

## Τοποθέτηση στο στήθος και πιάσιμο της θηλής

### Πώς να τοποθετείτε το μωρό σας στο στήθος για να θηλάσει

Ο θηλασμός δεν είναι αυτόματη διαδικασία αλλά τέχνη που μαθαίνεται. Όπως ένα ζευγάρι που μαθαίνει χορό, είναι σημαντικό από τις πρώτες προσπάθειες να μαθαίνονται τα βήματα σωστά. Κατά τις πρώτες κρίσιμες για την επιτυχία του θηλασμού εβδομάδες από τη γέννηση, μητέρα και παιδί, με την σωστή καθοδήγηση από επαγγελματία υγείας, πρέπει να κάνουν μια καλή αρχή και να εξοικειωθούν με τις βασικές τεχνικές του θηλασμού.

### Πως πρέπει το νεογέννητο και το βρέφος των πρώτων εβδομάδων να τοποθετηθεί στο στήθος;

Για οποιαδήποτε στάση θηλασμού οι βασικές αρχές είναι ίδιες:

- Το μωρό είναι έτοιμο για φαγητό στη μαμά όταν κοιμάται ελαφρά ή όταν είναι ήσυχο, σε κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης, όχι όταν φτάσει να κλαίει από την πείνα.
- Το μωρό κρατιέται με το κεφάλι του σε ίσια γραμμή με το υπόλοιπο σώμα, απέναντι από το στήθος. Δε πρέπει να στρίβει το κεφάλι του προς μια κατεύθυνση ώστε να πιάσει τη ρόγα.
- Η επαφή με τη μαμά πρέπει να είναι άμεση, καλύτερα δέρμα με δέρμα. Η κοιλίτσα του μωρού ακουμπάει στην κοιλιά της μαμάς και δεν κατευθύνεται προς τα πάνω, προς το ταβάνι.
- Με το ένα της χέρι η μητέρα υποστηρίζει όλο το σωματάκι του μωρού, το οποίο βρίσκεται σε ελαφρά κάμψη. Το κεφαλάκι του είναι σε ουδέτερη έως ελαφρά εκτατική θέση.
- Το ύψος που το μωρό κρατιέται είναι τέτοιο ώστε η μτούλα του να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με τη ρόγα της μαμάς.

- Με το ελεύθερό της χέρι η μητέρα ανασηκώνει ελαφρά το μαστό. Τον υποστηρίζει με τα δάχτυλά της από κάτω και από πάνω. Τα δάχτυλα βρίσκονται μακριά από τη θηλαία άλω (το καφέ του στήθους).
- Η μητέρα κάθεται αναπαυτικά χωρίς να γέρνει μπροστά προς το παιδί. Στηρίζει την πλάτη της, χρησιμοποιεί χαμηλή καρέκλα σε ημικαθιστική θέση ή τοποθετεί τα πόδια της ψηλά σε σκαμπό.

Πως πρέπει το μωρό να «πιάσει» το στήθος στο στόμα του;

- Η μητέρα ενεργοποιεί τα αντανακλαστικά του μωρού αγγίζοντας το άνω χείλος του, το μάγουλο ή το πιγούνι με τη θηλή, ώστε το στόμα του μωρού να ανοίξει διάπλατα.
- Όταν και μόνο όταν το μωρό ανοίξει διάπλατα το στόμα του – φανταστείτε το στόμα που ανοίγει έχοντας μπροστά του ένα μεγάλο σάντουιτς – , η μητέρα με το χέρι που υποστηρίζει τους ώμους του μωρού το φέρνει σταθερά προς αυτήν, προς το στήθος. Αυτός ο συγχρονισμός είναι θεμελιώδης και πρέπει να διδάσκεται σε όλες τις μητέρες από το μαιευτήριο.
- Αν το παιδί πιάσει το στήθος σωστά, το πιγούνι του έρχεται πρώτο σε αυτό και βρίσκεται βαθιά στο μαστό. Το κάτω χείλος του μωρού είναι γυρισμένο προς τα έξω. Η γλώσσα του μωρού φαίνεται χαμηλωμένη στα κάτω ούλα του και εκτεινόμενη ελαφρά προς τα έξω. Το παιδί έχει αρπάξει μεγάλο μέρος της θηλαίας άλω, έχει προσκολληθεί βαθιά και έχει στο στόμα του όχι μόνο το τελευταίο κομμάτι της ρόγας αλλά σημαντικό μέρος του μαστού. Το στόμα του φαίνεται διάπλατα ανοιγμένο.
- Η μύτη του μωρού βρίσκεται μακριά από το στήθος, δεν το αγγίζει ή μόλις το αγγίζει, ώστε το μωρό να αναπνέει άνετα. Κατά το πιπίλισμα φαίνεται να κινείται όχι μόνο η θηλή αλλά και μέρος του στήθους.

