

Δίνω αρκετό γάλα στο μωρό μου;

Στις αρχές του θηλασμού, μπορεί να νομίζετε ότι δεν παράγετε μεγάλη ποσότητα γάλακτος. Ωστόσο, η παραγωγή μικρής μόνο ποσότητας γάλακτος είναι απολύτως φυσιολογική τις πρώτες μέρες.¹⁻⁴ Η ποσότητα του παραγόμενου γάλακτος αρχίζει να αυξάνεται με γρήγορο ρυθμό τρεις περίπου ημέρες μετά τη γέννηση του μωρού σας.^{1,2} Γι' αυτό και τα μωρά τείνουν να χάνουν βάρος στην αρχή και το ξαναπαίρνουν όταν αρχίσουν να πίνουν περισσότερο γάλα.

Μπορεί, επίσης, να έχετε την εντύπωση ότι το μωρό σας πεινάει συνεχώς. Τα νεογνά, ωστόσο, θηλάζουν 10 με 12 φορές το 24ωρο — αυτός είναι ο φυσικός τρόπος με τον οποίο επιτυγχάνεται η διέγερση του στήθους σας έτσι ώστε να συνεχίσει να παράγει επαρκή ποσότητα γάλακτος.^{5,6} Εάν ο ρυθμός ανάπτυξης και κενώσεων του μωρού σας είναι ο αναμενόμενος, τότε το πιθανότερο είναι ότι τα πάτε περίφημα. Τα παρακάτω διαγράμματα θα σας βοηθήσουν να παρακολουθείτε την εξέλιξη της διαδικασίας.

Παρακολούθηση του βάρους του μωρού σας^{7,8}



Πόσες πάνες; Από τη γέννηση μέχρι την έκτη εβδομάδα⁸

	Ημέρα 1-2	Ημέρα 3	Ημέρα 4	Ημέρα 5 - 6η εβδομάδα
Υγρές πάνες	1-2 	3+ 	4+ βαριές 	5+ βαριές 
Βρώμικες πάνες	1+ 	2+ 	2+ 	2+ 
Ώψη κοπράνων	Μηκνίον: μαύρα με κολλώδη υφή. Σταδιακά γίνονται καφέ με λιγότερο κολλώδη υφή.	Πρασινωπό-καφέ προς καφέ-κίτρινο χρώμα. Δεν έχουν πια κολλώδη υφή.	Κίτρινα. Υδαρή και ρευστή υφή, συχνά περιέχουν μικρά κομματάκια, σαν σποράκια.	Κίτρινα. Υδαρή και ρευστή υφή, συχνά περιέχουν μικρά κομματάκια, σαν σποράκια.

Από την 6η εβδομάδα, τα μωρά που τρέφονται με μητρικό γάλα συνεχίζουν να έχουν πέντε ή περισσότερες βαριές υγρές πάνες την ημέρα. Σε αυτό το στάδιο, ορισμένα βρέφη παράγουν μικρότερη ποσότητα αλλά μεγαλύτερο μέγεθος κοπράνων στη διάρκεια του 24ώρου — σύντομα θα εξοικειωθείτε με τον αριθμό και τη συχνότητα κενώσεων του μωρού σας. Η ώψη και η υφή των κοπράνων θα παραμείνει ίδια από το σημείο αυτό και μέχρι να εισαγάγετε τις στέρεες τροφές, περίπου στην ηλικία των έξι μηνών.^{8,9}

Τρόποι αύξησης της παραγωγής γάλακτος, εφόσον χρειάζεται

Εάν παρατηρήσετε κάποια διαφοροποίηση στη συμπεριφορά του μωρού σας σε σχέση με τα παραπάνω, αναζητήστε τη συμβουλή ενός επαγγελματία φροντίδας υγείας άμεσα. Είναι πολύ βασικό να αναγνωρίσετε τυχόν θέματα που αφορούν την παραγωγή γάλακτος εντός των πρώτων δύο εβδομάδων. Έτσι, θα είναι ευκολότερο να βελτιώσετε την κατάσταση εγκαίρως. Ένας σύμβουλος γαλουχίας ή ειδικός θηλασμού μπορεί να σας συστήσει:



Έλεγχος της προσκόλλησης στη θηλή
Ένας ειδικός μπορεί να παρατηρήσει τη διαδικασία του θηλασμού που ακολουθείτε και να βοηθήσει με τη σωστή προσκόλληση του μωρού στο στήθος, εάν κριθεί απαραίτητο.¹⁰



Αύξηση συχνότητας θηλασμού
Οκτώ ή περισσότεροι θηλασμοί το 24ωρο^{5,6,9} – όπως είναι φυσιολογικό, κάποιος θα γίνεται και κατά τη διάρκεια της νύχτας.



Επαφή δέρμα με δέρμα με το μωρό
Δεν λειτουργεί απλώς ηρεμιστικά για τη μητέρα και το μωρό, αλλά παράλληλα ενεργοποιεί και την ορμόνη που βοηθάει στη ροή του γάλακτος.¹⁰



Άντληση μετά από κάθε θηλασμό
Πρόκειται για μια προσωρινή λύση που μπορεί επίσης να συμβάλει στην αύξηση της παραγωγής μητρικού γάλακτος.^{7,10}

Να θυμάστε
Είναι φυσιολογικό το μωρό σας να θηλάζει συχνά και να είναι μερικές φορές ανήσυχο. Σε περίπτωση, όμως, που το μωρό σας δεν φαίνεται ποτέ χορτάτο ενώ θηλάζει συνεχώς, αξίζει να κάνετε μια επίσκεψη στον παιδίατρο.¹⁰

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον θηλασμό του νεογέννητου μωρού σας και τον τρόπο με τον οποίο λειτουργεί η παραγωγή γάλακτος, επισκεφθείτε τη διεύθυνση medela.com/breastfeeding

Βιβλιογραφικές αναφορές: 1 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988; 48(6):1375–1386. 2 Saint L et al. Br J Nutr. 1984; 52(1):87–95. 3 Santoro W et al. J Pediatr. 2010; 156(1):29–32. 4 Ballard O, Morrow AL. Pediatr Clin North Am. 2013; 60(1):49–74. 5 Salaria EM et al. Lancet. 1978; 2(8100):1141–1143. 1 6 Kent JC et al. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012; 41(1):114–121. 7 Schanler RJ, editor. Elk Grove Village IL, USA: AAP; 2013. 320 p. 8 Wambach K, Riordan J, editors. Burlington MA: Jones & Bartlett Learning; 2016. 966 p. 9 Lawrence RA, Lawrence RM. Maryland Heights, MO: Mosby/Elsevier; 2011. 1128 p. 10 Kellams A et al. Breastfeed Med. 2017; 12:188–198.