τους. Ο θηλασμός είναι ωφέλιμος για το μωρό, τη μητέρα, αλλά και ολόκληρη την οικογένεια. Το μητρικό γάλα καλύπτει επακριβώς τις ανάγκες του μωρού και προσαρμόζεται συνεχώς σε αυτές, καθώς αυτές αλλάζουν με την πάροδο του χρόνου: Η προσφορά προσαρμόζεται αυτόματα στη ζήτηση. Η συχνή και πλήρης εκκένωση των μαστών διεγείρει την παραγωγή γάλακτος.

Το μητρικό γάλα είναι άμεσα διαθέσιμο, πάντα στη σωστή θερμοκρασία, απόλυτα υγιεινό και επιπλέον δεν επιβαρύνει τον οικογενειακό προϋπολογισμό. Προστατεύει το μωρό σας από λοιμώξεις και ασθένειες, όπως π.χ. λοιμώξεις του γαστρεντερικού και ωτίτιδες. Σε μακροχρόνια βάση, προλαμβάνει επίσης χρόνιες ασθένειες όπως π.χ. ο σακχαρώδης διαβήτης. Επιπλέον, ο θηλασμός μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο εμφάνισης αλλεργιών και παχυσαρκίας. Ο θηλασμός ωφελεί τη μητέρα, αφού διευκολύνει την επαναφορά της μήτρας στο προ της εγκυμοσύνης μέγεθος, πιο γρήγορα. Η μητέρα επανέρχεται στο προ της εγκυμοσύνης σωματικό βάρος της συντομότερα και οι ορμόνες της τη βοηθούν να ανταποκριθεί πιο εύκολα στον νέο της ρόλο. Ο θηλασμός την προστατεύει από αρκετά είδη καρκίνου και μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης οστεοπόρωσης.

Σοβαροί οργανισμοί, όπως είναι π.χ. ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (Π.Ο.Υ.) και η UNICEF, συστήνουν αποκλειστικό θηλασμό για τους πρώτους έξι μήνες και κατόπιν συμπληρωματικό θηλασμό τουλάχιστον μέχρι το δεύτερο έτος του παιδιού.

“Η κόρη μας, η Άννα, θέλει συνέχεια να ακουμπά το κεφάλι της πάνω στην κοιλιά μου για να αισθάνεται την κίνηση του μωρού. Και για τους τρεις μας, αυτή η περίοδος είναι θαυμάσια. Όλοι μαζί, απολαμβάνουμε την αναμονή!”

Οι μαστοί κάνουν τη δική τους προετοιμασία

Οι παλιές συστάσεις για την προετοιμασία των μαστών και των θηλών δεν είναι μόνον περιττές και επώδυνες, αλλά επιπλέον μπορεί να γίνουν και επιβλαβείς. Οι θηλές δεν πληγώνονται λόγω της ανεπαρκούς προετοιμασίας των μαστών, αλλά κυρίως λόγω εσφαλμένης θέσης και προσκόλλησης του μωρού σας. Οι ορμόνες της εγκυμοσύνης θα προκαλέσουν αλλαγές στους μαστούς σας, χωρίς να χρειάζεται να κάνετε κάτι εσείς επικουρικά, και θα τους προετοιμάσουν για την μελλοντική τους λειτουργία για τη διατροφή του μωρού σας. Ο αδενικός ιστός αναπτύσσεται, οι μαστοί σας μεγαλώνουν σε μέγεθος και βάρος μέχρι κατά δύο φλιτζάνια τσαγιού, ενώ η θηλαία άλω, τα θηλαία οζίδια – τα μικρά επάρματα πάνω στην άλω – και οι φλέβες γίνονται πιο εμφανείς. Οι μαστοί σας μπορεί να έχουν ήδη αρχίσει να εκκρίνουν σταγόνες γάλακτος αρκετές εβδομάδες πριν τον τοκετό. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το γάλα αυτό για τη φροντίδα των θηλών σας, απλώνοντάς το πάνω στη θηλαία άλω και κατόπιν αφήνοντάς το να στεγνώσει. Εάν εκκρίνεται μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος από μερικές σταγόνες, τα ειδικά επιθέματα στηθόδεσμου θα σας φανούν πολύ χρήσιμα. Το τελικό σήμα για την πραγματική έναρξη παραγωγής γάλακτος δίδεται με τη γέννηση του μωρού σας.

Ειδικό σχήμα θηλών

Παρ' όλο που δεν υπάρχουν συγκεκριμένα σχήματα μαστών ή θηλών που κρίνονται ακατάλληλα για θηλασμό, οι θηλές που δεν προεξέχουν αλλά είναι επίπεδες ή ακόμη και εισέχουσες, μπορεί σε κάποιες περιπτώσεις να δυσχεράνουν το θηλασμό. Αν οι δικές σας θηλές είναι έτσι, απευθυνθείτε σε έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία. Κάποιες ειδικές προετοιμασίες κατά τους τελευταίους 3 μήνες της εγκυμοσύνης, όπως π.χ. η χρήση διαμορφωτών θηλών, μπορεί να σας βοηθήσουν. Αν το σχήμα των θηλών σας διαπιστωθεί λίγο πριν ή μετά τον τοκετό ότι θα αποτελέσει πρόβλημα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε διαμορφωτές θηλών ακόμη και τότε. Εάν τους φοράτε επί μισή ώρα πριν τον επόμενο θηλασμό, συχνά βελτιώνουν την προεξοχή της θηλής και διευκολύνουν την προσκόλληση του μωρού στο στήθος σας. Εάν τα μέτρα αυτά δεν επαρκούν, σε κάποιες περιπτώσεις μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια χοάνη θηλής.



Διαμορφωτές θηλών

Συνιστώνται από ειδικούς για τις επίπεδες ή εισέχουσες θηλές, για τη διευκόλυνση του θηλασμού: Εξασκούν σταθερή πίεση πάνω στην άλω και αναγκάζουν τη θηλή να προεξέχει.

Το στήθος σας: ένα θαύμα της φύσης

Το σώμα σας είναι τέλεια σχεδιασμένο για θηλασμό. Οι μαστοί σας ενσωματώνουν ένα σύνθετο σύστημα παραγωγής γάλακτος, το οποίο τίθεται σε ετοιμότητα λειτουργίας μόνον με τις ορμόνες εγκυμοσύνης. Λίγες ημέρες μετά τη γέννηση του μωρού σας και την αφαίρεση του πλακούντα, ενεργοποιούνται οι ορμόνες θηλασμού. Η αναρρόφηση που ασκεί το μωρό σας στους μαστούς δίνει σήμα στο σώμα σας να εκκρίνει την ορμόνη παραγωγής γάλακτος “προλακτίνη” και την ορμόνη ροής γάλακτος “οξυτοκίνη” (ή ωκυτοκίνη ή πιτοκίνη). Η προλακτίνη διεγείρει την παραγωγή γάλακτος στον αδενικό ιστό. Η οξυτοκίνη προκαλεί τη σύσπαση των λεπτών μυών μέσα στον ιστό, γεγονός που επιτρέπει στο γάλα να ρεύσει μέσω των γαλακτοφόρων πόρων προς τη θηλή. Κατά μέσον όρο, κάθε θηλή έχει εννέα στόμια – αν και συχνά βλέπετε μόνον τρεις με πέντε πίδακες γάλακτος επειδή τα στόμια αυτά είναι πολύ κοντά το ένα στο άλλο. Παρ’ όλο που και οι δύο μαστοί σας παράγουν μέσες-άκρες την ίδια ποσότητα γάλακτος, το μωρό σας μπορεί να δείχνει προτίμηση στον έναν από αυτούς. Είναι αλήθεια ότι: Όσο πιο συχνά βάζετε το μωρό σας στο στήθος σας, τόσο μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος παράγεται. Το αρχικό μέγεθος των μαστών σας δεν υποδηλώνει αν θα παράγουν μεγάλη ή μικρή ποσότητα γάλακτος.

Σύνδεσμοι

Υποστηρίζουν τους μαστούς και τους δίνουν το σχήμα τους.

Αδενικός ιστός

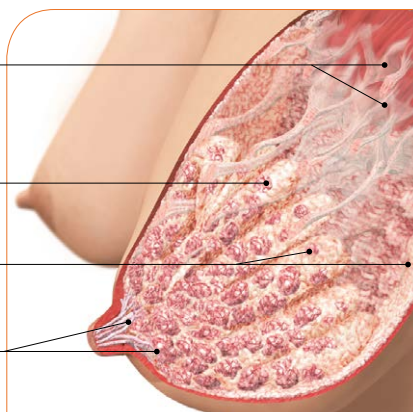
Εδώ παράγεται το γάλα. Καταλαμβάνει περίπου τα δύο τρίτα του μαστού.

Λιπώδης ιστός

Είναι διάσπαρτος μέσα στον αδενικό ιστό και καταλαμβάνει περίπου το ένα τρίτο του μαστού.

Γαλακτοφόροι πόροι

Μεταφέρουν το γάλα από τον αδενικό ιστό στη θηλή.





“Νιώθω τόσο ευτυχισμένη όταν κρατώ τον Μαρκ στην αγκαλιά μου. Ο τοκετός εξελίχθηκε ομαλά και το αγαπημένο μας μωρό είναι μια χαρά.”



“Όταν η Σόφι γέννησε το μωρό μας, ξέσπασα σε κλάματα. Τώρα, κοιτάζω συνέχεια τον Μαρκ και αναρωτιέμαι: Από ποιον πήρε αυτήν τη γαλλική μύτη;”

Ήρθε ο πελαργός!

Η πρώτη σας επαφή με το μωρό σας θα είναι συνταρακτική. Από την αρχή κιόλας, το μωρό σας έχει τη δική του ξεχωριστή προσωπικότητα. Ακόμα και στο πώς θηλάζει.

Μπορείτε επιτέλους να κρατήσετε το μωρό σας στα χέρια σας, να το κοιτάξετε, να το θαυμάσετε και να το σφιξείτε στην αγκαλιά σας. Απολαύστε αυτές τις ιδιαίτερες στιγμές χωρίς άγχος! Είναι θαυμάσιο και για τον πατέρα να μοιραστεί αυτές τις στιγμές.

Αμέσως μετά τη γέννησή του, ένα υγιές νεογέννητο είναι συνήθως σε απόλυτη εγρήγορση και σύντομα αρχίζει να ψάχνει για το στήθος σας. Είναι τόσο απίστευτο όσο ακούγεται: Μετά τον τοκετό, εάν το μωρό αφεθεί πάνω στο στομάχι της μητέρας και του δοθεί επαρκής χρόνος, θα καταφέρει μόνο του να συρθεί προς το στήθος, θα προσκολληθεί σε αυτό και θα αρχίσει να θηλάζει. Οι εργασίες ρουτίνας, όπως π.χ. το ζύγισμα, οι μετρήσεις και το πλύσιμο του μωρού, μπορούν να περιμένουν για λίγο. Είναι πιο σημαντικό για την οικογένεια να εξοικειωθεί με το νέο μέλος της.

Τα μωρά έχουν τη δική τους ιδιαίτερη προσωπικότητα, με διαφορετικά χαρακτηριστικά. Αυτό γίνεται ήδη φανερό από την πρώτη στιγμή που θα θηλάσουν. Κάποια βρέφη αναρροφούν με δύναμη και ένταση, άλλα είναι διστακτικά και γλύφουν το μαστό αντί να θηλάζουν. Και τα δύο είναι καλά, αφού δεν είναι σημαντικό για το μωρό να πει γρήγορα και μεγάλες ποσότητες από το μαστό. Την πρώτη ημέρα, η χωρητικότητα του στομάχου ενός μωρού είναι περίπου 5 χιλιοστόλιτρα, όσο δηλαδή μια δαχτυλήθρα. Η ποσότητα γάλακτος που θα παραχθεί είναι αντιστοιχη.

Μερικές φορές χρειάζεται λίγη υπομονή

Μερικές φορές, τα μωρά δείχνουν ελάχιστο ενδιαφέρον για θηλασμό κατά τις πρώτες λίγες ώρες μετά τη γέννησή τους. Μην ανησυχείτε, κάποια μωρά χρειάζονται λίγο περισσότερο χρόνο για να συνηθίσουν τον νέο κόσμο έξω από τη μήτρα. Δώστε αρκετό χρόνο σ' εσάς και στο μωρό σας, απολαύστε τα συναισθήματα, την οικειότητα και την οπτική επαφή. Μετά από λίγο, το μωρό σας θα αρχίσει να αναζητά το στήθος σας. Με αυτόν τον τρόπο, θα σας δείξει ότι είναι έτοιμο για τον πρώτο του θηλασμό. Τυχόν καθυστέρηση στην έναρξη του θηλασμού, όπως π.χ. μετά από καισαρική τομή, δεν αποτελεί εμπόδιο στο θηλασμό. Ο θηλασμός αμέσως μετά την επέμβαση μπορεί να είναι πιο κοπιαστικός, αλλά θα εξελιχθεί με τον ίδιο ακριβώς τρόπο όπως και μετά από φυσιολογικό τοκετό. Εάν υποβληθήκατε σε καισαρική τομή ή αισθάνεστε έντονο πόνο μετά από περινεοτομία, μη διστάσετε να ζητήσετε ένα αναλγητικό που να είναι συμβατό με το θηλασμό.

