

Επτά απλά βήματα για επιτυχία στον θηλασμό

Πολλές νέες μητέρες γνωρίζουν πλέον ότι για να ξεκινήσουν και να συνεχίσουν τον θηλασμό του παιδιού τους χρειάζονται ενεργό υποστήριξη από το επαγγελματικό και προσωπικό τους περιβάλλον. Επιπλέον, δεν είναι λίγες οι νέες μητέρες που έχουν μια βασική ενημέρωση για τον τρόπο που λειτουργεί ο μητρικός θηλασμός (ζήτηση και προσφορά), για τα Δέκα Βήματα της UNICEF (να έρθει το παιδί στο στήθος αμέσως μετά την γέννηση, να θηλάζει συχνά και κατά δική του απαίτηση, να μην πάρει αρχικά τουλάχιστον πιπίλα, να μην πάρει συμπλήρωμα εάν δεν υπάρχει ιατρικός λόγος κλπ). Ελάχιστες όμως έχουν πληροφορηθεί για τα ακόλουθα επτά απλά βήματα που, κατά τις πρώτες κρίσιμες εβδομάδες εγκατάστασης της γαλουχίας, βοηθούν τα μέγιστα στην επιτυχία του μητρικού θηλασμού. Αυτά είναι:

1) Τοποθέτηση του μωρού για θηλασμό στην θέση αγκαλιάς – χιαστί.

Η κλασική θέση θηλασμού που βλέπουμε στις συνήθειες φωτογραφίες και εικόνες θηλασμού είναι αυτή της αγκαλιάς ή «της Παναγίας». Πρόκειται για μια θέση συνήθη και πολύ καλή για μια μαμά έμπειρη στον θηλασμό, είτε από προηγούμενα παιδιά είτε με αυτό το παιδί με θηλασμό μετά τους πρώτους μήνες. Ωστόσο, κατά τον πρώτο μήνα της ζωής του νεογέννητου, ΔΕΝ είναι η καλύτερη δυνατή θέση θηλασμού. Μια άπειρη, πρωτότοκος μητέρα, με κακή ή ελλιπή καθοδήγηση στον τρόπο τοποθέτησης του μωρού στο στήθος – όπως συχνά συμβαίνει στην πραγματικότητα – πέφτει στα εξής λάθη με την στάση αυτή: Κρατάει το μωρό αρκετά μακριά από το σώμα της. Συχνά η κοιλιά του μωρού κοιτάζει προς το ταβάνι. Το κεφάλι του μωρού μπαίνει μέσα στην μασχάλη της, με αποτέλεσμα η μτούλα του να χώνεται βαθιά μέσα στο στήθος, μακριά και προς τα έξω από το ύψος της θηλής, ενώ η ιδανική τοποθέτηση είναι η μτούλα του μωρού να βρίσκεται απέναντι και ακριβώς στο ύψος της θηλής της μαμάς. Το αποτέλεσμα είναι συχνά κακή σύλληψη του στήθους, σύλληψη

μόνο του επιφανειακού κομματιού της θηλής και αδυναμία απομύζησης γάλακτος με αυτόν τον τρόπο από το μωρό.

Όλες οι καινούργιες μητέρες που επιθυμούν να θηλάσουν πρέπει να καθοδηγούνται εξ αρχής να μάθουν να τοποθετούν το παιδί στην θέση της χιαστί αγκαλιάς. Στην θέση αυτή, το αριστερό για παράδειγμα χέρι της μαμάς φέρει το σώμα του μωρού, κατά μήκος του αγκώνα της. Το σώμα του μωρού είναι στραμμένο πλήρως προς το σώμα της μαμάς, σε ευθεία γραμμή και η παλάμη της στηρίζει το σβέρκο του μωρού. Το δεξί χέρι της μαμάς – το ελεύθερο – χρησιμοποιείται για να στηρίξει το στήθος της – το δεξί στο παράδειγμά μας. Συγκεκριμένα περνάει τα τέσσερα δάχτυλα κάτω από το στήθος και τον αντίχειρά της από πάνω, σε θέση κοντά στην ρίζα του στήθους και όχι έξω προς την θηλή και την θηλαία άλω. Με αυτόν τον τρόπο το ελεύθερο δεξί χέρι «γραπώνει» το στήθος της, το «σχηματίζει» και το ανορθώνει προς τα πάνω, έτσι ώστε η θηλή της να στοχεύει προς τον ουρανίσκο του μωρού. Το μωρό, κρατημένο με το αριστερό χέρι, βρίσκεται λίγα εκατοστά μακριά από την θηλή, με την μυτούλα του απέναντι σε αυτήν, με το ένα του χεράκι κάτω από το μαστό και το άλλο από πάνω. Κάνει μεγάλο στόμα και τότε η μητέρα τραβάει προς το μέρος της ώστε να συλλάβει όσο γίνεται μεγαλύτερο κομμάτι του στήθους. Το μωρό συνέλαβε το στήθος επιτυχώς όταν το σαγόνι του είναι βαθιά χωμένο στον μαστό, η μύτη αντίθετα πιο ελεύθερη και στον αέρα, τα χείλη του ανεστραμμένα προς τα έξω και όχι ρουφηγμένα, αρκετό κομμάτι από την θηλαία άλω βρίσκεται μέσα στο στόμα του μωρού, ενώ το μωρό έχει πάρει περισσότερο στήθος στο στόμα του από την μεριά του πιγουνιού παρά από την μεριά της μύτης.

