

Απογαλακτισμός.

Δεν είναι σπάνιο να ασκείται κριτική σε μαμάδες την περίοδο της λοχείας σχετικά με τον τρόπο σίτισης των παιδιών τους. Κρίνονται όταν ο θηλασμός αποτυγχάνει για κάποιο λόγο και επιλέγουν να δώσουν μπουκάλι. Κρίνονται ή επιδέχονται αποθαρρυντικά σχόλια για τα συχνά και ακατάστατα γέυματα του θηλασμού ή για το ότι δεν θηλάζουν αρκετά το μωρό τους. Κρίνονται όταν αποφασίσουν να δώσουν συμπλήρωμα ή όταν ζητούν επιπλέον χρόνο για να αντλήσουν στην εργασία. Κρίνονται για τον δημόσιο θηλασμό αλλά και αν χρειαστεί να δώσουν έξω το αντλημένο γάλα στο μωρό τους.

Η μεγαλύτερη όμως κριτική φαίνεται να έρχεται την στιγμή που αποφασίζουν να απογαλακτίσουν (να διακόψουν τον θηλασμό).

Είναι αρκετά δύσκολο και ίσως δεν έχει και νόημα να εξηγήσετε στους γύρω σας τους λόγους που οδηγείστε σε αποθηλασμό, ωστόσο είναι αρκετά σημαντικό για την ψυχική σας ηρεμία να τους ζητήσετε ευγενικά να μην εκφέρουν απόψεις σχετικά με το θέμα την δεδομένη χρονική περίοδο. Περιφρουρήστε τον εαυτό σας και τις ανάγκες του ειδικά απέναντι σε ανθρώπους που τείνουν να παραβιάζουν τα προσωπικά σας όρια. Μερικοί άνθρωποι απλά δεν συνειδητοποιούν ότι η άποψη τους σχετικά με τον θηλασμό ή αποθηλασμό δεν είναι ευπρόσδεκτη εφόσον μάλιστα δεν τους έχει ζητηθεί.

Η λήψη της απόφασης για απογαλακτισμό μπορεί να είναι αρκετά δύσκολη, ειδικά εάν αισθάνεστε πίεση από διάφορες πλευρές. Ας μιλήσουμε λοιπόν για τρόπους που μπορούν να κάνουν τη μετάβαση όσο πιο ομαλή γίνεται.

Ο καλύτερος τρόπος απογαλακτισμού είναι να το κάνετε σταδιακά, έτσι ώστε το μωρό σας να έχει χρόνο να συνηθίσει στο νέο τρόπο σίτισης ενώ θα δοθεί χρόνος και στο σώμα σας να προσαρμοστεί. Εάν απογαλακτίσετε πολύ απότομα, κινδυνεύετε να έχετε σπάργωμα στήθους λόγω φραγμένων πόρων ή και να εμφανίσετε μαστίτιδα. Διατρέχετε επίσης τον κίνδυνο ξαφνικής πτώσης των ορμονών σας, κάτι που μπορεί να οδηγήσει σε καταθλιπτική συμπτωματολογία μετά τον απογαλακτισμό.

Ο τρόπος με τον οποίο θα αποθηλάσετε θα εξαρτηθεί από διάφορους παράγοντες όπως η ηλικία του μωρού σας, εάν καταναλώνει στερεές τροφές αλλά και από τις συνθήκες που επικρατούν στην καθημερινότητά σας- όπως εάν εργάζεστε, εάν αντλείτε ή αν έχετε άλλα άτομα για να σας βοηθήσουν στη φροντίδα του μωρού και στη σίτιση του.