Οι πρώτες ημέρες μετά τη γέννηση

Ήδη από την περίοδο της κύησης, παράγεται ένας ιδιαίτερος τύπος γάλακτος που λέγεται πρωτόγαλα (ή πύαρ). Είναι σχετικά παχύρρευστο, κολλώδες και κτρινωπό και περιέχει μεγάλες ποσότητες αντισωμάτων και αυξητικών παραγόντων. Το πρωτόγαλα διεγείρει την ανάπτυξη του πεπτικού σωλήνα του μωρού σας και ενεργεί ως το πρώτο του εμβόλιο. Έχει ελαφρώς καθαρικές ιδιότητες, για να διευκολύνει τις πρώτες κενώσεις του μωρού σας. Παρ' όλο που οι ποσότητες πρωτογάλακτος που παράγονται είναι πολύ μικρές, κατά τις πρώτες ημέρες, συνήθως το μωρό σας δεν χρειάζεται άλλη τροφή.

Μερικές ημέρες μετά τον τοκετό, θα παρατηρήσετε ότι οι μαστοί σας θα σκληρύνουν, θα είναι πιο ζεστοί και πιθανώς πιο κόκκινοι. Αυτό οφείλεται στην πιο έντονη κυκλοφορία του αίματος και την αυξημένη έκκριση λεμφατικών υγρών στο συγκεκριμένο σημείο του σώματός σας. Το σώμα σας θα αρχίσει πλέον να περνά από την παραγωγή πρωτογάλακτος στην παραγωγή μητρικού γάλακτος. Εάν η παραγωγή γάλακτος είναι πολύ επώδυνη, απευθυνθείτε σε μια νοσοκόμα, έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία.



Το μητρικό γάλα δεν είναι ποτέ υπερβολικά αραιό

Μέσα στις επόμενες δύο εβδομάδες, η ποσότητα και η σύσταση του μητρικού γάλακτος θα αλλάξει. Η περιεκτικότητα σε αντισώματα και πρωτεΐνες μειώνεται, ενώ ταυτόχρονα η περιεκτικότητα σε λίπη και σάκχαρα αυξάνεται. Μέσα στις δέκα πρώτες ημέρες ζωής του μωρού σας περίπου, το γάλα σας θα διαφοροποιηθεί από πρωτόγαλα σε μεταβατικό και κατόπιν σε ώριμο γάλα. Μην ανησυχήσετε, αν το γάλα σας μοιάζει να είναι αραιό και υδαρές. Περιέχει όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζονται για μια υγιή ανάπτυξη και προσαρμόζεται συνέχεια στις ανάγκες του μωρού σας. Μετά τους πρώτους 2-3 μήνες, μπορεί να παρατηρήσετε ότι οι μαστοί σας ξαναέγιναν μαλακοί, σπάνια είναι σφιγμένοι και πιθανώς δείχνουν να είναι σαφώς μικρότεροι ξανά. Αυτό είναι φυσιολογικό, διότι από εκείνη τη στιγμή και μετά η αναρρόφηση που ασκεί το μωρό σας κατά το θηλασμό ελέγχει την παραγωγή γάλακτος.

“Πριν το θηλασμό, δημιουργώ μια ευχάριστη ατμόσφαιρα. Τίποτε και κανένας δεν μπορεί να μας ενοχλήσει και, για τον Μαρκ, όλα είναι γαλήνια. Κατόπιν, μόλις αρχίσει να πίνει με ευχαρίστηση από το στήθος μου, είναι μια πολύ ιδιαίτερη στιγμή, ένα απερίγραπτο συναίσθημα.”

Αφήστε το ρολόι όταν θηλάζετε το μωρό σας

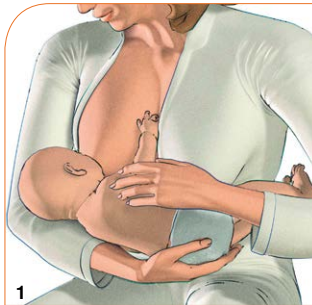
Μέσα στις πρώτες λίγες εβδομάδες, το μωρό σας θα ζητά να θηλάσει κάπου 8-12 φορές μέσα στο 24ωρο. Αλλά τα μωρά δεν πίνουν πάντοτε ζωηρά επί 20 λεπτά συνέχεια και ξαναζητούν να θηλάσουν μετά από 3 ώρες, με εκπληκτική ακρίβεια. Πολύ πιο συχνά είναι τα εξής “μοτίβα” θηλασμού: Το μωρό πίνει για μικρό χρονικό διάστημα, μετά σταματά, μετά το παίρνει για λίγο ο ύπνος και μετά ξανασυνεχίζει να πίνει. Για τα μικρά μωρά, η συμπεριφορά αυτή είναι απολύτως φυσιολογική. Τέτοιες φάσεις είναι συνήθεις ιδίως αργά το απόγευμα και το βράδυ. Κατά το διάστημα αυτό, πείτε ένα αναψυκτικό και καθήστε ή ξαπλώστε στον καναπέ αναπαυτικά. Μπορείτε επίσης θαυμάσια να αξιοποιήσετε το χρόνο αυτό διαβάζοντας ένα βιβλίο ή μιλώντας στο τηλέφωνο. Μην θηλάζετε το μωρό σας συγκεκριμένες ώρες, αλλά μόνον όταν σας το ζητά το μωρό σας, για να μπορεί το μωρό να τρώει όποτε το έχει πραγματικά ανάγκη. Με τον τρόπο αυτό, θα επιτύχετε μια βέλτιστη ισορροπία μεταξύ “προσφοράς και ζήτησης”. Εξαιρέση αποτελούν οι περιπτώσεις που τα μωρά παίρνουν αργά βάρος, δεν αναπτύσσονται ή είναι άρρωστα. Στις περιπτώσεις αυτές, ίσως είναι καλύτερα να ξυπνάτε το μωρό σας και να το ενθαρρύνετε να θηλάζει πιο συχνά.

Προτεινόμενες στάσεις θηλασμού

Μπορείτε να θηλάζετε το μωρό σας είτε σε καθιστή είτε σε ξαπλωτή θέση. Και στις δυο περιπτώσεις, είναι σημαντικό να παίρνετε μια άνετη στάση τόσο για σας όσο και για το μωρό σας, η οποία να του επιτρέπει να προσκολλάται σωστά στο στήθος σας. Το μωρό σας θα πρέπει να βρίσκεται στο ίδιο περίπου ύψος με το στήθος σας και να είναι γυρισμένο τελείως προς το μέρος σας, κοιλιά με κοιλιά. Αγγίξτε ελαφρά το στόμα του μωρού με τη θηλή σας. Το μωρό σας θα ανοίξει διάπλατα το στόμα του. Τραβήξτε το μωρό κοντά σας, με τρόπο ώστε να μπορεί να βάλει στο στόμα του τη θηλή και ένα μεγάλο μέρος από τη θηλαία άλω. Το κεφάλι του μωρού πρέπει να βλέπει ευθεία.

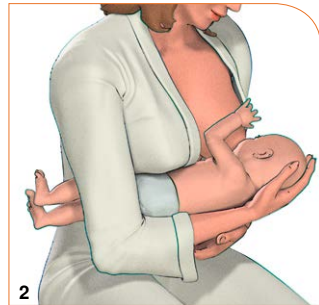
Όταν η θέση είναι σωστή, η μύτη και το πηγούνι του μωρού θα αγγίζουν το μαστό σας. Το αυτί, ο ώμος και ο γοφό του θα πρέπει να βρίσκονται σε ευθεία γραμμή. Να θυμάστε: Θα πρέπει να φέρνετε πάντοτε το μωρό προς το στήθος σας και όχι το στήθος προς το μωρό σας. Μια θέση θηλασμού, κατά την οποία εσείς αναγκάζεστε να γέρνετε προς το μωρό σας, σύντομα θα γίνει ενοχλητική και θα προκαλέσει εντάσεις. Εάν χρειάζεται, βάλτε ένα μαξιλάρι θηλασμού κάτω από το μωρό σας.

1 Η στάση "αγκαλιά" είναι μια θέση θηλασμού που μπορεί να χρησιμοποιηθεί παντού.



1

2 Η στάση "αγκαλιά-χιαστί" είναι κατάλληλη ιδίως για πολύ μικρά μωρά.



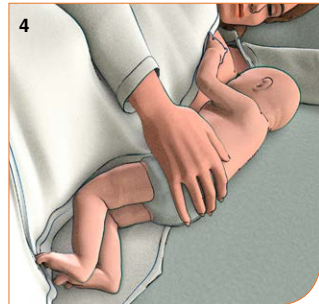
2

3 Η στάση "κάτω από τη μασχάλη" είναι ιδανική κατά την εκμάθηση του θηλασμού. Είναι επίσης ιδιαίτερα κατάλληλη για νυσταλέα ή ανήσυχα μωρά.



3

4 Ιδίως κατά τη διάρκεια της νύχτας, η "ξαπλωτή" στάση θηλασμού είναι πολύ βολική.



4



Συχνά τα μωρά κοιμούνται απίστευτα λίγο

Πολλοί γονείς παραξενεύονται που το μωρό τους κοιμάται τόσο λίγο και ανησυχούν μήπως συμβαίνει κάτι ή ότι δεν θα αναπτυχθεί σωστά. Υπάρχουν βεβαίως μωρά που κοιμούνται πολύ κατά τις πρώτες εβδομάδες, ωστόσο υπάρχουν κι άλλα που, αμέσως μετά τη γέννησή τους, μένουν για μεγάλες περιόδους ξύπνια και εξερευνούν τον κόσμο με ενδιαφέρον - δυστυχώς, και κατά τη διάρκεια της νύχτας. Τα μωρά χρειάζονται χρόνο για να συνηθίσουν τη διαφορά μεταξύ ημέρας και νύχτας και να προσαρμοστούν στους ρυθμούς της υπόλοιπης οικογένειας. Όπως και με το θηλασμό, τα μωρά συνήθως ξέρουν τι είναι καλό γι' αυτά και πόσο ύπνο χρειάζονται. Απολαύστε το χρόνο που βρίσκεστε στο μαιευτήριο, σαν να είστε σε μήνα του μέλιτος με το μωρό σας. Τις επόμενες εβδομάδες, καλό είναι ο σύντροφός σας να εξοικονομήσει χρόνο για να σας βοηθήσει και να εξοικειωθεί κι εκείνος με το μωρό σας. Η οικογένειά σας και οι φίλοι σας μπορούν επίσης να διευκολύνουν την καθημερινή σας ρουτίνα, π.χ. φέρνοντάς σας μαγειρεμένο φαγητό. Και μη διστάζετε να λέτε όχι σε επισκέπτες, όποτε το κρίνετε απαραίτητο.

“Απολαμβάνω το χρόνο ηρεμίας που έχω με τον Μαρκ. Μετά από ένα καλό γεύμα και αλλαγή της πάνας του, σύντομα θα αποκοιμηθεί για τα καλά.”



Φροντίδα των θηλών

Τις πρώτες λίγες ημέρες, οι θηλές σας μπορεί να αναπτύξουν μια αυξημένη ευαισθησία. Ωστόσο, αν ο θηλασμός είναι επώδυνος, αν οι θηλές σας ερεθιστούν ή σκάσουν ή αν οι μαστοί σας παραμένουν υπερευαίσθητοι, καλό θα είναι να απευθυνθείτε σε σύμβουλο θηλασμού ή μαιά. Αυτοί θα ελέγξουν πώς προσκολλάται το μωρό σας στο στήθος σας, πώς θηλάζει και πώς δείχνει το στήθος σας αμέσως μετά το θηλασμό. Ο επώδυνος θηλασμός συνήθως υποδηλώνει πρόβλημα στην αναρρόφηση ή στη στάση θηλασμού και την προσκόλληση του μωρού στο μαστό. Κάποιες φορές, ο πόνος μπορεί να οφείλεται στο γεγονός ότι το μωρό σας έχει υπερβολικά μικρό χαλινό της γλώσσας. Καλύτερα να αποφύγετε τη μείωση της συχνότητας ή της διάρκειας θηλασμού εξ αιτίας του πόνου.

Μετά το θηλασμό, μπορείτε να φροντίσετε τις θηλές σας πιέζοντας ελαφρά για να βγουν λίγες σταγόνες γάλα, το οποίο θα απλώσετε πάνω στη θηλαία άλω και θα αφήσετε να στεγνώσει. Φροντίστε να αλλάζετε τακτικά τα επιθέματα στήθους που χρησιμοποιείτε. Αν τα επιθέματα παραμένουν υγρά, μπορεί να ερεθίσουν τις θηλές σας. Αν το δέρμα σας είναι ασυνήθιστα ξηρό ή ευαίσθητο, συνιστάται να βάζετε λίγη κρέμα για θηλές στην ερεθισμένη περιοχή.

