

ΤΕΙ Ηπείρου

Τμήμα Προσχολικής Αγωγής

Πτυχιακή Εργασία

Οι Σύγχρονες Κοινωνικές Διαστάσεις
του Θηλασμού



Κουτρούλη Γεωργία AM 15520

Μουτάφη Ευτυχία AM 15419

Τεροβίτη Αγγελική AM 15466

Τσεκούρα Βασιλική AM 15462

Επιβλέπων καθηγήτρια: Κ. Παππά

ΙΩΑΝΝΙΝΑ 2016

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Το θέμα της παρούσας πτυχιακής εργασίας, η οποία εκπονείται για το τμήμα Προσχολικής Αγωγής του ΤΕΙ Ηπείρου, είναι ο θηλασμός και οι σύγχρονες κοινωνικές διαστάσεις του. Συγκεκριμένα θα μελετηθούν τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα του να θηλάζει μια γυναίκα, κι ο αντίκτυπος τους στην ψυχολογία και την υγεία γενικά, τόσο του παιδιού, όσο και της μητέρας. Σκοπός της εργασίας αυτής είναι να καταστήσουμε σαφές τι είναι ο θηλασμός, τι προσφέρει, κατά πόσο πρέπει να θηλάζει μια γυναίκα ή όχι και κατά προέκταση, πόσο πρέπει να διαρκεί ο θηλασμός και κατά πόσο είμαστε ενημερωμένοι γύρω από αυτό το θέμα. Θα μελετηθούν τόσο οι συνθήκες που ευνοούν το θηλασμό, όσο κι αυτές που τον απαγορεύουν, κι ο αντίκτυπος τους στην κοινωνία, την υγεία και την προσωπικότητα της γυναίκας και του συνόλου.

Κατά την προσπάθεια μας αυτή, θα χρησιμοποιήσουμε ως αρωγό τη βιβλιογραφία γύρω από αυτό το θέμα και τις έρευνες που κατά καιρούς έχουν πραγματοποιηθεί εντός κι εκτός Ελλάδας.

Abstract

The topic of the current dissertation, which is carried out for the department of Preschool Education at the Technological Institute of Epirus, University of Ioannina, is breastfeeding and its social impact.

More specifically, the study explores the advantages and disadvantages of the practice of breastfeeding, the implications on psychology and health, in general, of both the woman and the infant. The purpose of the study is to clarify what is breastfeeding, what breastfeeding provides to women, the degree to which a woman should carry on breastfeeding or she should stop it, and, additionally, the study attempts to depict the extent to which we are informed over this issue. The conditions which favor breastfeeding along with the conditions which prevent breastfeeding will also be examined. As a result, there is an attempt to describe the interaction between breastfeeding and the various social factors, the personality and health of these women and the reaction of the public.

Within this framework, relevant bibliography and sources (written in Greek or other languages) which focus on breastfeeding, will be used.

Περιεχόμενα

Εισαγωγή	5
----------------	---

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο: Ο ρόλος του θηλασμού

1.1: Κοινωνική διάσταση θηλασμού-Οικονομία.....	9
1.2: Ο θηλασμός ανα κοινωνία	12
1.3: Ανατομία και φυσιολογία μαστού	15

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο: Η επίδραση του θηλασμού στο βρέφος

2.1: Οφέλη μητρικού θηλασμού για την υγεία του βρέφους	20
2.2: Εμπόδια και αντενδείξεις μητρικού θηλασμού στην υγεία του βρέφους.....	25
2.3: Οφέλη μητρικού θηλασμού για την ψυχολογία του βρέφους.....	27

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο: Η επίδραση του θηλασμού στη μητέρα

3.1: Οφέλη μητρικού θηλασμού στην υγεία της μητέρας	32
3.2: Εμπόδια και αντενδείξεις μητρικού θηλασμού για την υγεία της μητέρας	34
3.3: Οφέλη μητρικού θηλασμού για την ψυχολογία της μητέρας	36

3.4: Αντενδείξεις μητρικού θηλασμού για την ψυχολογία της μητέρας	39
---	----

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο: Τρόποι θηλασμού

4.1: Γιατί είναι προτιμότερο το μητρικό γάλα.....	42
4.2: Τράπεζες μητρικού γάλακτος	46
4.3: Θηλασμός και τεχνολογία.....	51
4.4: Τεχνικές θηλασμού	57
4.5: Απογαλακτισμός	63

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο: Οι ανάγκες της σύγχρονης μητέρας

5.1: Δυσκολίες μιας μητέρας	68
5.2: Εργασία και θηλασμός.....	70
5.3: Διατροφή και θηλασμός	72
5.4: Προκαταλήψεις	77
5.5: Ευαισθητοποίηση κοινωνίας για το θηλασμό	79
Συμπεράσματα	82
Βιβλιογραφία	84