Απογαλακτισμός απότομα

Κάποιες φορές οι θηλάζουσες μητέρας θα χρειαστεί να απογαλακτίσουν απότομα όπως στην περίπτωση έκτακτης ανάγκης για ιατρικό λόγο ή σε άλλο απρόβλεπτο συμβάν. Σε αυτήν την περίπτωση, μπορεί να είναι απαραίτητη η άντληση για μερικές ημέρες. Μπορείτε να αντλήσετε μια επαρκή ποσότητα που θα αποσυμφορήσει το στήθος σας αλλά όχι υπερβολική που θα διατηρήσει ή και θα ενισχύσει την παραγωγή. Είναι πάντα χρήσιμο να εφαρμόσετε φύλλα κρύου λάχανου ή παγοκύστες για να αποτρέψετε το πρήξιμο του στήθους. Αυτό γίνεται πάντα αφότου τελειώσει η άντληση. Συμπληρωματικά μπορεί να βοηθήσουν κάποια ροφήματα τσαγιού από βότανα τα οποία μειώνουν την παραγωγή.

Πώς να απογαλακτίσετε όταν το μωρό σας είναι κάτω των έξι μηνών

Εάν το μωρό σας είναι κάτω των έξι μηνών, η διατροφή του εξακολουθεί να είναι 100% το γάλα. Επομένως, εάν θηλάζετε αποκλειστικά ή σχεδόν αποκλειστικά, θα πρέπει να αντικαταστήσετε όλο το μητρικό γάλα του μωρού σας με τη φόρμουλα.

Προκειμένου να αποθλάσει το μωρό, θα χρειαστεί να πειραματιστείτε αρκετές φορές με το μπουκάλι έως ότου νιώσει άνετα το μωρό να σιτίζεται με αυτό τον τρόπο. Στην προσπάθεια αυτή μπορεί να χρειαστεί να δοκιμάσετε διαφορετικές θηλές μπιμπερών έως ότου βρείτε την κατάλληλη. Επίσης, συνήθως συνιστάται τα ταΐσματα με μπουκάλι να τα αναλάβει και κάποιος άλλος εκτός από την μαμά. Είναι αρκετά συχνό ένα μωρό που έχει ταυτίσει την μαμά του με θηλασμό να μην δέχεται από εκείνη διαφορετικό τρόπο σίτισης.

Το διάστημα λοιπόν αυτό που προσπαθείτε να αποθλάσετε βοηθά να αφαιρείτε ένα γεύμα θηλασμού κάθε λίγες μέρες ή ένα γεύμα την εβδομάδα, ανάλογα με το πώς το σώμα σας προσαρμόζεται στη μείωση αλλά ταυτόχρονα και το μωρό σας.

Προσπαθήστε να μεγαλώσετε τους χρόνους μεταξύ των θηλασμών έτσι ώστε ένα από τα γεύματα θηλασμού να παραλειφθεί φυσικά. Παράλληλα, δοκιμάστε να μειώσετε τον χρόνο παραμονής του μωρού στο στήθος. Όποτε καταφέρνετε να παραλείψετε ένα γεύμα, το μητρικό γάλα αντικαθιστάται άμεσα από το ξένο. Ή σε μείωση ενός γεύματος θηλασμού αυξάνετε το συμπλήρωμα που ακολουθεί με μπιμπερό. Προοδευτικά και με το χρόνο που ταιριάζει στην δυνάδα μαμάς μωρού η παραγωγή μειώνεται και το μωρό προτιμά το μπουκάλι.

Αποθλασμός σε μωρά άνω των 6 μηνών

Ο απογαλακτισμός μεγαλύτερων μωρών ουσιαστικά δεν διαφέρει με τον απογαλακτισμό των μικρότερων μωρών. Η διαδικασία είναι παρόμοια, αφαιρώντας ένα γεύμα κάθε λίγες μέρες αντικαθιστώντας το με κάτι άλλο, συνήθως μια κρέμα ή και φαγητό. Μπορεί να είναι και γάλα σε μπουκάλι καθώς τα μωρά που είναι μεγαλύτερα των 6 μηνών συνεχίζουν να καταναλώνουν φόρμουλα εκτός από τις στερεές τροφές. Όσο πλησιάζουν στους 12 μήνες και έπειτα δεν χρειάζεται να γίνεται απαραίτητα η μετάβαση από το στήθος σε μπιμπερό. Εναλλακτικά μπορείτε να δοκιμάσετε ένα παιδικό κύπελλο, παγούρι με λεβέ, υπάρχουν γενικά πολλές επιλογές στην αγορά.