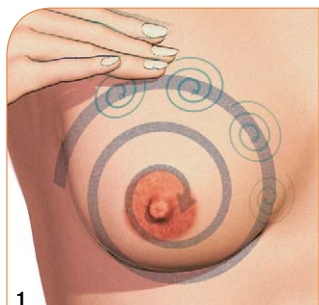


PureLan™ 100

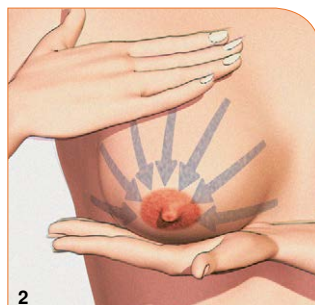
Ανακουφίζει τις ξηρές και ευαίσθητες θηλές.

Το μασάζ στους μαστούς βελτιστοποιεί τη ροή γάλακτος

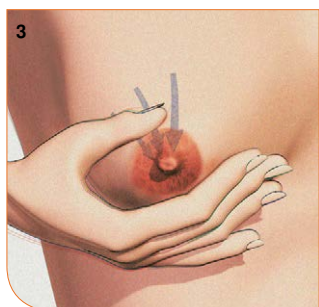
Εάν το στήθος σας είναι πολύ σφικτό και το μωρό δεν μπορεί να προσκολληθεί σε αυτό, κάντε μασάζ στους μαστούς και κατόπιν πιέστε να βγει λίγο γάλα με το χέρι ή προσεκτικά με ένα θήλαστρο. Αυτό μπορεί να σας ανακουφίσει. Κάθε μητέρα θα πρέπει ήδη να έχει μάθει από το μαιευτήριο πώς να κάνει μασάζ στο στήθος της και πώς να το πιέζει για να βγει γάλα. Το μασάζ στο στήθος αποτρέπει το σπάργωμα και πιθανές μαστίτιδες και ταυτόχρονα διευκολύνει τη ροή του γάλακτος. Σε έκτακτες περιπτώσεις, η πίεση με το χέρι για να βγει γάλα μπορεί προσωρινά να υποκαταστήσει τη χρήση θηλάστρου.



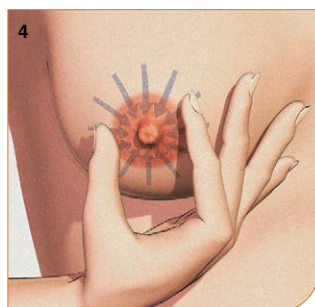
1



2



3



4

1 Με τη βοήθεια 2-3 δακτύλων, κάντε μασάζ στο μαστό με κυκλικές κινήσεις, ξεκινώντας από την περιφέρεια και καταλήγοντας στη θηλή.

2 Χρησιμοποιώντας ολόκληρη την παλάμη σας, πιέστε ελαφρά το μαστό με φορά από την περιφέρεια προς την άκρη της θηλής.

3 Τοποθετήστε τον αντίχειρα και το δείκτη σας στην περιφέρεια της θηλαίας άλω και πιέστε ελαφρά για να βγει γάλα.

4 Αλλάξτε τη θέση των δακτύλων σας γύρω από την άλω, για να αδειάσετε ομοιόμορφα το μαστό.



“Η πρώτη ημέρα στο σπίτι με τον Μαρκ. Αρχίζει να ανακαλύπτει αργά το νέο του σπίτι. Η αγαπημένη του θέση είναι στην αγκαλιά μου. Και, μετά το θηλασμό, ξαπλώνει τρισευτυχισμένος δίπλα στον πατέρα του.”



Επιτέλους, σπίτι

Στο σπίτι, ο θηλασμός είναι μια μοναδική συναισθηματική εμπειρία. Απολαύστε την ηρεμία σας, όταν το μωρό σας κοιμάται. Σας αξίζει. Δεν υπάρχει λόγος να αλλάξετε τη διατροφή σας, όσο θηλάζετε. Όπως πάντα, εφαρμόζετε το ρητό: “Παν μέτρον άριστον”.

Η περίοδος του θηλασμού είναι ιδιαίτερη, αλλά δεν χρειάζεται να αλλάξετε ή να περιορίσετε τη διατροφή σας. Δεν χρειάζεται να προτιμάτε ούτε να αποφεύγετε συγκεκριμένες τροφές – το αλκοόλ είναι η μόνη εξαίρεση. Ακόμη και οτιδήποτε περιέχει καφεΐνη επιτρέπεται να καταναλώνεται, με μέτρο.

Κάποια μωρά αντιδρούν σε συγκεκριμένες τροφές που καταναλώνει η μητέρα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι η μητέρα θα πρέπει να αλλάξει αμέσως τις διατροφικές της συνήθειες. Εάν έχετε οποιαδήποτε αμφιβολία σχετικά με μια συγκεκριμένη τροφή, απλώς καταναλώστε μικρή ποσότητα και παρατηρήστε το μωρό σας. Αν διαπιστώσετε ότι το μωρό σας συνεχίζει να είναι ανήσυχο, τότε καλύτερα να την αποφύγετε.

Κάποιες φορές, τυχόν αλλεργιογόνα που καταναλώνει η μητέρα, όπως π.χ. πρωτεΐνες αγελαδινού γάλακτος, μπορεί να προκαλέσουν αντιδράσεις στο μωρό. Εάν μια μητέρα ανησυχεί ότι μπορεί να συμβαίνει κάτι τέτοιο, καλύτερα να διακόψει τελείως την κατανάλωση της συγκεκριμένης τροφής. Ωστόσο, καμία μείζων αλλαγή της διατροφής σας δεν πρέπει να γίνεται χωρίς τη γνώμη ενός επαγγελματία.



Ακολουθείτε ισορροπημένη διατροφή όσο θηλάζετε

Προσπαθήστε να ακολουθείτε μια ισορροπημένη διατροφή και να επιλέγετε προσεκτικά ό,τι τρώτε και πίνετε, για να έχετε ποικιλία. Τα φυσικά τρόφιμα είναι ωφέλιμα. Πίνετε τη συνήθη ποσότητα υγρών. Εάν τα ούρα σας είναι άχρωμα ή ελαφρά κίτρινα, αυτό σημαίνει ότι καταναλώνετε αρκετά υγρά. Εάν ακολουθείτε από επιλογή μια συγκεκριμένη διατροφή, π.χ. εάν είστε χορτοφάγος, καλύτερα να ρωτήσετε το γιατρό σας πώς αυτό επηρεάζει το θηλασμό και το γάλα σας. Ο ιατρός σας μπορεί να σας συστήσει τη λήψη επιπλέον βιταμινών.

Έχετε επιτύχει πολλά!

Οι θηλάζουσες μητέρες συνήθως επανέρχονται γρήγορα στο προ εγκυμοσύνης σωματικό βάρος τους, χωρίς να χρειαστεί να κάνουν δίαιτα. Αν αυτό πάρει περισσότερο χρόνο, να έχετε υπομονή. Είναι φανταστικό αυτό που έχετε καταφέρει. Δώστε χρόνο στο σώμα σας να συνέλθει. Καλύτερα να μην ακολουθείτε αυστηρή διαίτα, όσο θηλάζετε. Ένας σταθερός ρυθμός μείωσης του σωματικού βάρους κατά δύο κιλά περίπου το μήνα είναι ό,τι πρέπει.



Αναλώσιμα επιθέματα θηλασμού

Αξιόπιστη προστασία
και απόλυτη
διακριτικότητα.



Συμβουλές

Να πώς μπορείτε να καταλάβετε αν το μωρό σας πίνει αρκετό μητρικό γάλα:

- Στις τέσσερις πρώτες ημέρες μετά τη γέννησή του, το μωρό σας θα πρέπει να παίρνει τουλάχιστον 120-210 γραμμάρια σωματικού βάρους κάθε εβδομάδα.
- Από τη στιγμή που η παραγωγή γάλακτος θα έχει ξεκινήσει κανονικά και θα έχει σταθεροποιηθεί, θα πρέπει να αλλάζετε τη λερωμένη με ούρα πάνα του μωρού σας 5-6 φορές κάθε 24ωρο.
- Κατά τους πρώτους μήνες, το μωρό σας θα πρέπει να έχει τουλάχιστον 2 κενώσεις ανά 24ωρο. Μετά από 6 εβδομάδες περίπου, μερικά μωρά έχουν λιγότερες αλλά πιο έντονες κενώσεις.
- Κατά μέσον όρο, το μωρό σας θα πίνει από το στήθος σας 8-12 φορές ανά 24ωρο και θα καταπίνει με θόρυβο.
- Το μωρό σας είναι εναργές, δείχνει υγιές, έχει σφικτό δέρμα και παρουσιάζει ανάπτυξη καθ' ύψος και περιφέρεια κεφαλής.

Κάποιες φορές λιγότερο, άλλες περισσότερο

Μπορεί το δικό σας μωρό να είναι ένα ήσυχο παιδί, που κοιμάται συχνά και πολύ. Μπορεί όμως και να είναι ένα γεμάτο περιέργεια παιδί που, από την αρχή κιόλας, δείχνει τεράστιο ενδιαφέρον για το περιβάλλον του. Όποιον τύπο μωρού κι αν έχετε: Να ξέρετε ότι οι συνήθειες ύπνου και τα μοτίβα θηλασμού του θα αλλάζουν συνεχώς. Η συχνή απαίτηση για θηλασμό, οι σύντομες περιόδους ύπνου και γενικώς η ανήσυχη συμπεριφορά οδηγούν πολλές μητέρες στο συμπέρασμα ότι δεν παράγουν αρκετό γάλα για το μωρό τους. Ωστόσο, στις περισσότερες περιπτώσεις, οι ανησυχίες τους αυτές είναι αβάσιμες και το στήθος τους παράγει όσο ακριβώς γάλα χρειάζεται το μωρό τους.



Επιπλέον: Κάθε φορά που το μωρό σας κλαίει, δεν σημαίνει απαραίτητα ότι πεινάει κιόλας. Κάποιες φορές, το μωρό σας λέει με τον τρόπο του να το αφήσετε στην ησυχία του. Στην περίπτωση αυτή, καλύτερα να μην υπερβάλετε στην προσπάθειά σας να ηρεμήσετε το μωρό σας. Μερικές φορές, “ουκ εν τω πολλώ το ευ”.

Οι εξάρσεις ανάπτυξης κάνουν το μωρό σας να πεινάει

Σε ορισμένα στάδια, το μωρό σας μπορεί ξαφνικά να αρχίσει να ζητά να θηλάσει συνεχώς. Αυτές οι περιόδους αυξημένης ζήτησης ονομάζονται “άλματα ανάπτυξης”. Εάν, στις περιπτώσεις αυτές, βάζετε το μωρό σας στο στήθος σας κάθε φορά που σας το ζητά, το σώμα σας παίρνει σήμα για παραγωγή περισσότερου γάλακτος και επιπλέον προσαρμόζει τη σύσταση του γάλακτος σύμφωνα με την ηλικία του παιδιού σας. Μετά από μερικές ημέρες, αυτές οι φάσεις εντατικών θηλασμών τελειώνουν και το γάλα σας προσαρμόζεται ξανά στις συνήθεις απαιτήσεις του μωρού σας.

Κλασικές περιόδους έξαρσης ανάπτυξης είναι μεταξύ 7ης και 14ης ημέρας, 4ης και 6ης εβδομάδας και 3ου και 4ου μήνα. Ωστόσο, και σε αυτό το ζήτημα, κάθε μωρό συμπεριφέρεται διαφορετικά και υπάρχουν μεγάλες αποκλίσεις από το ένα μωρό στο άλλο. Κάποια παιδιά βιώνουν έναν, μεγαλύτερο του μέσου όρου, αριθμό εξάρσεων ανάπτυξης.



Symphony®

Το σύγχρονο θηλαστρο για χρήση στα μαιευτήρια. Είναι επίσης δυνατή η ενοικίασή του για προσωπική χρήση στο σπίτι.



Να ξεκουράζεστε όταν το μωρό σας κοιμάται

Η έλλειψη ύπνου αποτελεί πρόβλημα για τους περισσότερους νέους γονείς. Για να αποφύγουν την εξάντλησή τους, οι γονείς θα πρέπει να αξιοποιούν το χρόνο που το μωρό τους κοιμάται, για να ξεκουράζονται και οι ίδιοι. Εάν ξαπλώνετε τουλάχιστον μία φορά την ημέρα και πάρετε έναν υπνάκο ή απλώς χαλαρώσετε, θα ανακτήσετε πολύτιμη ενέργεια που θα είναι προς όφελος όλων. Εάν η μητέρα πέφτει μαζί με το μωρό για ύπνο, αυτό δεν είναι μόνο χαλαρωτικό και για τους δυο τους, αλλά έχει και θετικό αντίκτυπο στο θηλασμό.

“Όσο ο Μαρκ κοιμάται του καλού καιρού, αξιοποιώ το χρόνο αυτό για μένα. Ο Μαρκ και ο θηλασμός έχουν αλλάξει τις καθημερινές μου συνήθειες. Μερικές φορές, κουράζομαι πάρα πολύ και λίγη ξεκούραση μου κάνει πάντα καλό.”