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Από αρχαιοτάτων χρόνων η μητρότητα θεωρείται ιερή, όπως ιερή θεωρείται σε αρκετούς πολιτισμούς ανά τους αιώνες η ίδια η γυναίκα, επειδή είναι αυτή που δημιουργεί τη ζωή. Στην αρχαιότητα λατρευόταν η μητέρα-γη, στην Αίγυπτο η μητέρα Ίσιδα, στο Χριστιανισμό η μητέρα Παναγία κ.ο.κ. Όποιο όνομα κι αν έχει, σε όποιο πολιτισμό βρίσκεται, οποιαδήποτε χρονική περίοδο, από όποιους κι αν λατρεύεται, η λατρεία είναι η ίδια και ο λόγος πάντα σταθερός. Η σχέση μητέρας-παιδιού είναι ίσως η πιο ιερή, ανιδιοτελής, ειλικρινής και αυθεντική σχέση που μπορεί να αναπτυχθεί ανάμεσα σε δύο ανθρώπινα όντα, η οποία διέπεται από καθαρή αγάπη και προσφορά (Damien, 1980). Η αγάπη της μάνας αποδεικνύεται έμπρακτα τους πρώτους εννέα μήνες, κατά τους οποίους παραχωρεί το σώμα της σε μια νέα ύπαρξη, που η ίδια δημιουργεί και βιώνει μια σειρά αλλαγών με ευλάβεια κι ευχαρίστηση. Θα μπορούσαμε να πούμε ότι αφιερώνει τον εαυτό της σε έναν άλλο άνθρωπο, χωρίς καν να τον έχει γνωρίσει, χωρίς να τον έχει δει ποτέ της. Δέχεται για χάρη του πλάσματος αυτού κάθε αλλαγή που προκύπτει εξωτερικά στο κορμί της, αλλά κι εσωτερικά στην ψυχή και την ύπαρξη της ολότελα. Ύστερα από αυτούς τους μήνες, θα υποβληθεί σε μια σκληρότατη κι επίπονη διαδικασία, αυτήν του τοκετού προκειμένου να γνωρίσει τη ζωή που ζούσε από την ίδια. Η γνωριμία αυτή θα γίνει μέσω μιας άλλης νέας εμπειρίας, το θηλασμό. Ο θηλασμός αποτελεί την πρώτη αγκαλιά της μητέρας με το παιδί της, είναι η στιγμή που εδραιώνεται η σχέση που είχε δημιουργηθεί πριν και οι δύο τους αρχίζουν ένα ταξίδι μαζί. Η μητέρα θα ανεχτεί τον πόνο, την αγωνία και το φόβο προσπαθώντας να βολέψει το βρέφος όσο καλύτερα μπορεί στο στήθος της και το βρέφος με τη σειρά του θα παλέψει με τις λιγοστές δυνάμεις του να βουλευτεί στην αγκαλιά της, να βρει τη θηλή και να τραφεί από εκείνη. Αυτή η σχέση μπορεί είτε να είναι εύκολη, να κυλούν όλα ομαλά και το

μωρό να τρέφεται κανονικά, είτε να έχει δυσκολίες από την πλευρά του ενός ή του άλλου. Σε κάθε περίπτωση, αυτή είναι η αρχή του πιο ωραίου ταξιδιού στη ζωή μιας γυναίκας, δύσκολο ή εύκολο, με πόνο ή χωρίς.

Αμέσως μετά τον τοκετό, το βρέφος παραδίδεται στη μητέρα κι ενστικτωδώς αναζητά πρωτίστως τη θηλή της για να τραφεί και την αγκαλιά της για να προφυλαχτεί. Το ιδιαίτερο δέσιμο που έχει το παιδί με τη μητέρα από την περίοδο της κύησης ήδη, όταν επικοινωνούσαν μέσω του ομφάλιου λώρου και του γυναικείου σώματος, θα ενισχυθεί με την επαφή αυτή, το θηλασμό. Το νεογνό συνεχίζει να εμπιστεύεται τη μητέρα του πριν ακόμα την αντικρύσει, μέσω της μυρωδιάς της, κι έχει ανάγκη από εκείνη για να συνεχίσει να τρέφεται. Παρ' αυτά, πολλές γυναίκες αποφεύγουν το θηλασμό στις μέρες μας, για διάφορες αιτίες. Υπάρχει ο φόβος, ότι μπορεί να μην τα καταφέρουν, ή η αγωνία μπροστά σε κάτι εντελώς καινούριο κι άγνωστο, αλλά μεγαλύτερο ρόλο σε αυτό φαίνεται να παίζει το γεγονός ότι δεν γνωρίζουν οι περισσότερες τα οφέλη του θηλασμού αλλά ούτε και τη δυνατότητα να θηλάσουν το μωρό τους αμέσως μετά τον τοκετό.

Η παρούσα εργασία θα ασχοληθεί με το μεγάλο αυτό ζήτημα του θηλασμού και θα ακολουθήσει την παρακάτω δομή: Αρχικά θα γίνει μια μικρή ανάλυση των επιπτώσεων που έχει ο θηλασμός στην κοινωνία και ειδικά στην οικονομία της και πως αυτός εξοικονομεί χρήματα, καθώς και το πως η κάθε κοινωνία ανά τον κόσμο, εκπολιτισμένη ή υποβαθμισμένη, αντιμετωπίζει το θηλασμό και επηρεάζεται από τις άλλες. Ύστερα θα παρουσιαστεί η ανατομία του μαστού, οι ιδιαιτερότητες, η ανάπτυξη και η φυσιολογία του.

Έπειτα θα αναφερθούν αναλυτικά τα οφέλη που έχει ο θηλασμός για την σωματική και ψυχική υγεία του μωρού, αλλά και οι περιπτώσεις κατά τις οποίες ο θηλασμός μπορεί να βλάψει το μωρό.

Εν συνεχεία θα προσπαθήσουμε να αναλύσουμε ποιες είναι οι ευεργετικές ιδιότητες του θηλασμού και ποιες οι πιθανές βλάβες για την υγεία της μητέρας και την ψυχολογική της κατάσταση, αλλά και τις επιπτώσεις που έχει στην οικογένεια σα σύνολο.