Αφήστε λοιπόν αρκετές ημέρες μέχρι να αφαιρέσετε άλλο ένα γεύμα θηλασμού αφήνοντας το νυχτερινό θηλασμό για το τέλος που είναι και ο πιο δύσκολος. Αν κάνετε συγκοίμηση και το πρώτο γεύμα θηλασμού που θα επιλέξετε να αφαιρέσετε είναι το πρωινό σηκωθείτε νωρίτερα από το κρεβάτι και μόλις ξυπνήσει προσφέρετε δελεαστικό πρωινό με φρούτα,αβγό κλπ.

Σε ότι αφορά τον ύπνο δεν κουραζόμαστε να λέμε ότι όσο θηλάζετε δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα να αποκοιμείται το παιδί στο στήθος. Τουναντίον, είναι φυσιολογικό, ωραίο και χαλαρωτικό για τη δυνάδα. Την περίοδο όμως που προσπαθείτε να αποθλάσετε, το πιο δύσκολο μέρος σύμφωνα με μαρτυρίες των μητέρων είναι να κοιμίσουν το παιδί με άλλο τρόπο εκτός από θηλασμό. Αυτό που χρειάζεται να κάνετε προοδευτικά είναι να μεγαλώσετε την απόσταση από το τελευταίο γεύμα θηλασμού μέχρι να βάλετε το παιδί στο κρεβάτι. Ξεκινάτε δηλαδή με 1-2 λεπτά διαφορά για να φτάσετε αργότερα στα 15 ή 30

λεπτά ώστε να μην έχουν άλλο σύνδεση τα δύο γεγονότα μεταξύ τους (θηλασμός-ύπνος). Σε αυτή τη φάση βοηθά να δημιουργήσετε καινούριες ρουτίνες ύπνου όπως να θηλάζετε το παιδί σε άλλο δωμάτιο και όταν το πηγαίνετε στο κρεβάτι να το νανουρίζετε με τραγουδάκια,αγκαλιές,παραμύθια και οτιδήποτε άλλο βοηθά. Ο πατέρας επίσης μπορεί να αναλάβει κάποια βράδια να κοιμίσει το παιδί ή και να το καθησυχάζει με όποιο τρόπο μπορεί πχ δίνοντας νερό όταν ξυπνά στη διάρκεια της νύχτας. Όταν δεν είναι εφικτό αυτό η μητέρα μπορεί να το θηλάζει και πάλι χωρίς να φοβάται για πισωγύρισμα.

Σε όλη τη διαδικασία να θυμάστε πάντα την βασική αρχή, το χρόνο. **Όσο περισσότερο χρόνο δώσετε τόσο πιο ήρεμα θα διαχειριστείτε και κάποιες δύσκολες μέρες** που το παιδί δεν θα συμμερίζεται τα σχέδια σας αλλά θα σας κυνηγάει για να θηλάσει. Στις οικογένειες που υπάρχει ήδη ένα μεγαλύτερο αδερφάκι ευνοεί κάπως τη διαδικασία αποθηλασμού. Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά αναζητούν περισσότερο το στήθος σε στιγμές ανίας που δεν απασχολούνται με κάτι οπότε φροντίστε να του παρέχετε ενδιαφέροντα ερεθίσματα στη διάρκεια της ημέρας όπως βόλτες,παραμύθια, τραγούδια.