Μύθοι και πραγματικότητα

Ως θηλάζουσα μητέρα, όλοι θα έχουν μια “χρήσιμη” συμβουλή να σας δώσουν. Στα πλαίσια αυτά, μπορεί να ακούσετε και κάποιους μύθους. Μην τους επιτρέψετε να σας συγχύσουν!

Μια θηλάζουσα μητέρα θα πρέπει να πίνει όσο το δυνατόν περισσότερα υγρά.

Αυτό δεν είναι απαραίτητα σωστό. Πίνοντας περισσότερα υγρά, δεν θα αυξήσετε την ποσότητα του μητρικού γάλακτος. Τυχόν υπερβολική κατανάλωση υγρών μπορεί μάλιστα να μειώσει την ποσότητα μητρικού γάλακτος. Δύο ή τρία λίτρα υγρών ημερησίως συνήθως αρκούν. Και, να πίνετε μόνον όποτε διψάτε.

Πρέπει υποχρεωτικά να μεσολαβούν κατ’ ελάχιστον δύο ώρες μεταξύ των θηλασμών.

Όχι. Το ίδιο το μωρό σας καθορίζει το προσωπικό του μοτίβο θηλασμών, συνεπώς δεν είναι υποχρεωτικό να υπάρχει κάποιο συγκεκριμένο χρονικό διάστημα μεταξύ των θηλασμών.

Ο θηλασμός προκαλεί τριχόπτωση.

Η απώλεια μαλλιών αμέσως μετά την εγκυμοσύνη είναι φυσιολογική και δεν έχει καμία σχέση με το θηλασμό. Μάλιστα, οι θηλάζουσες γυναίκες τείνουν να χάνουν τα μαλλιά τους αργότερα από τις άλλες. Λόγω των επιπτώσεων που έχει η εγκυμοσύνη στις ορμόνες σας, ο κύκλος ζωής κάθε τρίχας παρατείνεται

και, συνεπώς, χάνετε λιγότερες τρίχες απ’ ό,τι συνήθως. Μετά τον τοκετό, οι ορμόνες σας αλλάζουν και πάλι. Μόλις συμβεί αυτό, εκτός από τις τρίχες που χάνετε συνήθως, θα πέσουν κι εκείνες που δεν είχαν πέσει κατά την εγκυμοσύνη. Αυτό δίνει την εντύπωση ότι, κατά το θηλασμό, η απώλεια μαλλιών είναι πιο έντονη.

Ο θηλασμός προκαλεί πτώση του στήθους.

Είτε μια γυναίκα θηλάσει είτε όχι, αυτό δεν έχει μακροπρόθεσμες συνέπειες στην εξωτερική εμφάνιση του στήθους της. Λίγο καιρό μετά τον απογαλακτισμό, είναι αδύνατο να διακρίνει κανείς αν μια γυναίκα έχει θηλάσει, ωστόσο είναι δυνατό να διακρίνει κανείς εάν ήταν έγκυος. Οι αλλαγές στους μαστούς δεν προκαλούνται από το θηλασμό αλλά από την εγκυμοσύνη και, για να εξαλειφθούν αυτές, πρέπει να περάσει αρκετός χρόνος. Δεν επανέρχονται τα πάντα στην προ εγκυμοσύνης κατάσταση. Οι γυναίκες με αδύναμο συνδετικό ιστό θα πρέπει να περιμένουν μεγαλύτερες αλλαγές. Ωστόσο, αργά ή γρήγορα, θα επέλθει πτώση του στήθους σε όλες τις γυναίκες, ανεξάρτητα εάν είχαν μείνει ποτέ έγκυοι ή όχι.



Και οι γονείς έχουν ψυχή

Εκτός από την έλλειψη ύπνου, η μείωση του ελεύθερου χρόνου αποτελεί επίσης πρόβλημα για τους νέους γονείς. Συχνά, τους φαίνεται ότι τα πάντα περιστρέφονται γύρω από το μωρό τους και τις δουλειές του σπιτιού. Γι' αυτό, εξοικονομείτε συνειδητά χρόνο για τον σύντροφό σας. Αν δεν μπορείτε να βγείτε εξ αιτίας του μωρού σας, ετοιμάστε ένα ρομαντικό βράδυ για τους δυο σας και απολαύστε ένα πεντανόστιμο δείπνο που θα κανονίσετε να σας φέρουν στο σπίτι. Μετά τις πρώτες επίπονες εβδομάδες, ένα βράδυ για δυο θα σας κάνει καλό. Ακόμα και ένα μωρό που θηλάζει μπορεί να μείνει με μια μπέμπυ-σίτερ για λίγες ώρες.

“Φροντίζουμε να μην παραμελούμε τη σχέση μας, παρά τις δυσκολίες της οικογενειακής ζωής. Βγαίνουμε τακτικά οι δυο μας για φαγητό, για μια βόλτα ή για οτιδήποτε άλλο. Αυτές είναι πολύτιμες στιγμές που δικαιούμαστε.”



“Έχουν ήδη περάσει λίγες εβδομάδες από τη γέννηση του Μαρκ. Θα αρχίσω να εργάζομαι 2 ημέρες την εβδομάδα και θέλω επίσης να βρω λίγο χρόνο για αθλητισμό. Ο συνδυασμός οικογενειακής ζωής και εργασίας είναι μια πρόκληση που με συναρπάζει.”



“Νομίζω ότι η επιστροφή της Σόφι στην εργασία θα της κάνει καλό. Αυτό θα εμπλουτίσει τη σχέση μας και θα ωφελήσει ολόκληρη την οικογένεια.”

Χρόνος για τον εαυτό σας

Οι πρώτες σας εβδομάδες ως γονείς, με τις πολλές νέες εντυπώσεις και εμπειρίες, έχουν πλέον περάσει. Έχετε αρχίσει ήδη να συνηθίζετε. Η εργασία και η ψυχαγωγία αποκτούν νέο νόημα για σας. Η τακτική εκκένωση των μαστών σας από γάλα συνεισφέρει στην πολύτιμη, πλέον, ευελιξία σας.

Μετά τις πρώτες εβδομάδες, αφού πλέον έχετε συνηθίσει στις νέες οικογενειακές συνθήκες, οι ψυχαγωγικές δραστηριότητες και – ανάλογα με την περίπτωση – οι επαγγελματικές προκλήσεις γίνονται και πάλι σημαντικές στη ζωή σας. Το σώμα σας έχει ήδη αποκαταστήσει, σε μεγάλο βαθμό, τις συνέπειες του τοκετού. Η αίσθηση των γεμάτων από γάλα μαστών που μπορεί να έχετε πριν από τους θηλασμούς, κατά τους τρεις πρώτους μήνες, σας φαίνεται πλέον λιγότερο ενοχλητική. Ωστόσο, το στήθος σας εξακολουθεί να παράγει αρκετό γάλα για να τρέφεται το μωρό σας.

Για κάθε μητέρα, είναι πλέον σημαντικό να βρίσκει χρόνο για τον εαυτό της και να ικανοποιεί τις προσωπικές της ανάγκες. Όσο πιο χαλαρή είστε, τόσο πιο ήρεμη φαίνεστε στο παιδί σας. Τα μωρά είναι πολύ ευαίσθητα, και αντιδρούν γρήγορα, στο στρες: Σε μια χαλαρή ατμόσφαιρα, αισθάνονται άνετα και συνήθως συμπεριφέρονται ήρεμα. Αν το περιβάλλον έχει εντάσεις ή η μητέρα είναι στρεσαρισμένη ή νιώθει δυσφορία, αυτό μπορεί να μεταδώσει άγχος και στο μωρό. Τα μωρά αισθάνονται την ατμόσφαιρα στο στομάχι τους. Αν δεν αισθάνονται καλά, συχνά το δείχνουν με κράμπες στο στομάχι και κλάματα. Γι' αυτό είναι καλό για όλα τα μέλη της οικογένειας να βρίσκουν αρκετό χρόνο για τον εαυτό τους.



Freestyle™

Το Freestyle κάνει την άντληση μητρικού γάλακτος στο χώρο εργασίας σας μια εύκολη υπόθεση: Πιάνει ελάχιστο χώρο και συνοδεύεται από ένα σετ "hands-free" και μια κομψή τσάντα ώμου.



“Ο Μαρκ λατρεύει τη γιαγιά του. Συχνά μας τον κρατάει εκείνη. Είναι η ιδανική λύση για όλους μας. Όταν είμαι στη δουλειά, η μητέρα μου φροντίζει τον μικρούλη μας.”

Δεν χρειάζεται να έχετε τύψεις επειδή διατηρείτε επαφές με φίλους και συγγενείς, ξαναρχίζετε το αγαπημένο σας άθλημα ή επιστρέψατε στην εργασία σας. Όσο είστε μακριά από το σπίτι, κάποιος άλλος μπορεί να φροντίζει το μωρό σας και, αν χρησιμοποιείτε θήλαστρο, το μωρό σας θα συνεχίσει να τρέφεται με το γάλα σας.

Επιλέξτε προσεκτικά την μπέιμπυ-σίτερ

Σε πολλές περιπτώσεις, ο πατέρας μπορεί να φροντίζει το μωρό όταν η μητέρα λείπει: είναι μια ευχάριστη εμπειρία για πατέρα και μωρό να είναι μόνοι τους μαζί. Αν αναθέσετε τη φύλαξη του μωρού σας σε τρίτο πρόσωπο, φροντίστε να είναι κάποιος που εμπιστεύεστε. Κάποιος που έχει πείρα στη φύλαξη μωρών, που το μωρό σας τον γνωρίζει ήδη ή που θέλει να αναπτύξει μια στενή σχέση με το μωρό σας. Αρχίστε να ψάχνετε εγκαίρως για μία ή περισσότερες μπέιμπυ-σίτερ.

Για να διευκολύνετε την μπέιμπυ-σίτερ στην αρχή, καλύτερα να περιορίσετε αρχικά το χρόνο της απουσίας σας. Θα πρέπει πάντοτε να είστε διαθέσιμη για επικοινωνία. Αυτό θα κάνει όλους να αισθάνονται άνετα. Καλύτερα να ζητήσετε από την μπέιμπυ-σίτερ να έρχεται σπίτι σας. Το μωρό σας νιώθει ασφαλές στον οικείο χώρο του. Να έχετε ήδη προετοιμάσει οτιδήποτε μπορεί να χρειαστεί, όσο θα λείπετε. Προβλέψτε π.χ. όλα τα σκεύη για το τάισμα και τις πάνες για τις αλλαγές του μωρού σας. Εξηγήστε στην μπέιμπυ-σίτερ πώς ακριβώς θα πρέπει να ζεσταίνεται το γάλα. Αφήστε της τον αριθμό τηλεφώνου σας, στον οποίο θα μπορεί να σας βρει σε περίπτωση έκτακτης ανάγκης.



Ο αθλητισμός κάνει καλό, αλλά με το μαλακό

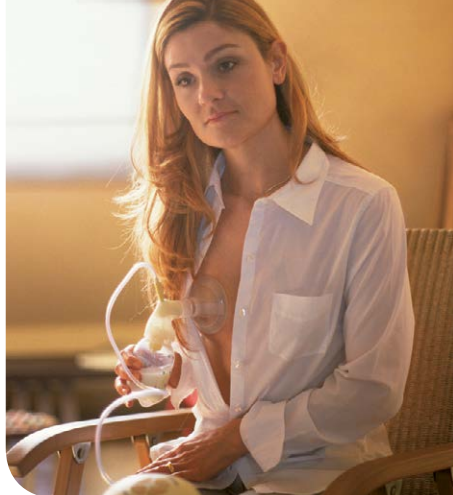
Τον πρώτο καιρό μετά τον τοκετό, δεν θα πρέπει να επιδοθείτε σε εντατικές αθλητικές δραστηριότητες. Δώστε στο σώμα σας αρκετό χρόνο να αποκαταστήσει τις συνέπειες του τοκετού. Ακόμη και ο θηλασμός μπορεί να είναι κουραστικός. Οι ορμόνες που καθιστούν εφικτό το θηλασμό κυκλοφορούν στο σώμα σας σε μεγαλύτερες ποσότητες απ' ό,τι πριν την εγκυμοσύνη. Η ορμόνη οξυτοκίνη έχει μια ιδιαίτερα έντονη επίδραση στο πώς αισθάνεστε. Σας κάνει να αισθάνεστε χαλαρή, αλλά επίσης και κουρασμένη. Για το θηλασμό, αυτό είναι πολύ σημαντικό διότι, αν είστε στρεσαρισμένη, το γάλα δεν ρέει με την ίδια ευκολία και ο θηλασμός γίνεται πιο δύσκολο. Αυτή η αίσθηση κούρασης δεν θα έχει θετική επίπτωση στις αθλητικές σας δραστηριότητες. Φροντίζετε να προηγείται ο θηλασμός των αθλητικών δραστηριοτήτων σας. Έτσι, όταν θα έρθει η στιγμή για τον επόμενο θηλασμό, συνήθως 2-3 ώρες αργότερα, το σώμα σας θα έχει ήδη επανέλθει.