Ακολουθεί μια σύγκριση του αγελαδινού και του ανθρώπινου γάλατος ώστε να καταλήξουμε στους λόγους για τους οποίους είναι προτιμότερο το μητρικό. Παρακάτω γίνεται λόγος για τη δημιουργία τραπεζών γάλακτος, πότε εμφανίστηκαν, πώς λειτουργούν και γιατί είναι σπουδαίος ο ρόλος τους. Προχωρώντας στην εργασία τίθεται το θέμα του θηλασμού και του πως επηρεάζεται από την τεχνολογία και την επιστήμη, ποιες κινήσεις γίνονται στον τομέα του βιομηχανοποιημένου γάλακτος και πως βοηθάει η τεχνολογία μια νέα μητέρα με το θηλασμό. Έπειτα εξηγούνται αναλυτικά οι τρόποι και οι τεχνικές του θηλασμού.

Στο επόμενο κεφάλαιο παρατίθενται οι κυριότερες δυσκολίες που έχει να αντιμετωπίσει μια γυναίκα όταν γίνεται μάνα και το πως μια γυναίκα δύναται να συνδυάσει εργασία και μητρότητα αλλά και η διατροφή που πρέπει να ακολουθήσει η έγκυος κατά την κύηση και τον θηλασμό.

Συνεχίζοντας, η εργασία πραγματεύεται τις προκαταλήψεις γύρω από το θέμα του θηλασμού, ενώ παρουσιάζεται και η προσπάθεια ευαισθητοποίησης της κοινωνίας γύρω από το θέμα του θηλασμού.

Τέλος, εξηγείται ο απογαλακτισμός του παιδιού και με ποιους τρόπους είναι αυτός εφικτός.

Η εργασία ολοκληρώνεται με κάποια γενικά συμπεράσματα που αφορούν στο θηλασμό κι ένας σύντομος επίλογος για το θέμα με βάση όλα τα προηγούμενα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 1ο
Ο ΡΟΛΟΣ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

1.1: ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΔΙΑΣΤΑΣΗ ΘΗΛΑΣΜΟΥ - ΟΙΚΟΝΟΜΙΑ

Μιλήσαμε ήδη για τα οφέλη του θηλασμού στην υγεία, ψυχική και σωματική, τόσο του νεογνού όσο και της μητέρας. Αυτό, όμως, που είναι δύσκολο να αντιληφθεί κανείς είναι τα οφέλη του θηλασμού στο σύνολο της κοινωνίας και της οικονομίας μιας ολόκληρης χώρας.

Σύμφωνα με έρευνες, αν οι αναπτυσσόμενες χώρες φρόντιζαν ώστε να γίνουν οι κατάλληλες προωθητικές ενέργειες για την ενημέρωση γύρω από το θηλασμό και τις ιδιότητες του, θα μπορούσαν να σώσουν έως και 1.5 εκατομμύρια βρέφη που χάνονται ετησίως από διάφορες ασθένειες επειδή δε θήλασαν όσο έπρεπε κατά το πρώτο εξάμηνο της ζωής τους. Ενώ τα τεράστια νούμερα θνησιμότητας θα μειώνονταν, θα αυξάνονταν κατά πολύ τα οικονομικά κάθε κράτους.

Ως απόδειξη ας πάρουμε το παράδειγμα του νοσοκομείου Josefabella των Φιλιππινών, το οποίο λέγεται ότι εξοικονόμησε πάνω από 100.000 δολάρια ετησίως, προωθώντας το μητρικό θηλασμό. Επιπλέον, στη Βραζιλία εκτιμάται ότι πάνω από 20.000 δολάρια εξοικονομήθηκαν σε λιγότερο από δύο χρόνια με την αποκλειστική εφαρμογή του μητρικού θηλασμού, ενώ στην Ολλανδία σχετική έρευνα του Πανεπιστημίου του Άμστερνταμ απέδειξε ότι μια αύξηση του ποσοστού του θηλασμού κατά το 5% είναι δυνατόν να εξοικονομήσει το ποσό των 850.000 δολαρίων ετησίως (The Lancet, 2015).

Αν τα νεογνά τρέφονταν με μητρικό γάλα, θα αποφεύγονταν διάφορες ασθένειες, άρα θα εξοικονομούσαν τεράστια ποσά που δαπανώνται στην ιατρική περίθαλψη, όπως για παράδειγμα για λοιμώξεις του γαστρεντερικού, λοιμώξεις του κατώτερου αναπνευστικού, οξεία μέση ωτίτιδα σε βρέφη, νεκρωτική

εντεροκολίτιδα σε πρόωρα νεογνά και καρκίνο του μαστού στις γυναίκες.

Επιπλέον θα εξοικονομούνταν τεράστια ποσά από την εισαγωγή γαλάτων από άλλες χώρες ή ακόμα κι από την εκτροφή, συντήρηση και παραγωγή εκατομμυρίων κοπαδιών με σκοπό την παραγωγή γάλακτος. Για να μην αναφερθούμε στα υπέρογκα ποσά για τις διαφημίσεις και τις προωθητικές ενέργειες. Τέλος, οι ερευνητές συμπεραίνουν ότι η οικονομική επίπτωση των χαμηλών ποσοστών μητρικού θηλασμού είναι σημαντική. Η επένδυση σε υπηρεσίες που υποστηρίζουν τις γυναίκες να επιτύχουν τους στόχους τους για τον θηλασμό των παιδιών τους μπορεί να εξοικονομήσει σημαντικά χρήματα για το σύστημα υγείας και για την πολιτεία.