Απογαλακτισμός σε αντλήσεις

Ο απογαλακτισμός σε μια μαμά που αντλεί αποκλειστικά χρειάζεται προσοχή γιατί μια πιο απότομη διακοπή άντλησης μπορεί να οδηγήσει σε υπερφόρτωση του μαστού με πρήξιμο και πόνο.Και εδώ λοιπόν μιλάμε για μια βαθμιαία μετάβαση που θα χρειαστεί κάποιο χρόνο.

Μπορείτε να ξεκινήσετε μειώνοντας τον χρόνο που αντλείτε ή την ποσότητα γάλακτος που αντλείτε και συλλέγετε.

Μπορείτε επίσης να δοκιμάσετε να αραιώσετε σταδιακά τις αντλήσεις φτάνοντας σε ένα σημείο μετά από κάποιες μέρες που θα παραλείψετε μία. Συνεχίζετε λοιπόν αφαιρώντας προοδευτικά άλλη μια άντληση, αφήνοντας να περάσουν 2-3 μέρες.

Παρατηρήστε σε αυτή την διαδικασία πως ανταποκρίνεται το στήθος σας. Αν φορτώνει εύκολα ίσως χρειαστεί να επιβραδύνετε ενώ αν είναι μαλακό μπορείτε να επιταχύνετε την διαδικασία απογαλακτισμού αφαιρώντας πιο σύντομα αντλήσεις.

Απογαλακτισμός όταν η μητέρα θηλάζει και αντλεί

Στην περίπτωση αυτή σκεφτείτε αν θέλετε πρώτα να αφαιρέσετε ένα γεύμα θηλασμού ή μια άντληση. Συνήθως οι περισσότερες μητέρες επιλέγουν ευκολότερα το δεύτερο καθώς στον θηλασμό υπάρχει και το συναισθηματικό δέσιμο. Κάποιες άλλες ωστόσο σταματούν πρώτα τα γεύματα θηλασμού. Ακολουθήστε ότι σας ταιριάζει καλύτερα αλλά και εδώ ισχύει η σύσταση να προχωράτε σταδιακά.

Γενικές χρήσιμες πληροφορίες

- Ο απογαλακτισμός σε μακρόχρονο θηλασμό είναι διαφορετικός από τον απογαλακτισμό ενός μωρού λίγων μηνών, καθώς στο μεγαλύτερης ηλικίας παιδί δεν υπάρχει η αναγκαία συχνή σίτιση για την ανάπτυξη του η οποία γίνεται αποκλειστικά με μητρικό γάλα. Από την άλλη στον μακροχρόνιο θηλασμό το βρέφος έχει υιοθετήσει συνήθειες και

συμπεριφορές σχετικά με τον θηλασμό τις οποίες τις διεκδικεί με φωνή και λόγια. Στην περίπτωση αυτή ο απογαλακτισμός εκτός από χρόνο απαιτεί μερικές συζητήσεις με το παιδί σε γλυκό τόνο, πειραματισμούς με διάφορα σνακ, διακεδαστικές δραστηριότητες, εμπλοκή του μπαμπά και πολλές έξτρα αγκαλιές που καλύπτουν το κενό όταν ο θηλασμός σταματά.