Το Α και το Ω στην επιτυχία του μητρικού θηλασμού είναι το πόσο αποτελεσματικός είναι εξ αρχής. Απαραίτητη προϋπόθεση για να «βγάζει» το μωρό γάλα είναι να τοποθετείται και να συλλαμβάνει σωστά το στήθος. Ένα παιδί με λάθος τοποθέτηση που «κρέμεται» από την θηλή δεν απομακρύνει πραγματικά γάλα, με αποτέλεσμα η παραγωγή γάλακτος της μητέρας να μην διεγείρεται και να μην αυξάνεται.

Όλα τα νεογέννητα, πρόωρα, αδύναμα ή μωρά με κακή αρχή στον θηλασμό ή με προβλήματα θηλασμού όπως οι πληγωμένες θηλές θα πρέπει να κρατιούνται για να θηλάσουν στην θέση της χιαστί αγκαλιάς. Η «κλασσική» θέση «της Παναγίας» ΔΕΝ είναι η ενδεικνυόμενη για την νέα μητέρα. Πρέπει να την απομακρύνουμε από τις συστηματικές οδηγίες μας για την αρχή του θηλασμού και πρέπει να απομακρυνθεί από τις περισσότερες εικόνες θηλασμού που βλέπει μια καινούργια μητέρα, να αντικατασταθεί δε από την θέση με τα χέρια χιαστί.

2) Σωστή χρησιμοποίηση του ελεύθερου χεριού της μητέρας ώστε να υποστηρίξει και να σχηματίσει το στήθος της

9 στις 10 γυναίκες που βλέπω να προσπαθούν να θηλάσουν νεογέννητο τοποθετούν το ελεύθερό τους χέρι στον μαστό με τον πλέον λανθασμένο τρόπο: βάζουν το δεύτερο και τρίτο δάχτυλο κοντά στην θηλή σε θέση «σαν τσιγάρο» ή «σαν ψαλίδι», για να «απομακρύνουν» το στήθος τους από την μύτη του μωρού. Αυτό είναι τελειώς λανθασμένο, οδηγεί σε πολλά προβλήματα και θα πρέπει να σταματήσει να δίνεται ως οδηγία στις λεχώνες από τους επαγγελματίες υγείας. Αντίθετα, πρέπει να συμβουλευόμαστε τις νέες μητέρες, σε οποιαδήποτε θέση θηλασμού και εάν έχουν βάλει το μικρό τους, να χρησιμοποιούν το ελεύθερο χέρι τους ως εξής: τέσσερα δάχτυλα από κάτω, ο αντίχειρας από πάνω, σε θέση κοντά στην βάση, στην ρίζα του στήθους και μακριά από την θηλαία άλω. Με τον τρόπο αυτό σχηματίζουν το στήθος τους – συχνά το μόνο που απαιτείται σε περιπτώσεις εισέχουσας θηλής, αντί για την πολύ συνηθισμένη «παγίδα» της ψευδοθηλής – , το ανυψώνουν, το υποστηρίζουν, στοχεύουν την θηλή προς τον ουρανίσκο του μωρού και τέλος μπορούν με το ελεύθερο χέρι στην ίδια θέση να ξεκινούν μαλάξεις στο στήθος (βλ. βήμα 3).