Επιστροφή στην εργασία

Σήμερα, πολλές μητέρες συνδυάζουν τη μητρότητα με την εργασία. Η επιστροφή στην εργασία σας δεν αποτελεί λόγο διακοπής των θηλασμών. Με τον σωστό προγραμματισμό, μπορείτε να συνδυάσετε επιτυχώς το θηλασμό με την εργασία σας, ανεξάρτητα από το πόσες ώρες εργάζεστε.

Εάν επιστρέψετε στην εργασία σας μετά τη σταθεροποίηση των θηλασμών – συνήθως μετά από 6 εβδομάδες περίπου – όλα θα είναι πιο εύκολα. Με ένα καλό θήλαστρο, θα μπορείτε να εκκενώνετε το στήθος σας από γάλα κατά τα διαλείμματα στο χώρο εργασίας σας. Ζητήστε από έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία να σας εξηγήσει από πριν ποιο θήλαστρο ταιριάζει στην περίπτωσή σας. Όσο πιο πολλές ώρες εργάζεστε, τόσο πιο πιθανό είναι να σας συμβουλευθούν να προμηθευτείτε ένα διπλό θήλαστρο. Συνιστάται να ξεκινήσετε τη χρήση του θηλάστρου γύρω στις 2 εβδομάδες προτού επιστρέψετε στην εργασία σας, για να προλάβετε να αναπτύξετε τη δική σας διαδικασία, να συνηθίσετε το μωρό σας στο τάισμα από μπιμπερό και να δημιουργήσετε ένα απόθεμα μητρικού γάλακτος στο σπίτι. Ενημερωθείτε από πριν κατά πόσον υπάρχει κάποιος χώρος στο γραφείο, όπου θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε το θήλαστρο και να φυλάσσετε το γάλα. Ίσως να είναι επίσης εφικτό να σας φέρνει η μπέμπι-σίτερ το μωρό στο χώρο εργασίας σας, για να το θηλάζετε.



Το θήλαστρο είναι πρακτικό και μπορεί να χρησιμοποιηθεί οπουδήποτε

Το μητρικό γάλα, ακόμη κι αν έχει ληφθεί με θήλαστρο και έχει καταψυχθεί, αποψυχθεί και ξαναθερμανθεί, έχει πολλά πλεονεκτήματα σε σύγκριση με άλλες βρεφικές τροφές. Η χρήση του θηλάστρου απαιτεί ελάχιστο χρόνο προετοιμασίας, είναι βολική, σας προσφέρει ευελιξία και το μητρικό γάλα είναι φθηνότερο από το βιομηχανικά παραγόμενο βρεφικό γάλα. Ακόμη κι αν μια μητέρα χρησιμοποιεί ένα ηλεκτρικό θήλαστρο, ανεξάρτητα αν το αγόρασε ή το ενοίκιασε, για να συλλέξει όλο το γάλα που θα χρειαστεί το μωρό της για αρκετές εβδομάδες, και πάλι εξοικονομεί χρήματα σε σύγκριση με την εναλλακτική χρήση της αγοράς γάλακτος σε σκόνη.

Κατά κανόνα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το θήλαστρο παντού: στο σπίτι, όταν έχετε βγει για ψώνια ή στη δουλειά. Η άντληση μητρικού γάλακτος μπορεί να γίνει πιο αποδοτική με ένα καλό θήλαστρο σε μια ήσυχη και χαλαρή ατμόσφαιρα. Εάν νιώθετε σαν να είστε κοντά στο μωρό σας, ακόμη και κοιτάζοντας μια φωτογραφία του, μυρίζοντας ένα ρουχαλάκι του ή απλώς βλέποντας κάτι που σας θυμίζει το μωρό σας, έμμεσα επιταχύνετε τη ροή του γάλακτος. Για τη χρήση του θηλάστρου, θα χρειαστείτε ένα άνετο κάθισμα, ένα μικρό τραπέζι, κάτι να πιείτε και πρόσβαση σε νερό βρύσης για να πλύνετε τα χέρια σας και το σετ άντλησης.



Swing™

Ιδανικό για άντληση γάλακτος όταν έχετε βγει. Είναι ελαφρύ και αθόρυβο.



“Πάντα κάτι γίνεται που μας κάνει να γελάμε. Με εκπλήσσει καθημερινά πόσο γρήγορα αναπτύσσεται ο Μαρκ.”

Η κατάλληλη ποσότητα για ένα γεύμα

Η ποσότητα που πίνει κάθε μωρό κατά τη διάρκεια του τσίσματος ποικίλλει και εξαρτάται από το πόσο πεινασμένο είναι. Δεν υπάρχει καμία διαφορά σε αυτό μεταξύ των μωρών και των μεγαλύτερων παιδιών ή των ενηλίκων. Κατά κανόνα, το μωρό σας πίνει περίπου το ένα έκτο του σωματικού βάρους του συνολικά, κατανεμημένο μέσα σε ένα 24ωρο. Για να πάρετε μια ιδέα πόσο γάλα περίπου θα πρέπει να αντλείτε με το θήλαστρο για κάθε τσίσμα, κάντε το εξής: Ζυγίστε το μωρό σας επί αρκετές ημέρες, σε διαφορετικές ώρες, τόσο πριν όσο και μετά το θηλασμό. Με τον τρόπο αυτό, μπορείτε να υπολογίσετε πόσο βάρος παίρνει το μωρό σας με κάθε θηλασμό: προσθέστε όλες τις τιμές βάρους μαζί και διαιρέστε το άθροισμα με τις φορές που τσίσατε και ζυγίσατε το μωρό σας. Το αποτέλεσμα θα είναι η μέση ποσότητα γάλακτος ανά γεύμα, που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε ως τιμή αναφοράς. Μπορείτε να κάνετε μερίδες σε αυτήν την ποσότητα, για κάθε τσίσμα με μπιμπερό. Ωστόσο, αν το μωρό σας δεν πιει ολόκληρη την ποσότητα, ό,τι μείνει θα πρέπει να το πετάξετε. Για να μπορείτε επίσης να αντιμετωπίσετε το ενδεχόμενο το μωρό σας να έχει απροσδόκητα μεγάλη όρεξη σε κάποιο γεύμα, θα πρέπει πάντα να έχετε και μικρότερες μερίδες γάλακτος διαθέσιμες.



Harmony™

Το χειροκίνητο θήλαστρο για περιστασιακή χρήση.



Συμβουλές

Η συχνότητα χρήσης του θηλάστρου εξαρτάται από τη δική σας ιδιαίτερη περίπτωση. Η χρήση του για τα πρώτα τάϊσματα μπορεί να σας φανεί κοπιαστική, αλλά σύντομα θα βρείτε το ρυθμό που σας ταιριάζει.

Μια κατάλληλη στιγμή είναι 1 ώρα περίπου μετά από το θηλασμό. Έτσι, το σώμα σας θα έχει άλλες 2 ώρες περίπου για να παραγάγει το γάλα που χρειάζεται για τον επόμενο θηλασμό. Εάν για κάποια περίοδο πρέπει να λείψετε, χρησιμοποιείτε το θήλαστρο τις ώρες που κανονικά θα θηλάζατε το μωρό σας. Από τη στιγμή που θα δημιουργήσετε ένα αρχικό απόθεμα γάλακτος, ο θηλασμός που χάνεται μπορεί να αντικατασταθεί με γάλα που έχει ληφθεί με θήλαστρο. Με τον τρόπο αυτό, συνεχίζετε με τον ίδιο ρυθμό.

- **Σύντομες απουσίες:** Χρησιμοποιήστε το θήλαστρο 1-2 φορές την προηγούμενη της απουσίας σας και ίσως 1-2 φορές όσο λείπετε.
- **Τακτικές απουσίες:** Πριν από την πρώτη φορά, συλλέξτε με το θήλαστρο ολόκληρη την ποσότητα γάλακτος που χρειάζεται όσο λείπετε. Όσο λείπετε, χρησιμοποιείτε το θήλαστρο τις ώρες που κανονικά θα θηλάζατε το μωρό σας. Το γάλα που θα συλλέξετε όσο λείπετε θα είναι διαθέσιμο για το μωρό σας όταν θα ξαναλείψετε.
- **Τάισμα αποκλειστικά με μπιμπερό:** Χρησιμοποιείτε το θήλαστρο μετά από κάθε τάισμα με μπιμπερό ή τις ώρες που κανονικά θα θηλάζατε.



“Η χρήση θηλάστρου είναι εύκολη και δεν θέλει πολύ χρόνο. Έτσι, ο Μαρκ δεν στερείται ποτέ το γάλα μου, ακόμη κι όταν λείπω.”

Ο χρόνος άντλησης μητρικού γάλακτος ποικίλλει

Ο χρόνος που χρειάζεται για να αντληθεί γάλα με το θηλάστρο εξαρτάται από διάφορους παράγοντες. Εάν χρησιμοποιείτε διπλό θηλάστρο για άντληση και από τους δύο μαστούς ταυτόχρονα, απαιτούνται 10 με 20 λεπτά περίπου. Εάν αντλείτε από τον έναν μαστό κάθε φορά, θα χρειαστούν 20 με 40 λεπτά. Εάν χρησιμοποιείτε χειροκίνητο θηλάστρο, ο χρόνος άντλησης δεν είναι εύκολο να εκτιμηθεί. Εξαρτάται από το πόσο έντονη αναρρόφηση εξασκείτε και πόσο γρήγορα αντλείτε. Κατά μέσον όσο, 15 με 20 λεπτά ανά μαστό αρκούν. Εκτός από την εξοικονόμηση χρόνου, η άντληση και από τους δύο μαστούς ταυτόχρονα έχει το πλεονέκτημα ότι διεγείρει με βέλτιστο τρόπο την παραγωγή μητρικού γάλακτος.

Εάν χρησιμοποιείτε διπλό θηλάστρο, τοποθετήστε το πρώτο σετ άντλησης στον έναν μαστό, θέστε το θηλάστρο σε λειτουργία, ρυθμίστε την αναρρόφηση σε άνετα επίπεδα και στη συνέχεια τοποθετήστε το δεύτερο σετ άντλησης στον άλλο μαστό. Σε οποιαδήποτε στιγμή, μπορείτε να αφαιρέσετε το ένα σετ άντλησης για να ρυθμίσετε την αναρρόφηση ή να εναλλάσσετε μεταξύ φάσης διέγερσης και φάσης άντλησης.

Για το πώς πρέπει να κρατάτε το σετ άντλησης, βλ. παραπάνω και σελ. 31.

Θήλαστρα – η επιλογή είναι δική σας

Χρησιμοποιήστε ένα θήλαστρο που ικανοποιεί τις ανάγκες σας και σας αρέσει. Ένα καλό θήλαστρο είναι άνετο, είναι κατασκευασμένο σύμφωνα με την τελευταία λέξη της έρευνας πάνω στην άντληση μητρικού γάλακτος και είναι εύκολο στο χειρισμό είτε είναι ηλεκτρικό είτε είναι χειροκίνητο. Υπάρχουν θήλαστρα για κάθε τρόπο ζωής και για όλα τα βαλάντια.

Όλα τα μωρά αρχίζουν να θηλάζουν με γρήγορες και σύντομες αναρροφήσεις, οι οποίες διεγείρουν τη ροή γάλακτος. Μόλις το γάλα αρχίσει να ρέει, αρχίζουν να πίνουν πιο αργά και με βαθύτερες αναρροφήσεις. Τα νέα θήλαστρα δύο φάσεων της Medela μιμούνται τη συμπεριφορά αυτή και, χάρη στην τεχνολογία 2-Phase Expression® – ένα πρόγραμμα άντλησης με μια φάση “διέγερσης” και μια φάση “άντλησης”, διαφέρουν ριζικά από τα κοινά θήλαστρα. Κατά τη φάση διέγερσης, εξασκούν αναρρόφηση με συχνότητα δύο φορές το δευτερόλεπτο, για να διεγείρουν τη ροή γάλακτος. Με τον ίδιο ακριβώς ρυθμό αναρροφούν και τα μωρά από το μαστό της μητέρας τους, πριν αρχίσει η ροή γάλακτος. Αμέσως μόλις αρχίσει η ροή γάλακτος, δηλ. κατά μέσον όρο μετά από 1,5 λεπτό, η μητέρα μπορεί να ρυθμίσει το θήλαστρο σε φάση άντλησης που γίνεται στη μισή συχνότητα, με το πάτημα ενός κουμπιού. Και στις δύο αυτές φάσεις, η ένταση της αναρρόφησης μπορεί να ρυθμιστεί ξεχωριστά. Για βέλτιστη άντληση, θα πρέπει να βρείτε τη δική σας “μέγιστη αναρρόφηση άνεσης” ως εξής: Αυξήστε την αναρρόφηση έως ότου η άντληση γίνει ελαφρώς δυσάρεστη και, στη συνέχεια, μειώστε την αργά όσο χρειάζεται.