Τεράστιες φαίνονται να είναι οι οικονομικές επιπτώσεις του θηλασμού και μέσα στην ίδια την οικογένεια. Θα μπορούσε κάθε νοικοκυριό να εξοικονομήσει τα χρήματα για την αγορά του βιομηχανοποιημένου γάλακτος, των μπιμπερό, των λοιπών συσκευών για την εξαγωγή και φύλαξη του γάλακτος, των αποστειρωτικών συσκευών κ.α. Το μητρικό γάλα παράγεται εντελώς δωρεάν, δε χρειάζεται ιδιαίτερη συντήρηση και δεν επιβαρύνει το νοικοκυριό. Άλλες δαπάνες που θα μπορούσαν να αποφευχθούν είναι τα έξοδα για φάρμακα, εξετάσεις και νοσηλείες λόγω ασθενειών, μολύνσεων ή αλλεργιών (Gartner, 2005).

Μόνο όσον αφορά τη μητέρα, ο θηλασμός απαλλάσσει από το οικονομικό βάρος που θα προκαλούσε ο καρκίνος του μαστού, των ωοθηκών, του ενδομητρίου, η οστεοπόρωση κ.α.

Επιπλέον, ο θηλασμός καθυστερεί την γέννηση ωαρίων λόγω των ορμονών και οιστρογόνων που παράγονται, έχοντας ως αποτέλεσμα τη μείωση των συλλήψεων, άρα και γεννήσεων,

επομένως εξοικονομεί αρκετά λεφτά από μια οικογένεια που θα επιβαρυνόταν από ένα ακόμα μέλος (Damiens, 1980).

Επιπροσθέτως, ο μητρικός θηλασμός εξοικονομεί πολύτιμες διαθέσιμες πηγές όπως καθαρό πόσιμο νερό και καύσιμες ύλες. Για να παρασκευασθεί το βιομηχανοποιημένο γάλα το οποίο θα σιτίσει ένα βρέφος, απαιτούνται 3 λίτρα νερό κάθε μέρα, 1 λίτρο για τη σκόνη γάλακτος και 2 λίτρα για την αποστείρωση του μπουκαλιού.

Αν υπήρχε σωστή ενημέρωση ώστε να εντυπωθεί στην κοινή συνείδηση η αναγκαιότητα του θηλασμού, αν οι γυναίκες ενθαρρύνονταν κι αποφάσιζαν να θηλάζουν κατ' αποκλειστικότητα φυσικά τα παιδιά τους για μεγάλο χρονικό διάστημα αν γινόταν ευρέως γνωστό ότι δεκάδες νοσήματα μπορούν να εξαλειφθούν εντελώς από τις ζωές μας χάρη στο θηλασμό, καθώς και οι διάφορες συνέπειες στην άμεση και μακροχρόνια σωματική και ψυχική υγεία παιδιών και μητέρων, θα πετυχαίναμε αρκετά υψηλότερο βιοτικό επίπεδο και εξαιρετική άνθιση της οικονομίας, από τις πρώτες κιόλας ημέρες εφαρμογής. Ιδιαίτερα σε χώρες όπως η Ελλάδα, όπου έχει εδραιωθεί η ιδιωτική υγεία και οι περισσότερες οικογένειες αναγκάζονται να πληρώσουν από την τσέπη τους για το κόστος υγείας τους, αυτή θα ήταν μια εξαιρετικά δυνατή ενίσχυση του οικογενειακού πορτοφολιού.

1.2: Ο ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΑΝΑ ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Αν κι όλοι οι άνθρωποι έχουν κοινά βασικά στοιχεία, ανατομικά, ψυχικά και εμφανισιακά, εν τούτοις καθένας είναι διαφορετικός από τους υπόλοιπους, με ιδιαίτερα χαρακτηριστικά που τον κάνουν όχι μόνο να ξεχωρίζει, αλλά και να επιβιώνει χάρη σε αυτά. Κατά παρόμοιο τρόπο λειτουργούν κι οι κοινωνίες. Κάθε κοινωνία οργανώνεται και δομείται από τα άτομα που την αποτελούν, σύμφωνα με τις ανάγκες που προκύπτουν από τα ίδια τα άτομα, το περιβάλλον, την εποχή, τις γνώσεις και τα μέσα που διατίθενται. Σε έναν κόσμο που το βασικό του χαρακτηριστικό είναι η πολυπολιτισμικότητα, δε θα μπορούσε να προκαλεί εντύπωση το γεγονός ότι υπάρχουν κοινωνίες που συχνά καμία σχέση έχουν μεταξύ τους, όσον αφορά τον τρόπο ζωής. Ωστόσο, ο άνθρωπος πάντα επηρεάζεται από το συνάνθρωπο του, οι ιδέες ταξιδεύουν, όπως κι οι συνήθειες κι οι αντιλήψεις.

Σε αυτό το κλίμα μεταφοράς κουλτούρας και πολιτισμού, το θέμα του θηλασμού δε θα μπορούσε να μείνει απροσέγγιστο. Πιο συγκεκριμένα, η γυναίκα στο σύγχρονο κόσμο έχει κάποιες φοβίες οι οποίες θα αποτελούσαν πολυτέλεια για τη γυναίκα μιας υποανάπτυκτης κοινωνίας, παρ' αυτά τείνουν όλες να αποκτούν ανησυχίες όσον αφορά τη διατροφή του βρέφους τους. Η γυναίκα στις ανεπτυγμένες κοινωνίες παρακολουθεί το παιδί της να ψάχνει το μαστό της, να χάνει τη θηλή της από το στόμα του προσπαθώντας να πιεί και ανησυχεί πως κάτι δεν κάνει καλά. Κι όταν ακόμα ο θηλασμός είναι επιτυχής, εκείνη αγχώνεται σχετικά με την ποσότητα γάλακτος που το παιδί πήρε, την ποιότητα, αν ήταν αρκετό, αν ήπια όντως όσο εκείνη θεωρεί, αν πήγαν γενικά όλα καλά. Το πρόβλημα σε αυτή την περίπτωση είναι ότι το γάλα δε φαίνεται, έτσι η μητέρα όσο βρίσκεται σε άγνοια, απελπίζεται. Γι' αυτήν την ανήσυχη μητέρα είναι σωτήριο το μπιμπερό και το βιομηχανοποιημένο γάλα. Τότε έχει τη δυνατότητα να υπολογίσει