3) Μαλάξεις στο στήθος κατά την διάρκεια ενός θηλασμού.

Η ενεργοποίηση της παραγωγής γάλακτος για την μητέρα γίνεται μέσα από ορμόνες όπως η ωκυτοκίνη. Ένας σημαντικός τρόπος που ενεργοποιείται αυτή

η ορμόνη είναι αππικός ερεθισμός στην περιοχή του μαστού, δηλαδή το άγγιγμα και η μάλαξη του στήθους. Επιπλέον, ρυθμική μάλαξη στο στήθος κατά την ώρα του θηλασμού σημαίνει ότι αυξάνουμε την πίεση με την οποία το γάλα εξέρχεται από τους γαλακτοφόρους πόρους, «σπρώχνουμε» περισσότερο γάλα πιο γρήγορα προς το στόμα του μωρού. Το αποτέλεσμα είναι γρηγορότερος και αποτελεσματικότερος θηλασμός, δηλαδή το μωρό καταπίνει περισσότερο γάλα σε μικρότερο χρόνο, πράγμα που οι περισσότερες μητέρες θεωρούν πολύ σημαντικό και κρίσιμο για την επιτυχία της σίτισης του παιδιού τους. Πιο απλά, σε μια κουλτούρα που η συνεχής ή πολύ συχνή επαφή του μωρού στο στήθος της μαμάς θεωρείται «πρόβλημα», πιέζοντας το γάλα κατά τον θηλασμό αυξάνει την πιθανότητα το παιδί να τρώει πιο πολύ πιο γρήγορα, άρα και σε αραιότερα χρονικά μεσοδιαστήματα.

4) Η ξεχασμένη και παραμελημένη τέχνη της μάλαξης του στήθους με το χέρι – μασάζ

Στον καιρό των θηλάστρων έχουμε ξεχάσει μια βασική δεξιότητα που κάθε θηλάζουσα μητέρα πρέπει να αποκτήσει: να ενεργοποιεί το στήθος της και να βγάζει γάλα με το χέρι. Αναπόσπαστο κομμάτι του επιτυχούς θηλασμού σε κοινωνίες όπως στην Ιαπωνία – όπου διδάσκονται πολλοί διαφορετικοί τρόποι μασάζ του στήθους, η μάλαξη με το χέρι δεν διδάσκεται πλέον σχεδόν ποτέ στις δυτικές χώρες, πιθανότατα γιατί η δυτική μητέρα έχει χάσει την άμεση επαφή με το σώμα της, έχει αποσυνδέσει τον θηλασμό από το στήθος, φοβάται μην «χαλάσει» αισθητικά το στήθος της, ή ίσως οι μαλάξεις στο υποσυνείδητό της θυμίζουν ζωικές συμπεριφορές και τρόποι άντλησης γάλακτος σε άλλα είδη. Η αλήθεια είναι ότι η Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας στα κείμενα ειδικών για τον θηλασμό εσκεμμένα τονίζει την ανάγκη να διδάξουμε το μασάζ και την άντληση γάλακτος με το χέρι, όχι μόνο σε αναπτυσσόμενες χώρες όπου μπορεί να λείπουν τα θήλαστρα, αλλά και στις ανεπτυγμένες.

Η μητέρα μπορεί να μαλάξει απαλά το στήθος της κατά τον θηλασμό, αμέσως μετά τον θηλασμό για να ενεργοποιήσει κι άλλο την παραγωγή γάλακτος, λίγο πριν τον θηλασμό για να χαλαρώσει, κατά την διάρκεια άντλησης με θήλαστρο, η ίδια ή ο σύζυγος σε στιγμή οικειότητας και χαλάρωσης, σε μαστίτιδα, σε

περιοχή αποφραγμένου πόρου ή σε σπάργωμα του στήθους. Πολύ πιο αποτελεσματικά από οποιοδήποτε «συμπλήρωμα» αύξησης του γάλακτος ή από οποιοδήποτε τσάι ή αφέψημα, αυτός είναι ο σίγουρος τρόπος για να έχετε πάντα άφθονο γάλα.