*“Το να είσαι γονέας
συνεπάγεται ευθύνες.
Προφανώς, είναι
αναπόφευκτο κάτι να
πάει στραβά.
Γι’ αυτό, είναι πολύ
σημαντικό να μπορούμε
να μιλάμε ειλικρινά και
να βοηθάμε ο ένας
τον άλλον.
Μόνον με αυτόν τον
τρόπο μπορώ να
συνδυάσω οικογενειακή
και εργασιακή ζωή.”*

Προσέχετε τα θέματα υγιεινής

Όταν το μωρό σας θηλάζει, παίρνει το γάλα απ’ ευθείας από το στήθος σας. Όταν χρησιμοποιείτε θηλάστρο, το γάλα περνά μέσα από αυτό και καταλήγει σε μια φιάλη ή έναν ασκό, στη συνέχεια πιθανώς καταψύχεται για μεγάλο χρονικό διάστημα, κάποια στιγμή αποψύχεται και πιθανώς μεταφέρεται από τον ασκό γάλακτος σε ένα μπιμπερό. Σε όλα αυτά τα βήματα, θα πρέπει να προσέχετε τα θέματα υγιεινής. Όλα τα μέρη του θηλάστρου που έρχονται σε άμεση επαφή με το μαστό σας, το γάλα ή το στόμα του μωρού σας θα πρέπει να πλένονται σχολαστικά πρώτα με κρύο νερό, για να απομακρυνθούν οι πρωτεΐνες, κατόπιν με καυτό νερό και υγρό σαπούνι πιάτων, για να απομακρυνθούν τα λίπη και τυχόν υπολείμματα γάλακτος μετά από κάθε χρήση, και τέλος να ξεπλένονται καλά με καθαρό καυτό νερό. Στεγνώστε τα μέρη με καθαρό ύφασμα και φυλάξτε τα τυλιγμένα σε καθαρή πετσέτα ή μέσα σε δοχείο, μέχρι την επόμενη χρήση τους. Όλα τα μέρη, καθώς και όλες οι θηλές και τα μπιμπερό, θα πρέπει να αποστειρώνονται σε βραστό νερό ή σε αποστειρωτή ατμού ή να πλένονται στο πλυντήριο πιάτων μία φορά την ημέρα, εφ’ όσον χρησιμοποιούνται καθημερινά. Εάν χρησιμοποιούνται μόνον σποραδικά, θα πρέπει να αποστειρώνονται σε βραστό νερό ή σε αποστειρωτή ατμού, πριν από κάθε χρήση.



Συμβουλές

Τάισμα με μπιμπερό

- Καλύτερα να μην επιχειρήσετε να ταΐσετε με μπιμπερό το μωρό σας μόνη σας, την πρώτη φορά, διότι το μωρό σας μπορεί να μην καταλάβει γιατί θέλετε να το ταΐσετε με μπιμπερό αντί για το στήθος σας. Στα μωρά, η αίσθηση της όσφρησης είναι ιδιαίτερα οξεία. Αμέσως μόλις πάρετε το μωρό σας αγκαλιά, μπορεί να μυρίσει το στήθος και το γάλα σας. Αντιλαμβάνεστε ότι το μωρό σας δεν θα θέλει να πει από το μπιμπερό, όταν το στήθος σας είναι τόσο κοντά του. Για κάθε μωρό, ο θηλασμός είναι “ο παράδεισος επί της γης”: Μόνον τότε βρίσκεται όσο πιο κοντά γίνεται στη μητέρα του. Μπορεί να τη μυρίσει, να αισθανθεί το δέρμα της και να ακούσει το χτύπο της καρδιάς της.
- Προτού επιχειρήσετε να ταΐσετε το μωρό σας με μπιμπερό, βεβαιωθείτε ότι και οι δυο σας έχετε τελειοποιήσει το θηλασμό. Τόσο εσείς όσο και το μωρό σας έχετε ήδη μάθει πώς γίνεται ο θηλασμός. Το τάισμα με μπιμπερό δεν θα πρέπει να επηρεάσει το θηλασμό. Το μωρό σας θα πρέπει να εναλλάσσεται εύκολα μεταξύ στήθους και μπιμπερό. Αναζητήστε ένα προϊόν με το οποίο το μωρό σας μπορεί να εφαρμόζει την ίδια συμπεριφορά όπως με το θηλασμό.
- Εάν το εγχείρημα δεν πετύχει την πρώτη φορά, περιμένετε 1–2 ημέρες και κατόπιν ξαναπροσπαθήστε. Το μωρό σας θα πρέπει πρώτα να μάθει πώς να πίνει γάλα από μπιμπερό.



Calma – Η μοναδική, φιλική προς το θηλασμό, συσκευή σίτισης

Όπως συμβαίνει και με το θηλασμό, το γάλα ρέει μόνον όταν το μωρό εξασκεί αναρρόφηση. Έτσι, το μωρό μπορεί να πίνει, να κάνει παύσεις και να αναπνέει, με τον δικό του ιδιαίτερο ρυθμό.



Το μητρικό γάλα πρέπει να φυλάσσεται σε χαμηλή θερμοκρασία

Αμέσως μετά την άντλησή του με θήλαστρο, το φρέσκο μητρικό γάλα πρέπει να τοποθετείται στο ψυγείο. Εάν χρησιμοποιείτε θήλαστρο αρκετές φορές μέσα στην ημέρα, φυλάσσετε κάθε ποσότητα γάλακτος ξεχωριστά στην συντήρηση του ψυγείου. Μόλις όλες οι ποσότητες ψυχθούν επαρκώς, τότε μόνον μπορείτε να τις αναμίξετε μεταξύ τους. Το γάλα διατηρείται στη συντήρηση του ψυγείου, στους 4° C περίπου, για 3-5 ημέρες. Μην το τοποθετείτε στην πόρτα του ψυγείου.

Εάν θέλετε να διατηρήσετε το γάλα σας περισσότερο, θα πρέπει να καταψύξετε μικρότερες μερίδες. Το μητρικό γάλα αποτελείται κυρίως από νερό. Το νερό, όταν παγώνει, διαστέλλεται. Γι' αυτό, ποτέ μη γεμίζετε τα δοχεία, μέσα στα οποία θα παγώσει το γάλα, περισσότερο από τα τρία τέταρτα της χωρητικότητάς τους. Μετά την απόψυξη του, το γάλα δεν πρέπει να επανακαταψυχθεί.

Ο σωστός τρόπος απόψυξης και θέρμανσης

Προσπαθήστε να προβλέψετε εγκαίρως πότε θα χρειαστείτε αποψυγμένο γάλα. Βγάλτε από νωρίς από την κατάψυξη την ποσότητα που θα χρειαστείτε και βάλτε την στη συντήρηση για να αποψυχθεί. Η απόψυξη του μητρικού γάλακτος χρειάζεται κάποιες ώρες. Εάν χρειαστείτε γάλα νωρίτερα, μπορείτε να το αποψύξετε σε θερμοκρασία δωματίου ή κάτω από χλιαρό νερό βρύσης στους 37° C, δηλ. στη θερμοκρασία σώματος την οποία έχει το γάλα στο στήθος σας. Αν δεν χρειαστείτε το αποψυγμένο γάλα αμέσως, αφήστε το στη συντήρηση του ψυγείου. Το αποψυγμένο γάλα διατηρείται στη συντήρηση του ψυγείου μέχρι 10 ώρες περίπου.



Ασκοί μητρικού γάλακτος Pump & Save™

Εξοικονομούν χώρο και είναι πρακτικοί για τη συλλογή, φύλαξη και κατάψυξη μητρικού γάλακτος.



Μερικές φορές, κατά την απόψυξη κατεψυγμένου γάλακτος, το λίπος διαχωρίζεται. Αυτό δεν σημαίνει ότι το γάλα είναι χαλασμένο. Απλώς αναδεύστε μαλακά τη φιάλη, για να αναμιχθεί ξανά το λίπος με τα υπόλοιπα συστατικά του γάλακτος.

Μπορείτε να ζεσάνετε το γάλα σε θερμομαντήρα μπιμπερό ή σε μια κανάτα με χλιαρό νερό. Ποτέ μην βράζετε το μητρικό γάλα και μην το ζεσταίνετε σε φούρνο μικροκυμάτων. Σε μια τέτοια περίπτωση, ένα μεγάλο μέρος των θρεπτικών συστατικών του θα καταστραφεί.

“Ακόμα και τα σύντομα διαλείμματα κάνουν θαύματα. Το χρόνο αυτό τον αφιερώνω σ’ εμένα. Έτσι, παραμένω ήρεμη, ακόμη κι όταν κάποια πράγματα πάνε στραβά. Αλλά εκείνο που με επηρεάζει γρηγορότερα από οτιδήποτε άλλο είναι το χαμόγελο του Μαρκ. Όταν είναι ευδιάθετος, είναι αξιολάτρευτος! Και θέλει να μαθαίνει τα πάντα!”



“Ο Μαρκ έχει φυσιολογική όρεξη. Εξακολουθώ να τον θηλάζω, αλλά του δίνω και στερεές τροφές και, τότε, το στοματάκι του ανοίγει διάπλατα.”



“Επιτέλους, μπορώ πλέον να ταΐζω κι εγώ τον μικρό μας με το κουτάλι. Χρειάζεται υπομονή. Και, μερικές φορές, πασαλείβεται ολόκληρος.”

Το ειδικό μενού για το μωρό σας

Μετά από 6 μήνες περίπου, το μωρό σας αρχίζει να δείχνει ενδιαφέρον για τις στερεές τροφές. Αυτό φαίνεται ξεκάθαρα στη συμπεριφορά του. Ωστόσο, οι στερεές τροφές δεν είναι υποκατάστατο του μητρικού γάλακτος. Ο θηλασμός εξακολουθεί να κάνει καλό τόσο σ' εσάς όσο και στο παιδί σας. Αρχίστε αργά τον απογαλακτισμό, όταν έρθει η κατάλληλη στιγμή.

Στο δεύτερο εξάμηνο της ζωής του, το μωρό σας θα θέλει να δοκιμάζει στερεές τροφές. Ωστόσο, επειδή κάθε μωρό αναπτύσσεται διαφορετικά από τα άλλα, το πότε ακριβώς θα συμβεί αυτό εξαρτάται από το ίδιο το μωρό σας. Η σύσταση για διατροφή αποκλειστικά μέσω θηλασμού για τους πρώτους έξι μήνες είναι μόνον ενδεικτική. Υπάρχουν μωρά που θα αρχίσουν να ζητούν μανιωδώς στερεή τροφή πλέον του μητρικού γάλακτος λίγο νωρίτερα, ενώ άλλα θα χρειαστούν περισσότερο χρόνο προτού εισέλθουν στον “μαγικό κόσμο του κουταλιού”.

Η συμπεριφορά του μωρού σας θα σας βοηθήσει να καταλάβετε πότε είναι κατάλληλη στιγμή να ξεκινήσετε: Το μωρό σας θα αρχίσει ξαφνικά να ενδιαφέρεται για το δικό σας φαγητό και θα προσπαθεί να πιάσει οτιδήποτε τρώγεται για να το βάλει στο στόμα του. Θα ανοίγει το στόμα του και θα παίρνει την τροφή που του δίνετε πάνω στη γλώσσα του, αντί να το φτύνει αμέσως. Αν το μωρό σας προσέχει περισσότερο τι τρώτε εσείς και προσπαθεί να μιμηθεί τις κινήσεις σας, αν μπορεί να κρατήσει το κεφάλι του όρθιο και να μείνει καθιστό με λίγη υποστήριξη, τότε μπορεί να έχει έρθει η στιγμή να αρχίσει να τρώει στερεές τροφές.



Ξεκινώντας με τις στερεές τροφές

Όταν αρχίσετε να δίνετε στερεές τροφές στο μωρό σας, αυτές θα πρέπει να συμπληρώνουν το μητρικό γάλα και όχι να το αντικαταστήσουν. Στην αρχή, πολλά μωρά τρώνε μόνον ελάχιστες ποσότητες. Άλλωστε, και η κατανάλωση στερεών τροφών είναι κάτι που θα πρέπει να μάθουν να κάνουν. Αν θέλετε να αντικαταστήσετε πλήρως το θηλασμό με στερεές τροφές, ένας ενδεικτικός κανόνας είναι να αντικαθιστάτε έναν (επιπλέον) θηλασμό κάθε μήνα με στερεές τροφές, μέχρις ότου αντικατασταθούν όλοι οι θηλασμοί. Η τροφή του μωρού σας θα πρέπει επίσης να είναι διαφορετική από το σύνηθες φαγητό της οικογένειας, διότι το μωρό προτιμά τις γεύσεις που γνωρίζει από το γάλα της μητέρας του.