η ίδια ακριβώς τα γραμμάρια που θα βάλει στο μπουκάλι, να δει τη στάθμη του γάλακτος να κατεβαίνει και να ξέρει ανά πάσα στιγμή ότι το παιδί της έλαβε ικανοποιητική ποσότητα τροφής. Αυτή η πρακτική συνεχίζεται κι όσο μεγαλώνει το παιδί, με τη μητέρα να το παροτρύνει διαρκώς να πιει το γάλα του, το οποίο πλέον δεν προέρχεται από την ίδια, αλλά από κάποιο ζώο.

Μια τέτοια ανησυχία θα ακουγόταν παράλογη για μια κοινωνία με χαμηλό ποιοτικό επίπεδο διαβίωσης και δύσκολες συνθήκες ζωής. Οι άνθρωποι σε αυτές τις κοινωνίες, έχοντας μετά βίας τα απαραίτητα για να διατηρηθούν, δεν δίνουν τόση σπουδαιότητα στις διατροφικές, κι όχι μόνο πολυτέλειες του σύγχρονου κόσμου. Όμως οι απόψεις κι οι αντιλήψεις διαδίδονται ταχύτατα, κι έτσι φτάνουμε να παρατηρούμε εικόνες γυναικών ντυμένων με δέρματα, σε αυτοσχέδια ξύλινα σπίτια, ξυπόλητες, να ταΐζουν το μωρό τους με το μπιμπερό. Αυτό συμβαίνει γιατί οι κοινωνίες ακολουθούν η μια την άλλη, παρακινώντας κάθε μάνα να κάνει ό, τι καλύτερο μπορεί. Σε αυτή την περίπτωση έχει κυριαρχήσει πως το καλύτερο είναι ο έλεγχος της ποσότητας γάλακτος μέσα από το διάφανο σκεύος εν αντιθέσει με το μαστό. Η γυναίκα, τότε, σε κάθε κοινωνία θα φροντίσει να εξασφαλίσει στο παιδί της γάλα ζώου, το οποίο κάποιοι πολιτισμοί δε χρησιμοποιούν καθόλου γενικά στη διατροφή τους, ή τουλάχιστον όχι στην κλασική του μορφή, γιατί έχει κυριαρχήσει η άποψη ότι αυτό είναι το σωστό (Damiens, 1980).

Ως αποτέλεσμα όλων αυτών, η γυναίκα πάντα και παντού ενδιαφέρεται, ψάχνει, μαθαίνει και κάνει το καλύτερο για το παιδί της. Κάποιες φορές αυτό δε συνάδει με τον φυσικό κι ενστικτώδη τρόπο, αντιθέτως αυτός, ο θηλασμός, τείνει να θεωρηθεί ακόμη και βλαβερός. Εκεί που το στήθος της μητέρας του αποτελούσε καταφύγιο για το παιδί, σε στιγμές φόβου, πόνου, άγχους, ανησυχίας κ.α. πλέον γίνεται απλά μέσο διατροφής κι έπειτα αποκόβεται εντελώς από την καθημερινότητα του. Χάνεται

έτσι σταδιακά η ιδιαίτερη αυτή επαφή μητέρας-παιδιού, μαζί με όλα τα οφέλη που συνεπάγεται για την ψυχική και σωματική υγεία και των δύο.

1.3: ΑΝΑΤΟΜΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΜΑΣΤΟΥ

Το βασικό όργανο χάρη στο οποίο επιτυγχάνεται ο θηλασμός είναι ο μαστός. Πρόκειται για γεννητικό όργανο, το οποίο διαδραματίζει σημαντικό ρόλο κατά την κύηση και το θηλασμό του βρέφους, όργανο που υπάρχει πάνω στο σώμα από την 4η ήδη εβδομάδα της εγκυμοσύνης, μόνο που αρχικά υπάρχει μόνο θηλή χωρίς μαζικό αδένα. Οι δύο μαστοί του ανθρώπινου σώματος βρίσκονται στην μπροστινή επιφάνεια του θώρακα, ανάμεσα στην 2η και 3η, 6η και 7η πλευρά, ενώ ανάμεσα τους σχηματίζεται ο μεσομάστιος κόλπος.

Η πρώτη ανάπτυξη του μαστού ονομάζεται θηλαρχή και πραγματοποιείται κατά την εφηβεία, πριν από αυτήν οι μαστοί μένουν αδρανείς. Στην εφηβεία, λόγω της παρουσίας ωοθηκικών οιστρογόνων, σχηματίζεται σταδιακά η θηλαία άλωσ κι ο μαζικός αδένας, αναπτύσσονται οι γαλακτοφόροι πόροι και ο συνδετικός ιστός ενώ αυξάνεται κι η αιμάτωση. Οι πόροι σταδιακά σχηματίζουν κλάδους και γίνονται μια σφαιροειδής μάζα από κύτταρα, όπου αργότερα θα δημιουργηθούν οι κυψελίδες. Ωστόσο, η ανάπτυξη του μαστού συνεχίζεται και μετά την εφηβεία, μέχρι την εμπειρία της κύησης. (Heffner, 2005).