5) Μαλάξεις του μωρού κατά την διάρκεια ενός θηλασμού

Ίδιας αξίας, συνυφασμένο με το προηγούμενο βήμα και εξίσου παραμελημένο είναι το θέμα της ενεργοποίησης της ροής γάλακτος από το ίδιο το παιδί. Ναι γίνεται και αυτό. Η φύση προέβλεψε το μωρό να ενεργοποιεί τις ορμόνες όπως η ωκυτοκίνη με τα χεράκια του. Πιάνει το στήθος, το χτυπάει απαλά, το γραπώνει και με αυτόν τον τρόπο αυξάνει την ροή γάλακτος. Έχετε δει πως θηλάζει ένα γατάκι ή ένα σκυλάκι; Κυριολεκτικά «αρμέγει» το γάλα. Αυτό το τόσο αυτονόητο και αναπόσπαστο κομμάτι του επιτυχημένου θηλασμού στα θηλαστικά οι δυτικές αντιλήψεις, δυτικές νέες μητέρες αλλά και επαγγελματίες υγείας το έχουν αγνοήσει ή και θεωρήσει πρόβλημα προς αποφυγή. Είναι συχνό η μητέρα να μάχεται με το μωρό ώστε αυτό να μην βάζει τα χέρια του στο στήθος της, να θεωρεί η μητέρα τα χεράκια του εμπόδιο που πρέπει να φύγει από την μέση, να φασκιώνεται το μωρό ανήμπορο να χρησιμοποιήσει στοιχειωδώς τα χεράκια του. Αφήστε το μωρό να σας καθοδηγήσει, να κάνει το απαραίτητο μασάζ πριν συλλάβει το στήθος, δώστε χρόνο να ενεργοποιήσει με ελεύθερα χεράκια τα έμφυτα αντανεκλαστικά που παρέχει η φύση. Ακόμα και πολύ αργότερα, μετά τους 4-5 μήνες της ζωής, η φύση προέβλεψε έναν ακόμα θαυματουργό τρόπο το γάλα της μαμάς να ενεργοποιείται και να παραμένει επαρκές: το παιδί πιάνει με το χεράκι του την ελεύθερη ρόγα της μαμάς, την τρίβει και «παίζει» με τα χεράκια του. Με τον τρόπο αυτό ευοδώνει την απελευθέρωση ωκυτοκίνης κάθε φορά, αλλά είναι συχνό η μητέρα που δεν γνωρίζει τον σκοπό αυτής της ενέργειας να ενοχλείται από αυτήν, να κρύβει το άλλο της στήθος ή να ντύνεται με τρόπο που το παιδί είναι αδύνατο να πιάσει την άλλη θηλή. Πρέπει να διδάξουμε στις νέες μητέρες πόσο σημαντικές και σπουδαίες είναι αυτές οι ενέργειες που όρισε η φύση.

6) Μέτρηση αριθμού καταπόσεων και όχι λεπτών

Βλέπω συνέχεια νέες μητέρες που, ξεκινώντας να μιλήσουν για τον θηλασμό, το μόνο που ακολουθεί είναι λεπτά, λεπτά, λεπτά και χρόνος: πόσα λεπτά ήταν στο ένα στήθος, πόσα στο άλλο, πότε ξαναζήτησε, πόσο διήρκησε. Στην φάση εγκατάστασης του μητρικού θηλασμού – πρώτες 4 με 8 εβδομάδες – ο χρόνος δεν έχει καμία απολύτως σημασία. Πετάξτε τα ρολόγια. Υπάρχουν μητέρες που έχουν το παιδί 20 ώρες στο στήθος το 24ωρο και το παιδί δεν παίρνει καθόλου γάλα. Υπάρχουν αντίθετα μητέρες που έχουν το παιδί 5 λεπτά στο στήθος και αυτό έχει φάει μια χαρά. Το θέμα δεν είναι πόση ώρα θηλάζετε, αλλά ΠΩΣ θηλάζετε. Εφόσον έχετε ακολουθήσει τα παραπάνω βήματα, εάν κάτι χρειάζεται να μετράτε, δεν είναι τα λεπτά αλλά οι καταπόσεις του παιδιού με το στήθος στο στόμα του. Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να διδάσκουν στη νέα μητέρα που προσπαθεί αν θηλάσει, ήδη από το μαιευτήριο, να διακρίνει πότε το μωρό καταπίνει πραγματικά, και πότε δεν καταπίνει, πότε «πιπιλάει» επιφανειακά, και πότε ρουφάει ενεργά γάλα. Εάν το παιδί καταπίνει συνεχόμενα, τρεις ρουφηξιές και παραπάνω πριν κάνει παύση, εάν σε ένα γεύμα κατάπιε πάνω από 10 – 20 φορές, τότε είμαστε ευχαριστημένοι.