Συχνά, και ο πατέρας δεν βλέπει την ώρα να αρχίσει το μωρό να καταναλώνει στερεές τροφές, διότι τότε μπορεί κι εκείνος να συνεισφέρει ενεργά στο τάισμά του. Στην αρχή, κάποια μωρά προτιμούν να λαμβάνουν στερεές τροφές από τον πατέρα τους αντί από τη μητέρα τους. Οι στερεές τροφές δίνουν στον πατέρα την ευκαιρία να περάσει περισσότερο χρόνο μόνος με το μωρό, για να μπορεί η μητέρα να εξοικονομήσει περισσότερο χρόνο για τον εαυτό της.



Απογαλακτίστε το μωρό σας αργά

Ο απογαλακτισμός θα πρέπει να γίνει όσο το δυνατόν πιο αργά. Αρχίστε την αντικατάσταση ενός θηλασμού ως εξής: ξεκινήστε με σύντομο θηλασμό, στη συνέχεια προσφέρετε στερεά τροφή και μετά ολοκληρώστε πάλι με θηλασμό. Σταδιακά αυξήστε την ποσότητα στερεάς τροφής, μέχρις ότου ολόκληρος ο θηλασμός αντικατασταθεί με στερεά τροφή. Στη συνέχεια, κάντε το ίδιο με έναν δεύτερο θηλασμό, μετά με έναν τρίτο κ.ο.κ., μέχρι τον πλήρη απογαλακτισμό του μωρού σας.

Εάν αρχίσετε να νιώθετε το στήθος σας βαρύ, αφαιρέστε μικρή ποσότητα γάλακτος με ένα θήλαστρο ή με το χέρι, μέχρις ότου νιώσετε άνετα και πάλι. Ωστόσο, δεν θα πρέπει να αφαιρείτε μεγαλύτερη ποσότητα από εκείνη που χρειάζεται για να νιώσετε άνετα, διότι κάτι τέτοιο θα διεγείρει την παραγωγή γάλακτος. Καλό είναι επίσης να φοράτε στήθοδεσμο που στηρίζει το στήθος σας χωρίς να σας σφίγγει. Εάν για κάποιο λόγο θα πρέπει να απογαλακτίσετε απότομα το μωρό σας ή αν έχετε άλλες απορίες, απευθυνθείτε σε σύμβουλο θηλασμού ή σε μαία.

“Όλοι θέλουμε να ταΐζουμε τον Μαρκ. Κυρίως διότι θέλουμε να αφιερώσουμε το χρόνο αυτό με ηρεμία, μόνοι μαζί του. Όταν το μωρό μας κοιμάται καλά, είναι πάντα ευδιάθετο και δραστήριο.”

Αν τα πράγματα δεν είναι πάντα εύκολα

Ο θηλασμός είναι μια θαυμάσια εμπειρία. Τυχόν προβλήματα συνήθως λύνονται γρήγορα. Ακολουθούν μερικές χρήσιμες συμβουλές.

Προβλήματα με τη ροή γάλακτος

Εάν, 3-5 ημέρες μετά τον τοκετό, οι μαστοί σας είναι πρησμένοι και ζεστοί, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μια παγοκύστη, φύλλα λευκού λάχανου ή τυρόπηγμα (κουάρκ) για να τους δροσίσετε ανάμεσα στους θηλασμούς. Ωστόσο, αφήνετε την άλω και τη θηλή ακάλυπτες. Αν το στήθος σας πονάει, ζητήστε από το γιατρό σας ένα παυσίπονο. Το απαλό κυκλικό μασάζ λίγο πριν το θηλασμό μπορεί να διευκολύνει τη ροή γάλακτος. Βεβαιωθείτε ότι το μωρό σας προσκολλάται σωστά στο στήθος σας. Μπορείτε να το διαπιστώσετε εύκολα, εφαρμόζοντας τη στάση “κάτω από τη μασχάλη”. Ο καλύτερος τρόπος για να αποφύγετε το σπάργωμα είναι να θηλάζετε συχνά το μωρό σας κατά τις πρώτες ημέρες.

Πληγωμένες θηλές που πονούν

Πολλές μητέρες παραπονούνται για ερεθισμένες θηλές, όταν ξεκινούν τους θηλασμούς. Ιδίως στην αρχή κάθε θηλασμού, η αναρρόφηση που ασκεί το μωρό μπορεί να είναι ενοχλητική. Για να βοηθηθείτε, κάντε μασάζ στο στήθος σας πριν το θηλασμό, μέχρις ότου βγει μια σταγόνα γάλα από τη θηλή. Το μητρικό γάλα είναι επίσης ιδανικό για τη φροντίδα της θηλής και της θηλαϊας άλω, μετά το θηλασμό. Εάν το μωρό αναρροφά σωστά και προσκολλάται κατάλληλα στο στήθος σας, οι θηλές σας δεν θα πρέπει να ερεθιστούν ούτε να τραυματιστούν, ακόμη κι αν θηλάζετε συχνά. Εάν οι θηλές σας έχουν ήδη τραυματιστεί, αλλάξτε σε συχνότερους αλλά συντομότερους θηλασμούς. Δώστε στο μωρό σας τον λιγότερο επώδυνο μαστό πρώτα, προτού φτάσει σε σημείο έντονης πείνας. Εκτός από την εσφαλμένη στάση θηλασμού, τα προβλήματα στις θηλές ενίοτε οφείλονται και σε μυκητιάσεις. Υψηλή επικινδυνότητα για μυκητιάσεις παρουσιάζουν μητέρες ή μωρά που πρόσφατα πήραν αγωγή με αντιβιοτικά. Εάν το πρόβλημα με τις επώδυνες θηλές επιμένει, απευθυνθείτε σε ειδικό.

Συμφορητική διόγκωση μαστών (σπάργωμα)

Σπάργωμα μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε στιγμή της περιόδου θηλασμού, από πολλές και διάφορες αιτίες: Κάποιες φορές επειδή ο στήθος σας είναι υπερβολικά σφικτός, άλλες επειδή το στήθος σας δεν εκκενώνεται εγκαίρως λόγω του ότι το μωρό σας κοιμάται περισσότερο από το σύνηθες. Σπάργωμα μπορεί επίσης να προκληθεί λόγω σωματικής εξάντλησης ή άγχους κατά τις πρώτες εβδομάδες. Το σπάργωμα συμβαίνει, όταν κάποιος γαλακτοφόρος πόρος φραχθεί και έτσι το γάλα δεν μπορεί να ρεύσει προς τη θηλή και να εγκαταλείψει το μαστό. Το προσβεβλημένο μέρος του μαστού σκληραίνει και γίνεται ευαίσθητο στην πίεση. Σε μια τέτοια περίπτωση, επιχειρήστε να κρατήσετε το μωρό σας σε τέτοια στάση ώστε να μπορεί να αδειάσει τελείως το διογκωμένο μέρος του μαστού από γάλα. Για το σκοπό αυτό, το πηγούνι του μωρού – και κατά συνέπεια και η γλώσσα του – πρέπει να είναι ευθυγραμμισμένο με το διογκωμένο μέρος του μαστού. Θηλάζετε από τη συγκεκριμένη πλευρά συχνά, τουλάχιστον κάθε 2-3 ώρες. Επίσης, δοκιμάστε να τοποθετήσετε μια χλιαρή κομπρέσα πάνω στο διογκωμένο μέρος του μαστού πριν το θηλασμό και να την αφήσετε εκεί επί 2-3 λεπτά. Μην ξεχνάτε να δίνετε και τον άλλο μαστό στο μωρό σας, κάθε τόσο. Κάποιες φορές, απαιτούνται αρκετές απόπειρες για να ανοίξει ένας φραγμένος πόρος και, σε αυτές τις περιπτώσεις, το μωρό σας πρέπει να θηλάσει από το διογκωμένο μέρος του μαστού αρκετές φορές διαδοχικά. Εάν χρειαστεί, μπορείτε επίσης να ανακουφιστείτε με τη βοήθεια ενός ηλεκτρικού θηλάστρου.

Φλεγμονή των μαστών

Μια επιπλοκή που οφείλεται σε βακτηριδιακή λοίμωξη από σκασμένες ή αιμορραγούσες θηλές είναι η φλεγμονή των μαστών (ή αλλιώς, μαστίτιδα). Μαστίτιδα μπορεί να προκληθεί και από σπάργωμα που δεν έχει αντιμετωπιστεί. Η μαστίτιδα μπορεί να ξεκινήσει με συμπτώματα γρίπης, όπως π.χ. με πονοκέφαλο, πόνους στις αρθρώσεις ή πυρετό. Η μητέρα νιώθει αδυναμία και μεγάλη κόπωση. Μέσα σε λίγες ώρες, αναπτύσσει υψηλό πυρετό και το προσβεβλημένο μέρος του στήθους γίνεται κόκκινο, ζεστό και επώδυνο. Εάν εμφανίσετε τέτοια συμπτώματα, πρέπει οπωσδήποτε να επισκεφθείτε έναν ιατρό. Εάν χρειαστεί, θα σας συνταγογραφηθούν αντιβιοτικά και παυσίπονα που είναι συμβατά με το θηλασμό. Θα χρειαστεί επίσης να μείνετε στο κρεβάτι. Εκτός από τη λήψη των συνταγογραφημένων φαρμάκων, θα πρέπει επίσης να θηλάζετε το μωρό σας από την προσβεβλημένη πλευρά, τουλάχιστον κάθε 2-3 ώρες. Αλλά, μην ξεχνάτε να δίνετε και τον άλλο μαστό στο μωρό σας, κάθε τόσο. Ανάμεσα στους θηλασμούς, μπορείτε να τοποθετείτε τυρόπηγμα (κουάρκ) ή φύλλα λευκού λάχανου πάνω στην προσβεβλημένη περιοχή, για να τη δροσίσετε. Ωστόσο, αφήνετε την άλω και τη θηλή ακάλυπτες. Η εφαρμογή κρύας κομπρέσας είναι επίσης κατάλληλη. Εσείς θα αποφασίσετε κατά πόσον είναι πιο άνετο να αδειάζετε το στήθος σας με θηλασμό ή με τη βοήθεια ηλεκτρικού θηλάστρου. Το γάλα αυτό μπορεί να δοθεί σε ένα υγιές μωρό. Αν το μωρό σας είναι πρόωρο, συζητήστε το θέμα με έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία στην παιδιατρική κλινική που σας παρακολουθεί.

Ανεπαρκής ποσότητα γάλακτος

Ο φόβος της ανεπαρκούς ποσότητας μητρικού γάλακτος διακατέχει τις περισσότερες μητέρες. Πολλοί γονείς ξαφνιάζονται από το πόσο συχνά τα νεογέννητα, αλλά και τα μωρά που περνούν από μια φάση έξαρσης ανάπτυξης, θέλουν να θηλάζουν. Αν υπάρχουν ενδείξεις αύξησης της ζήτησης του μωρού σας για γάλα, μην ανησυχείτε: Η ζήτηση πολύ σύντομα θα ρυθμίσει την προσφορά. Θηλάζετε το μωρό σας κάθε 2 ώρες σε διαφορετικές στάσεις θηλασμού.

Εάν το μωρό σας κοιμάται περισσότερο, αξιοποιήστε το χρόνο αυτό για να ξεκουραστείτε κι εσείς. Ο θηλασμός σε στάση “κάτω από τη μασχάλη” διεγείρει το μαστό από διαφορετική γωνία, όπου μεγαλύτερο τμήμα του αδενικού ιστού περιμένει να εκκενωθεί από γάλα. Εάν το μωρό σας δείχνει ακόμη πεινασμένο μετά από θηλασμό και στους δύο μαστούς, αρχίστε ξανά με τον πρώτο μαστό αλλά σε διαφορετική στάση.

Εάν το μωρό σας παίρνει βάρος, αλλάζει 6-8 πάνες με ούρα και 2-5 πάνες με κόπρανα κάθε μέρα, τότε κατά πάσα πιθανότητα τρώει καλά. Να θυμάστε: Ό,τι μπαίνει, βγαίνει!

Εάν τα μέτρα αυτά δεν έχουν το επιθυμητό αποτέλεσμα, απευθυνθείτε σε έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία για συμβουλές. Είναι πολύ σπάνιο φαινόμενο να υπάρχει ιατρική αιτιολογία πίσω από την ανεπαρκή παραγωγή γάλακτος. Σε μερικές περιπτώσεις, κάποια ειδικά φάρμακα μπορεί να βοηθήσουν. Αλλιώς, ο ειδικός θα σας δείξει πώς μπορείτε να συμπληρώσετε τη διατροφή του μωρού σας.

Υπερβολική ποσότητα γάλακτος

Και η υπερβολική παραγωγή γάλακτος μπορεί να αποτελέσει πρόβλημα για τη μητέρα και το μωρό. Αν το μωρό πνίγεται συνεχώς κατά το θηλασμό, μπορεί να μην θέλει να θηλάσει μετά από μερικές μέρες. Πρόβλημα αποκτά και η μητέρα, καθώς οι υπερπλήρεις μαστοί γρήγορα εκδηλώνουν σπάργωμα. Ως μέτρο άμεσης ανάγκης, κάντε το εξής: Σε κάθε θηλασμό, δίνετε στο μωρό σας μόνον τον ένα μαστό. Επιπλέον, μόλις το μωρό προσκολληθεί σε αυτόν, γείρτε προς τα πίσω ώστε το μωρό να αναρροφά κόντρα στη βαρύτητα και να μην ξαφνιαστεί από την ποσότητα του γάλακτος. Από τον άλλο μαστό, αφαιρείτε μόνον όσο γάλα χρειάζεται, είτε με το χέρι είτε με προσεκτική χρήση θηλάστρου, μέχρι να αισθανθείτε μια αξιοσημείωτη μείωση της πίεσης. Στη συνέχεια, θα πρέπει να δροσίσετε τον συγκεκριμένο μαστό επί 15-20 λεπτά.