Ο μαστός μιας γυναίκας που δεν έχει μείνει ποτέ έγκυος έχει κωνοειδές σχήμα, εξέχει προς τα εμπρός και αλλάζει μορφή ανάλογα με την ηλικία. Σχήμα αλλάζει ο μαστός, επίσης, έπειτα από την εγκυμοσύνη και το θηλασμό, αφού τείνει μεγαλώνοντας να χάνει την ελαστικότητα του, να βαραίνει ακολουθώντας καθοδική πορεία στο κάτω μέρος, δημιουργώντας την υπομάστια πτυχή, ενώ γίνεται επίπεδος στο πάνω μέρος.

Όταν η γυναίκα μείνει έγκυος, παρακολουθεί κάποιες αλλαγές στο στήθος της, όπως την αύξηση του μεγέθους του, τη

διεύρυνση των θηλών, πιο σκούρο χρώμα στις θηλές ώστε να γίνονται πιο εύκολα ορατές από το μωρό, οίδημα και ελαφρύ πόνο εξαιτίας της υψηλής συγκέντρωσης προλακτίνης και γοναδοτροπίνης. Κατά τον τρίτο μήνα της κύησης παρατηρείται έκκριση παχύρευστου υγρού, που ονομάζεται πρωτόγαλα (Καλογερόπουλος, 1992). Γάλα υπάρχει στους μαστούς ήδη από τον πέμπτο μήνα της κύησης, ωστόσο αυτό δε μπορεί να απελευθερωθεί χάρη στο υψηλό επίπεδο ορμονών. Οι ορμόνες αυτές μειώνονται κατά τον τοκετό αφήνοντας το γάλα να εξέλθει προκειμένου να επιτευχθεί ο θηλασμός.

Μετά την κύηση, κατά το διάστημα του θηλασμού, παρατηρείται επίσης αύξηση του μαζικού αδένου λόγω των ορμονών, χάρη στις οποίες παράγεται το γάλα.

Όταν σταματήσει ο θηλασμός, το στήθος βιώνει μια επιπλέον σειρά από αλλαγές: οι μαστοί δεν επανέρχονται στο αρχικό μέγεθος και σχήμα, καθώς επίσης και η σφριγηλότητα έχει χαθεί (Αραβαντινός, 1998)

Η ανάπτυξη του μαστού μπορεί να συνοδεύεται από διαταραχές που οφείλονται είτε σε συγγενείς διαταραχές, όπως είναι η πολυθηλία, η πολυμαστία, η υπερτροφία του μαστού, η αμαστία, η εσωτερική θηλή ή η αθηλία, είτε σε επίκτητες, όπως η υποπλασία των μαστών, η υπολειπόμενη ανάπτυξη μαστού λόγω τραυματισμού, η πρόιμη θηλαρχή, η γιγαντομαστία, η μακρομαστία, η μαστοπάθεια, ή η ασυμμετρία.

Εξετάζοντας την ανατομία του μαστού, αντιλαμβανόμαστε πως πρόκειται για έναν λιπώδη ιστό που καλύπτεται από λεπτό δέρμα το οποίο εξέχει με ημισφαιρικό σχήμα και φτάνει ως την πρόσθια γραμμή της μασχάλης προς τα έξω, ενώ προς τα μέσα εκτείνεται ως το πλάι του στέρνου. Στο μέσω του μαστού υπάρχει η θηλή και η θηλαία άλω, το δέρμα των οποίων είναι σκουρόχρωμο, χάρη στη μελανίνη.

Η θηλαία άλωσ είναι μια στρογγυλή εξέχουσα περιοχή πάνω στη θηλή, σκούρου χρώματος και διαμέτρου έως έξι εκατοστών. Περιμετρικά της βρίσκονται τα αλωαία οζίδια που εξέχουν ελαφρά και εμπεριέχουν τους γαλακτικούς αδένες. Όταν προκύψει εγκυμοσύνη, για όσο αυτή διαρκεί αλλά και κατά τη διάρκεια του θηλασμού, εκκρίνεται στη θηλαία άλω και τη θηλή μια ελαιώδη ουσία, η οποία προσφέρει ελαστικότητα.

Στο κέντρο της θηλαίας άλω βρίσκεται η θηλή. Το ύψος της θηλής ανέρχεται περίπου στο ένα εκατοστό ενώ μεγαλώνει κατά τη διάρκεια του θηλασμού και η θέση της εξαρτάται από το μέγεθος και τη χαλαρότητα των μαστών. Η θηλή αποτελείται από πολλές μυϊκές ίνες, χάρη σε αυτές οι θηλές σκληραίνουν όταν υποστούν τριβή ή κατά τη διάρκεια του θηλασμού.

Στους δύο μαστούς περιέχεται ο μαστικός ή μαζικός αδένας, ο οποίος είναι σκληρός κι ελαστικός και αρχικά βρίσκεται πίσω από τη θηλή, όταν όμως η γυναίκα γεννήσει, ο αδένας αλλάζει μέγεθος και σχήμα. Μπροστά ο μαστικός αδένας είναι υπόκυρτος, με εντυπώματα τα οποία σχηματίζουν ακρολοφίες. Εκεί υπάρχουν και οι κρεμαστήρες σύνδεσμοι, που χωρίζουν τον αδένα σε 15 έως 20 λοβούς, σχήματος πυραμοειδούς, όρθιοι προς τη θηλή. Από αυτούς περνάει ο γαλακτοφόρος πόρος. Αυτοί οι λοβοί αποτελούνται από λοβία, που λέγονται κυψελίδες και είναι τοποθετημένα γύρω από πόρους. Έξω από αυτά υπάρχουν μυοεπιθηλιακά κύτταρα, με τις συσπάσεις των οποίων επιτυγχάνεται η προώθηση του γάλακτος στους εκφορητικούς πόρους. Οι πόροι ενώνονται σε ένα μεγάλο πόρο για κάθε ένα λοβό, αυτός διευρύνεται κοντά στη θηλή και δημιουργεί την αποθήκη του γάλακτος. Στο πίσω μέρος βρίσκεται η περιτονία του μείζονος θωρακικού μυ κι ο ινολιπώδης ιστός. Επιπλέον, ο μαστός αποτελείται από το περιμαστικό λίπος που βρίσκεται ανάμεσα στο δέρμα και το μαστικό αδένα, οι συνδετικές ίνες ή αλλιώς σύνδεσμοι του Cooper, η πρόσθια και οπίσθια στιβάδα, διάφορους μύες (μείζων θωρακικός, ελάσσων θωρακικός,