7) Άντληση του γάλακτος της μητέρας κάθε φορά που δίνεται μπιμπερό

Θα ήταν προτιμότερο να μην ασχολούμασταν καθόλου με τα μπιμπερό για τις περισσότερες μητέρες και τα περισσότερα μωρά. Ωστόσο αποτελούν μια συχνή πραγματικότητα, ως αποτέλεσμα της ανασφάλειας των γονιών, του κακού ξεκινήματος από μαιευτήρια Εχθρικά προς τα Βρέφη, της κυρίαρχης στον κοινωνικό περίγυρο των γονιών κουλτούρας του μπιμπερό. Πρέπει τουλάχιστον εμείς οι επαγγελματίες υγείας να λέμε το ελάχιστο σε αυτούς τους γονείς που, είτε περιστασιακά και σε στιγμή απόγνωσης, είτε πιο συστηματικά, μία ή περισσότερες φορές την ημέρα δίνουν και μπιμπερό στο μωρό τους: «Εάν δώσετε μπιμπερό στο παιδί, τουλάχιστον βεβαιωθείτε ότι το στήθος της μαμάς δεν «χάνει» γεύμα, ότι όταν το παιδί παίρνει το μπιμπερό η μητέρα κάνει ταυτόχρονα άντληση του γάλακτος της». Η άντληση αυτή μπορεί να γίνεται με το χέρι ή με το θήλαστρο και το χέρι και έχει σκοπό, κατά την διάρκεια της μίας,

δύο ή τριών ωρών που το μωρό θα φάει από το μπιμπερό, θα πέσει για ύπνο και δεν θα ενδιαφερθεί για το στήθος της μάνας του, η μητέρα να φροντίσει να διεγείρει την παραγωγή της σε γάλα για αυτό το χρονικό διάστημα, ώστε να μην προσαρμοστεί αυτή προς τα κάτω. Πείτε σε όλες τις μητέρες: αποφασίζετε να δώσετε μπιμπερό; Να το δώσει ο σύζυγος, εσείς μην ασχοληθείτε καθόλου με την διαδικασία, εσείς κάντε άντληση από τους δύο μαστούς για να μην υποστραφεί η παραγωγή σας. Μια σημαντική λεπτομέρεια: η μητέρα δεν πρέπει να αγχωθεί για την ποσότητα γάλακτος που βγάζει με το θήλαστρο. Το τι βγάζει το στήθος με το θήλαστρο εξαρτάται αποκλειστικά από το ίδιο το θήλαστρο και δεν έχει τίποτα να κάνει με την ποσότητα που τρώει το μωρό σε άμεσο θηλασμό. Συνιστώ στις μητέρες όταν κάνουν αντλήσεις με θήλαστρο να τυλίγουν το μπουκαλάκι του θηλάστρου με αλουμινόχαρτο, έτσι ώστε να μην βλέπουν πόσο γάλα μαζεύουν. Έπειτα να δίνουν τον θήλαστρο σε άλλο άτομο, που κανονίζει να αποθηκεύσει το γάλα στο ψυγείο. Με τον τρόπο αυτό η μητέρα δεν ασχολείται με τις ποσότητες, δεν αγχώνεται, χαλαρώνει την ώρα της άντλησης και άρα τελικά «κατεβάζει» και περισσότερο γάλα.

Εάν περισσότερες μητέρες γνώριζαν αυτά τα απλά 7 βήματα από την αρχή, πολύ μεγαλύτερο ποσοστό από αυτές θα κατάφερναν να συνεχίσουν τον θηλασμό του παιδιού τους. Ο μητρικός θηλασμός δεν είναι δύσκολος, είναι η μη επαρκής υποστήριξη και ενημέρωση που τον παραγκωνίζει. Υποστήριξη και ενημέρωση που είναι δικαίωμα κάθε μητέρας και υποχρέωση του συστήματος υγείας και της πολιτείας. Διαδώστε τις σωστές πληροφορίες σε όλες τις εγκύους, σε όλες τις νέες μητέρες που γνωρίζετε και ενδιαφέρονται να θηλάσουν.

Στέλιος Παπαβέντσης
Παιδίατρος MRCPCH DCH IBCLC
www.pediatros-thes.gr