Μετά από λίγες ημέρες, η παραγωγή γάλακτος θα σταθεροποιηθεί. Απευθυνθείτε επίσης σε έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία για επιμέρους συμβουλές.

Θηλασμός πρόωρων ή άρρωστων νεογέννητων

Ο θηλασμός είναι ιδιαίτερα ωφέλιμος για τα πρόωρα και τα άρρωστα μωρά. Σε τέτοιες περιπτώσεις, θα χρειαστεί να διεγείρετε την παραγωγή γάλακτος με το κατάλληλο θήλαστρο και πρόγραμμα άντλησης, όπως π.χ. το θήλαστρο Symphony με το πρόγραμμα Preeemie+, αμέσως μετά τον τοκετό. Ακόμη κι αν αιφνιδιαστήκατε από τον πρόωρο τοκετό, να είστε βέβαιες ότι το στήθος σας μπορεί να παρέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά για το μικροσκοπικό

μωρό σας. Τις πρώτες λίγες ημέρες, το άγχος σας θα “χτυπήσει κόκκινα”. Μπορεί επίσης να έχετε χάσει ένα μέρος της ελευθερίας κίνησής σας, λόγω καισαρικής. Ακόμη και τότε, ζητήστε από τη νοσοκόμα ή τη μαία που σας παρακολουθεί να τοποθετήσει το θηλαστρο δίπλα στο κρεβάτι σας και να σας εξηγήσει πώς να το χρησιμοποιείτε σωστά. Εάν ο θηλασμός ενός πολύ μικρόσωμου πρόωρου ή άρρωστου μωρού δεν είναι εφικτός, υπάρχει μια άλλη μέθοδος ενδονοσοκομειακής εδραίωσης στενής σχέσης μεταξύ μητέρας και μωρού, η λεγόμενη “φροντίδα του καγκουρώ”. Το μωρό σας, φορώντας μόνο την πάνα του, τοποθετείται πάνω στο στήθος σας. Αυτό σας επιτρέπει να εξοικειωθείτε μαζί του, να το ενθαρρύνετε και να αναπτύξετε εμπιστοσύνη μεταξύ σας. Η σωματική επαφή έχει επίσης θετική επίπτωση στην παραγωγή γάλακτος. Μετά από λίγο καιρό, πολλά μωρά ανακαλύπτουν το θεσπέσιο άρωμα του γάλακτος από το στήθος της μητέρας τους και αρχίζουν να πιπιλάνε τα μικροσκοπικά δαχτυλάκια τους. Αυτή μπορεί να είναι η κατάλληλη στιγμή για να αφήσετε το μωρό σας να γλύψει το στήθος σας. Σύντομα, το μωρό σας μπορεί να κάνει προσεκτικές απόπειρες να βυζιάξει. Τότε, θα έχει έρθει η ώρα για το νοσηλευτικό προσωπικό να σας δείξει πώς να φέρετε το μωρό στο στήθος σας: Όταν τα άρρωστα και πρόωρα μωρά αρχίζουν να θηλάζουν, χρειάζονται βοήθεια για να προσκολληθούν στο μαστό. Η στάση “κάτω από τη μασχάλη” έχει αποδειχθεί καλή για το σκοπό αυτό. Αυτή επιτρέπει στη μητέρα να προσφέρει καλύτερα το στήθος της και να βοηθήσει το μωρό της να θηλάσει, ενώ ταυτόχρονα εκείνη κάνει μασάζ στο μαστό.

Όταν η μαμά είναι άρρωστη

Δυστυχώς, συχνά συμβαίνει να αρρωστήσει η μητέρα κατά τη διάρκεια της φάσης θηλασμού, όπως συμβαίνει και με τις υπόλοιπες φάσεις της ζωής. Εάν συμβεί κάτι τέτοιο, ανακύπτουν δύο ερωτήματα: Επιτρέπεται η μητέρα να συνεχίσει να θηλάζει το μωρό της, παρά την ασθένειά της; Μήπως υπάρχει κίνδυνος μετάδοσης της ασθένειας στο μωρό; Πολλοί απλοί ιοί μεταδίδονται πριν καν εκδηλώσουν συμπτώματα όπως π.χ. μύτη που τρέχει, βήχας ή γαστρεντερικά προβλήματα. Ωστόσο, τα θηλάζοντα μωρά συχνά δεν κολλούν, ακόμη κι αν ολόκληρη η οικογένεια νοσήσει από κάποιον ιό. Αυτό οφείλεται στο ανοσοποιητικό σύστημα της μητέρας, σε συνδυασμό με το θηλασμό: Τα αντισώματα που περιέχονται στο μητρικό γάλα προστατεύουν, πλήρως ή έστω μερικώς, το μωρό από μικρόβια που ενδημούν στο οικογενειακό περιβάλλον. Παρ’ όλα αυτά, η φαρμακευτική αγωγή που θα πάρετε θα πρέπει να είναι συμβατή με το θηλασμό. Ο ιατρός σας θα σας δώσει τις αναγκαίες πληροφορίες. Εάν χρειαστεί να πάτε στο νοσοκομείο, είναι σημαντικό να τους πείτε ότι είστε θηλάζουσα μητέρα. Σε κάποια νοσοκομεία, μπορείτε να πάρετε το μωρό μαζί σας. Εάν αυτό δεν είναι εφικτό, θα πρέπει τουλάχιστον να σας δοθεί η δυνατότητα να διατηρήσετε την παραγωγή γάλακτος, χρησιμοποιώντας ένα νοσοκομειακού τύπου ηλεκτρικό θηλαστρο.

Μωρά με ειδικές ανάγκες

Οι συγγενείς ανωμαλίες του στόματος (λαγώχειλος και λυκόστομα) ή οι χρωμοσωμικές ανωμαλίες (π.χ. σύνδρομο Down) είναι διαγνώσεις τις οποίες αντιμετωπίζουν κάποιοι γονείς στη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Αποτελεί συχνή πεποίθηση ότι τα νεογέννητα με τέτοιες ανωμαλίες δεν μπορούν να θηλάσουν. Ωστόσο, τα παιδιά αυτά ωφελούνται από το μητρικό γάλα και ιδίως από τη μυϊκή άσκηση που εκτελείται έμμεσα κατά το θηλασμό. Και στην περίπτωση αυτή, η εξοικείωση με το στήθος από νωρίς και η μεγιστοποίηση του χρόνου που μητέρα και μωρό είναι μαζί διευκολύνουν την έναρξη του θηλασμού. Οι ειδικές στάσεις θηλασμού, η επιπρόσθετη διέγερση της παραγωγής γάλακτος και πολλή υπομονή, καθώς και η δυνατότητα συζήτησης των εμπειριών σας με έναν σύμβουλο θηλασμού ή μια μαία, θα σας οδηγήσουν με βεβαιότητα στην επιτυχία!

Αλκοόλ, κάπνισμα, καφέ

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, θα έχετε πλέον ακούσει πάμπολλες φορές ότι η κατανάλωση ναρκωτικών ουσιών, αλκοόλ, νικοτίνης ή μεγάλων ποσοτήτων καφέ μπορεί να προκαλέσουν βλάβες στο αναπτυσσόμενο έμβρυο. Θα πρέπει να είστε επίσης πολύ προσεκτική με τις ουσίες αυτές, κατά την περίοδο θηλασμού. Το ήπαρ και οι νεφροί του μωρού δεν είναι σχεδιασμένα για να μεταβολίζουν το αλκοόλ ή να απομακρύνουν τις ναρκωτικές ουσίες.

Ακόμη και το παθητικό κάπνισμα καθιστά τα μωρά πιο επιρρεπή σε λοιμώξεις του ανώτερου αναπνευστικού. Το τσιγάρο ενοχοποιείται επίσης για την πρόκληση κολικών. Θα πρέπει λοιπόν να μην καπνίζετε 2-3 ώρες πριν από κάθε θηλασμό, για να ελαχιστοποιήσετε την ποσότητα νικοτίνης στο γάλα σας. Επειδή τα μωρά αντιδρούν με διαφορετικό τρόπο στην κατανάλωση καφέ, καφεϊνούχων αναψυκτικών, τσαγιού και μεγάλων ποσοτήτων σοκολάτας από τη μητέρα, είναι δύσκολο να δοθούν επακριβείς συμβουλές.

Ως γενικός κανόνας: Εάν μπορείτε, κόψτε το κάπνισμα, προτού ακόμα μείνετε έγκυος. Ένα ποτήρι κρασί ή μπύρα είναι κατ' εξαίρεση επιτρεπτό, ενώ 3 φλιτζάνια καφέ ή 6 φλιτζάνια τσάι μέσα σε ένα 24ωρο είναι αρκετά.

Διευθύνσεις επικοινωνίας

Ηνωμένο Βασίλειο

Lactation Consultants of Great Britain
info@lcgb.org
www.lcgb.org

La Leche League Great Britain
Τηλ. +44 (0)845 456 18 55
enquiries@laleche.org.uk
www.laleche.org.uk

Breastfeeding Network
Τηλ. +44 (0)870 900 87 87
email@breastfeedingnetwork.org.uk
www.breastfeedingnetwork.org.uk

National Childbirth Trust
Τηλ. +44 (0)870 444 87 08
enquiries@nct.org.uk
www.nct.org.uk

Association of Breastfeeding Mothers
Τηλ. +44 (0)844 412 29 49
counselling@abm.me.uk
www.abm.me.uk

Νοτιοαφρικανική Ένωση

Breastfeeding Association SA
Τηλ. +27 021 686 8363
lmc@mweb.co.za

La Leche League
Τηλ. +27 044 384 0426
reynell@xnets.co.za
www.lalecheleague.org/SouthAfrica.html

Little Steps (Prems)
Τηλ. +27 082 732 4730
info@littlesteps.co.za
www.littlesteps.co.za

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τα προϊόντα της Medela, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.medela.com στο Διαδίκτυο. Εναλλακτικά, μπορείτε να μεταβείτε στην εφαρμογή εύρεσης καταστημάτων πώλησης προϊόντων της Medela.



“Ελπίζουμε να απολαύσατε τη γνωριμία της τετραμελούς οικογένειάς μας και την παρακολούθηση της ανάπτυξης του μικρού μας Μαρκ από μωρό σε ολόκληρο αγόρι. Εμείς σίγουρα θα συνεχίσουμε να απολαμβάνουμε τη δραστήρια οικογενειακή μας ζωή! Ευχόμαστε σ’ εσάς και σε όλους τους νέους γονείς καλή επιτυχία, πολλή υπομονή και πολλές απολαύσεις σε αυτό το ταξίδι προς μια υπερήφανη και ευτυχισμένη οικογένεια.”

Στοιχεία έκδοσης

Στην παραγωγή του φυλλαδίου αυτού συμμετείχαν οι εξής:

Denise Both, Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, Γερμανία
Christa Müller-Aregger, Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, Ελβετία
Jan Prince, Μαία, Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, Ηνωμένο Βασίλειο
Elke Schubert, Σύμβουλος θηλασμού IBCLC, Γερμανία

Εκδότης: Medela AG, Lättichstrasse 4b, 6341 Baar, Ελβετία

Η φωτοτύπηση και η ανατύπωση του παρόντος επιτρέπεται μόνον κατόπιν ρητής αδειάς της Medela AG.
© Medela AG, 6341 Baar/Ελβετία, 2013



Medela AG
Lättichstrasse 4b
6341 Baar, Switzerland
www.medela.com

International Sales

Medela AG
Lättichstrasse 4b
6341 Baar
Switzerland
Phone +41 41 562 51 51
www.medela.com

Εισαγωγή/ Διανομή – Ελλάδα:

Klinikum Plus
Δημήτριος Π. Καϊκονίδης
www.klinikum.gr
www.facebook.com/medela.gr

Κεντρικό:
Νάτσινα 36 & Νεμέας
542 49, Θεσσαλονίκη
Phone +30 2310 328 375
Fax +30 2310 315 280
info@klinikum.gr

Υποκατάστημα Αθηνών:
Παπαδιαμαντοπούλου 65
15773, Ζωγράφου
Αθήνα
Phone +30 210 7485752
Fax +30 210 7470418
athens@klinikum.gr

Εισαγωγή/ Διανομή – Κύπρος:

Marathon Trading
www.marathontrading.com
www.facebook.com/MedelaCyprus

Κιλκίς 35, Λατοιά
2234, Λευκωσία
Κύπρος
Phone +357 22 899500
Fax +357 22 757173
sales@marathontrading.com