Τι πρέπει να αποφύγει η μαμά να κάνει κατά την τοποθέτηση του μωρού της στο στήθος;

Αποφεύγει:

- Να «κυνηγάει» το μωρό με το στήθος της. Το μωρό πηγαίνει προς το στήθος, όχι το ανάποδο.
- Να ανεβοκατεβάζει το στήθος της πάνω κάτω στα χείλια του μωρού. Χρειάζεται υπομονή και ήπιοι χειρισμοί.
- Να υποστηρίζει το στήθος της με τα δάχτυλα βαλμένα με επιφανειακό τρόπο, πολύ κοντά στη θηλή, σα να κρατάει τσιγάρο.
- Να μην υποστηρίζει καθόλου το στήθος της με το ελεύθερό της χέρι.
- Να επιλέγει κουραστικές θέσεις για την ίδια ή να κάθεται στραβά. Κατά τον πρώτο καιρό το μωρό μπορεί να βρίσκεται πάνω από δέκα ώρες την ημέρα στο στήθος. Φανταστείτε τα προβλήματα στη μέση της μαμάς αν δεν κάθεται σωστά για τόσες ώρες κάθε μέρα.
- Να προσπαθεί κατεβάζοντας το πιγούνι του μωρού με το ζόρι να ανοίξει το στόμα του. Τίποτα δεν επιτυγχάνεται στα μωρά με το ζόρι.
- Να προσπαθεί να φέρει το μωρό στο στήθος πιέζοντας έντονα το πίσω μέρος από το κεφαλάκι του. Αυτό είναι πολύ ενοχλητικό για το παιδί, που αντανακλαστικά τεντώνεται, «παλεύει» και απομακρύνεται από τη μαμά.
- Να βάζει το στήθος στο στόμα του μωρού και όχι το μωρό στο στήθος.
- Να βάζει το μωρό στο στήθος χωρίς να έχει εκείνο ανοίξει καλά το στόμα του.
- Να μην σπρώχνει σταθερά το μωρό στο στήθος τη στιγμή που το στόμα του ανοίγει περισσότερο.
- Να έχει τη μύτη του μωρού βαθιά μέσα στο στήθος αντί για το πιγούνι του. Στην περίπτωση αυτή η όλη στάση του μωρού είναι λάθος και πρέπει να γίνει επανατοποθέτηση – συνήθως το μόνο που χρειάζεται είναι να κρατήσουμε το παιδί χαμηλότερα, οπότε αμέσως απελευθερώνεται η μυτούλα του.
- Να κρατάει με το δάχτυλο το στήθος μακριά από τη μύτη του μωρού. Στην συντριπτική πλειοψηφία των περιπτώσεων το μωρό μπορεί να αναπνέει

με τη μυτούλα του πολύ κοντά στο στήθος. Εάν η μύτη αποφραχθεί, ακόμα και άρρωστα μωρά θα αντιδράσουν τεντώνοντας το κεφάλι με δυσφορία. Στην περίπτωση αυτή η όλη στάση του μωρού είναι λάθος και πρέπει να γίνει επανατοποθέτηση του παιδιού – συνήθως προς τα κάτω και χαμηλότερα.

### Τι γίνεται αν μαμά και παιδί κάνουν λάθη στο θηλασμό;

Η σωστή τοποθέτηση και προσκόλληση του μωρού είναι μέγιστης σημασίας για το θηλασμό. Αν αυτά τα βασικά δε γίνονται σωστά, είναι πιθανό να δημιουργηθούν προβλήματα όπως πληγωμένες θηλές για τη μητέρα και κακή πρόσληψη βάρους για το μωρό λόγω ανεπαρκούς μεταφοράς γάλακτος. Ένα μωρό που είναι υπερβολικά ανήσυχο στο στήθος ή το αντίθετο, που κοιμάται μετά από δυο ρουφηξιές, ένα μωρό που βρίσκεται «όλη μέρα» στο στήθος, για μεγάλο διάστημα σε κάθε γεύμα και πολύ συχνά είναι πιθανό να μην παίρνει αρκετό γάλα λόγω κακής τεχνικής στο θηλασμό. Απαιτείται έγκαιρη βοήθεια από ειδικό γαλουχίας. Τα βρέφη δεν πέφτουν για ύπνο αμέσως μόλις πιάνουν το στήθος επειδή κουράστηκαν, αλλά επειδή δε βρίσκουν γάλα. Όταν μια μητέρα προσπαθεί να θηλάσει το μωρό της με κακή τεχνική είναι σα να προσπαθεί να του δώσει γάλα με μπιμπερό που έχει μια μικροσκοπική τρυπούλα – το μπουκάλι είναι γεμάτο γάλα όπως και το στήθος, όμως το μωρό δεν καταφέρνει να το πάρει παρά το γεγονός ότι πιπιλίζει συνεχώς. Η μαμά πείθεται ότι «δεν έχει γάλα» ή ότι το γάλα της είναι «κακής ποιότητας» και τελικά παρατάει το θηλασμό.

Στέλιος Παπαβέντσης  
Παιδίατρος *MRCPC* *DCH* *IBCLC*  
[www.pediatros-thes.gr](http://www.pediatros-thes.gr)