πρόσθιος οδοντωτός, πλατύς ραχιαίος, έξω λοξός κοιλιακός, κορακοβραχιόνιος και υποπλάτιος), αρτηρίες, λεμφαγγεία, λεμφογαγγλία, νευρώσεις και νεύρα.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 2ο

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΣΤΟ ΒΡΕΦΟΣ

2.1: ΟΦΕΛΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ

Ο θηλασμός δεν είναι απλά μια διαδικασία ρουτίνας, δεν είναι κάποια αναγκαστική πράξη για να γίνει η μητέρα αποδεκτή στην κοινωνία ούτε για να δείξει τα μητρικά της ένστικτα. Ο ρόλος του θηλασμού είναι εξαιρετικά σημαντικός, κυρίως για την καλή λειτουργία και υγεία του παιδικού οργανισμού, αφού του προσφέρει δεκάδες οφέλη.

Ο μητρικός θηλασμός είναι ένας βασικός παράγοντας που επηρεάζει τη συχνότητα της παιδικής θνησιμότητας. Όταν ένα νεογνό θηλάσει αμέσως μετά τη γέννηση του φυσικά από τη μητέρα, συγχρόνως αποκτά μια σειρά από αντισώματα, τα οποία δε μπορεί να πάρει αλλιώς, ώστε να προστατευτεί από μολυσματικές ασθένειες. Έτσι, ένα παιδί που τράφηκε με μητρικό γάλα, μόνο με θηλασμό, έχει περίπου δεκαπλάσιες πιθανότητες να επιβιώσει, εν αντιθέσει με ένα παιδί που πήρε υποκατάστατα μητρικού γάλακτος (The Lancet, 2016).

Παράλληλα, ο θηλασμός εξασφαλίζει τις βασικές θρεπτικές ουσίες κατά τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής του παιδιού, μειώνοντας ακόμα και τον κίνδυνο εμφάνισης χρόνιων νοσημάτων, όπως, για παράδειγμα, η παχυσαρκία.

Ένα άλλο όφελος του μητρικού θηλασμού, όπως προκύπτει ύστερα από έρευνες, είναι ότι ενισχύει τη γνωστική ανάπτυξη του βρέφους, βοηθώντας το να μαθαίνει ευκολότερα, μετατρέποντας το σε έναν παραγωγικό και δραστήριο ενήλικα (Lancet Global Health, 2015).

Ακόμα, το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε ενεργά ανοσολογικά κύτταρα, αντισώματα, προστατευτικές πρωτεΐνες και βιταμίνη Α, και βοηθά στην προστασία των ματιών, περιορίζοντας τις οφθαλμολογικές λοιμώξεις, ενώ συγχρόνως εφοδιάζει το βρέφος με ουσίες που προκαλούν συσπάσεις στα έντερα και βοηθούν στην ενεργοποίηση και σωστή λειτουργία τους, χτίζοντας ένα γερό μεταβολισμό (Κατσιμπαρδή, 1993).

Επιπλέον, μέσω του θηλασμού εμποδίζονται τυχόν αλλεργιογόνοι ή λοιποί μικροοργανισμοί να εισέλθουν στον οργανισμό του βρέφους.

Μελέτες δείχνουν ότι η έναρξη του μητρικού θηλασμού, αμέσως μετά τη γέννηση, μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο θανάτου του νεογέννητου κατά 20%, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό του σύστημα. Το παιδί που θηλάζει ασθενεί σπανιότερα και γενικά επιβαρύνεται λιγότερο ο οργανισμός του (The Lancet, 2016).

Τα τελευταία χρόνια, διάφορες έρευνες έχουν αποδείξει τις θετικές επιδράσεις του μητρικού θηλασμού όχι μόνο στη σωματική, αλλά και στην ψυχική ανάπτυξη των βρεφών, γεγονός το οποίο αποδεικνύει τη σπουδαιότητα και τη αναγκαιότητα του στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών, και κατ' επέκταση του συνόλου της κοινωνίας.

Για τα πρόωρα βρέφη, τα οφέλη είναι επίσης σημαντικά και αφορούν στα θρεπτικά και τα ανοσολογικά στοιχεία τα οποία προσφέρει το μητρικό γάλα, καθώς και στη συμβολή του μητρικού θηλασμού στην ψυχολογική και τη νευρολογική ανάπτυξή τους. Ένα πρόωρο βρέφος χρειάζεται το μητρικό γάλα προκειμένου να "παλέψει" με τις λοιμώξεις, να αποκτήσει σταθερή θερμοκρασία αλλά και να ρυθμίσει τα ποσοστά γλυκόζης στα φυσιολογικά επίπεδα.