- Εκμεταλευτείτε την λεκτική αντιληπτική δεξιότητα του παιδιού σας που κατανοεί σχεδόν όλες τις προτάσεις που του απευθύνετε με απλό τρόπο και μιλήστε του για το γάλα που σε λίγο θα τελιώσει από το στήθος αλλά θα συνεχίσετε να κοιμάστε μαζί, να κάνετε βόλτες μαζί και γενικότερα να αγαπιέστε πολύ. Απαραίτητη η βοήθεια του πατέρα που αν είχε σε κάποιο βαθμό παραγκωνιστεί είναι η πιο κατάλληλη περίοδος να αναλάβει δράση.
- Στις οικογένειες που υπάρχει ήδη ένα μεγαλύτερο αδερφάκι ευνοεί κάπως τη διαδικασία αποθηλασμού στα μεγαλύτερα παιδιά.
- Έχει παρατηρηθεί ότι τα παιδιά αναζητούν περισσότερο το στήθος σε στιγμές ανίας που δεν απασχολούνται με κάτι οπότε φροντίστε να του παρέχετε ενδιαφέροντα ερεθίσματα στη διάρκεια της ημέρας όπως βόλτες, παραμύθια, τραγούδια.
- Έχετε τέλος υπόψη σας ότι όταν το παιδί σας αρρωσταίνει, αυξάνει τα γεύματα του θηλασμού οπότε είναι καλό σε αυτή την κατάσταση να του δώσετε όσο μητρικό γάλα θέλει καθώς βοηθά και ανακουφίζει. Διακόψτε την προσπάθεια αποθηλασμού όσο διαρκεί η ασθένεια και συνεχίστε αργότερα. Αποφύγετε επίσης ο χρόνος που θα επιλέξετε να αποθλαστέτε να συμπίπτει με μεγάλες αλλαγές πχ μια μετακόμιση, ξεκίνημα παιδικού ή απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου.

Ο απογαλακτισμός δεν χρειάζεται να είναι όλα ή τίποτα.

Κάποιες γυναίκες αποφασίζουν να δώσουν φόρμουλα όσο λείπουν στην εργασία και όταν επιστρέφουν θηλάζουν κανονικά κατ'απαίτηση του μωρού.

Στον μακροχρόνιο θηλασμό επίσης μπορείτε να απογαλακτίσετε από το βραδυνά γεύματα θηλασμού και να διατηρήσετε της ημέρας ή αντίθετα να περιορίσετε τα γεύματα της ημέρας σε μία με δύο φορές και να αφήσετε ελεύθερη την σίτιση το βράδυ. Τέτοιες επιλογές βοηθούν στην εκτόνωση της πίεσης και συμβάλλουν στην συνέχιση του θηλασμού με μεγαλύτερη άνεση.

Ακόμα κι αν ο απογαλακτισμός ήταν μια απόφαση για την οποία αισθανθήκατε σίγουρες να προβείτε, είναι πολύ συχνό να δημιουργούνται ανάμεικτα συναισθήματα. Λάβετε επίσης υπόψη, ότι οι μεταβαλλόμενες ορμόνες σας μπορεί να σας κάνουν να αισθάνεστε περισσότερο ευάλωτες την δεδομένη χρονική περίοδο. Ακόμα και ο σταδιακός απογαλακτισμός προκαλεί ορμονικές ανακατατάξεις που προκαλούν συχνά πιο έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις.

Το μόνο βέβαιο είναι ότι τα χιλιάδες όμορφα συναισθήματα που νιώσατε μαζί με το μωρό σας δεν χάνονται. Εάν ο θηλασμός σας βοήθησε να συνδεθείτε με το μωρό σας, αυτό είναι υπέροχο - αλλά έχετε υπόψη ότι αυτή ήταν μόνο η αρχή. **Θα υπάρξουν πολλές, πολλές ακόμα ευκαιρίες για να συνδεθείτε με το μωρό σας στο μέλλον.**

Τα μωρό σας θα συνεχίσει να λατρεύει να το αγκαλιάζετε όταν ξυπνά, όταν κοιμάται, όταν παίζετε. Θα συνεχίσετε να είστε για εκείνο το μοναδικό, ασφαλές καταφύγιο.

Να επισημάνουμε εδώ ότι υπάρχουν αναφορές από μητέρες οι οποίες ένιωσαν να συνδέονται περισσότερο με το μωρό τους μετά τον απογαλακτισμό, επειδή ο θηλασμός ήταν για εκείνες μια αγχωτική εμπειρία. Αν αυτό αποτελεί την δική σας πραγματικότητα, είναι εντάξει και δεν υπάρχει κανένας λόγος να κατακρίνετε τον εαυτό σας για αυτή την συναισθηματική εμπειρία.

Θυμηθείτε, δεν υπάρχει σωστός τρόπος να αποθηλάσετε ούτε σωστός να αισθανθείτε. Είναι όλα σχετικά με το τι λειτουργεί για εσάς, το μωρό σας και την δική σας ξεχωριστή οικογένειά.

Με οποιοδήποτε λοιπόν τρόπο επιχειρήσει να αποθηλάσει μια μητέρα η **λέξη κλειδί φαίνεται να είναι ο χρόνος**. Δώστε ένα χρονικό περιθώριο εβδομάδων ώστε να γίνει ο αποχωρισμός'όσο γίνεται πιο ομαλά.

Όπως σε οποιαδήποτε νέα μετάβαση του το παιδί (αλλά και ένας ενήλικας) χρειάζεται χρόνο για να προσαρμοστεί, μαζί με ενθάρρυνση και αγάπη ακριβώς το ίδιο συμβαίνει και σε αυτό το βασικό στάδιο της ζωής του.

Αφήνοντας έξω από την πόρτα του σπιτιού σας κουβέντες του κόσμου που παραπληροφορούν και αγχώνουν εστιάστε στο δικό σας ψυχισμό και στη δική σας σχέση με το παιδί και θα πάρετε πολλές απαντήσεις. Είστε στο τέλος ενός ταξιδιού όπου αποφασίζετε σιγά σιγά να το ολοκληρώσετε και κάνετε τον απολογισμό σας. Είναι μια μοναδική ευκαιρία λοιπόν να εξετάσετε τα συναισθήματα σας και τους λόγους που σας οδηγούν να αποθηλάσετε. Έχετε το αίσθημα της ολοκλήρωσης και ότι κάπου εδώ τελιώνει το δικό σας ταξίδι ή νιώθετε ότι δυσκολεύεστε αρκετά και υπάρχουν στιγμές που πραγματικά δυσφορείτε; Αν ναι τότε συμβαίνει περισσότερο αυτό τη μέρα ή τη νύχτα; Μήπως είναι ο περίγυρος που σας πιέζει έμμεσα να διακόψετε το θηλασμό και αυτό πλέον σας επηρεάζει; Ο προγραμματισμός μιας άλλης εγκυμοσύνης; Κάποιος άλλος φόβος ή αμφιβολία;

Εφόσον προσδιορίσετε το μεγαλύτερο σας ενδοιασμό ή πρόβλημα θα μπορέσετε να το αντιμετωπίσετε και με τον καλύτερο τρόπο γιατί πρώτα θα αξιολογήσετε τι προέρχεται από εσάς και τι πηγάζει από εξωγενή παράγοντα. Για παράδειγμα εαν από αυτή την ενδοσκόπηση ανακαλύψετε ότι εσείς δεν είστε ακόμα έτοιμη να αποθηλάσετε αλλά η μητέρα σας ή η πεθερά σας σας προτρέπουν να το κάνετε θα χρειαστεί να τους επικοινωνήσετε κάποια πράγματα και να οριοθετηθείτε. Ή αντίθετα εαν εσείς επιθυμείτε να αποθηλάσετε αλλά ο σύζυγος σας πιέζει να συνεχίσετε είναι σημαντικό να του εκφράσετε ότι σας προβληματίζει και να του ζητήσετε βοήθεια. Σε πιο σοβαρά θέματα όταν διακατέχετε από έντονη αμφιθυμία ή διαπιστώνετε ότι τα ερωτηματικά είναι περισσότερα από τις απαντήσεις μη διστάσετε να ζητήσετε τη βοήθεια ενός συμβούλου γαλουχίας ή οποιουδήποτε επαγγελματία υγείας που ασχολείται υπεύθυνα με το θηλασμό.

Στο γραφείο μου βλέπουμε μαζί όλα αυτά τα θέματα που προκύπτουν από την διαδικασία αποθηλασμού και συζητάμε ωφέλιμες πρακτικές, εμπόδια και λύσεις.