Ωστόσο, το μωρό που γεννήθηκε στο σωστό χρονικό διάστημα, έχει επίσης ανάγκη το μητρικό γάλα για να αντιμετωπίσει πιθανή εμφάνιση υπογλυκαιμιών. Ως επί το πλείστον, το μωρό επιδεικνύει μεγαλύτερη ωριμότητα στη συμπεριφορά και στο νευρικό του σύστημα, ενώ κλαίει λιγότερο. Η αγκαλιά και ο θηλασμός αμέσως μετά τον τοκετό είναι σημαντικά, πέραν των όσων αναφέρθηκαν, και γιατί το βρέφος εμφανίζει λιγότερο άγχος, ενώ η αναπνευστική και η καρδιακή του λειτουργία είναι πιο σταθερές.

Άλλη μια ευεργετική ιδιότητα του θηλασμού για την υγεία του βρέφους είναι η έκκριση ουσιών στον οργανισμό του μέσω του γάλακτος, όπως η μελατονίνη. Πρόκειται για ορμόνη διαδραματίζει κυρίαρχο ρόλο στη ρύθμιση του ύπνου, καθώς αποτελεί το φυσικό υπνωτικό του σώματός μας. Μελέτες δείχνουν ότι τα επίπεδα μελατονίνης στο μητρικό γάλα αυξάνονται σημαντικά κατά τις βραδινές και τις νυκτερινές ώρες, με άμεσο αποτέλεσμα την ηρεμία του παιδιού που έχει θηλάσει (Gartner, 2005).

Την ίδια δράση έχουν και τα νουκλεοτίδια, που επίσης παράγονται στο γυναικείο σώμα, από όπου μεταφέρονται στον οργανισμό του βρέφους μέσα από το γάλα. Το μητρικό γάλα περιέχει επίσης σε μεγάλη ποσότητα ουσίες, όπως το σιαλικό οξύ, που επιταχύνουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου και αυξάνουν το δείκτη νοημοσύνης του παιδιού. Επίσης, στο γάλα της μητέρας περιέχεται λακτόζη, το απαραίτητο καύσιμο για τον εγκέφαλο των βρεφών, αλλά και τεράστια ποσά ωφέλιμων λιπαρών και χοληστερίνης που προάγουν την ανάπτυξη (Gartner, 2005).

Οι ενδορφίνες είναι, τέλος, ορμόνες που παράγονται στον εγκέφαλο της μητέρας και μεταφέρονται με το θηλασμό στο βρέφος, προσφέροντας αναλγητική και κατασταλτική δράση.

Ο θηλασμός αποδεικνύεται ευεργετικός για την υγεία όχι μόνο κατά τη βρεφική ηλικία, αλλά φαίνεται να έχει επιπλέον μακροπρόθεσμα οφέλη. Αυτά φαίνονται καθαρά μέσα από το πείραμα του Ιατρού καθηγητή της Ιατρικής σχολής του Πανεπιστημίου του Νορθγουέστερν, E. Robbins Kimpall, ο οποίος προχώρησε στη σύγκριση διαφόρων ασθενών σε 178 ασθένειες, από τη στιγμή που γεννήθηκαν έως τα 10 τους χρόνια (Damiens, 1980).

Παρατήρησε, λοιπόν, ότι τα παιδιά που δε θήλασαν είχαν τετραπλάσια κρούσματα μολύνσεων των αυτιών, συγκριτικά με τα παιδιά που θήλασαν για έξι ή παραπάνω μήνες κατά τη βρεφική τους ηλικία. Επίσης εκδήλωσαν τέσσερις φορές περισσότερα κρυολογήματα, 11 φορές επιπλέον αμυγδαλοεκτομές, καθώς επίσης και εικοσαπλάσιες μολύνσεις από διάρροιες και τέλος 8 έως 27 φορές πιο πολλές αλλεργίες σοβαρές ώστε να χρήζουν ιατρικής φροντίδας. Παρόμοιο πείραμα που διεξήχθη από το Πανεπιστήμιο του Όρεγκον για την τερηδόνα απέδωσε εντυπωσιακά αποτελέσματα, αφού φαίνεται πως τα παιδιά που θήλασαν από 3 και πλέον μήνες είχαν σχεδόν τις μισές οδοντικές κοιλότητες συγκριτικά με τα παιδιά που δε θήλασαν καθόλου. Ορόσημο αποτελούν όπως φαίνεται οι 3 μήνες θηλασμού για την οδοντική υγεία, αφού τα αποτελέσματα ήταν χειρότερα για παιδιά που θήλασαν έως 2 μήνες.

Ένα άλλο πείραμα στη Βρετανία αποκαλύπτει πως ο θηλασμός μέχρι και 2 εβδομάδες βοηθά στην πρόληψη της ελκώδους κολίτιδας.

Μια ακόμα μακροχρόνια επίπτωση της τροφής με μπιμπερό έναντι του θηλασμού σχετίζεται με την οδοντική υγεία. Το μπιμπερό πιέζει τον ουρανίσκο και το στόμα του παιδιού, παραμορφώνοντας το ελαφρώς κι επηρεάζει τη θέση των μυών και

των δοντιών. Εκεί οφείλονται τα δόντια που παρεκκλίνουν από τη θέση τους ή η στοματική δυσμορφία (Damiens, 1980).

Από όλα τα παραπάνω προκύπτει αδιαμφισβήτητα πως η ιερή τελετουργία του θηλασμού αποτελεί μια συνήθεια εξαιρετικά ωφέλιμη για την σωματική και πνευματική υγεία του βρέφους, βοηθώντας το να γίνει ένας γερός και σωστά αναπτυγμένος ενήλικας.

2.2: ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΒΡΕΦΟΣ

Το μητρικό γάλα αποτελεί άριστη τροφή για το νεογνό, είναι αναμφίβολα μια τροφή φτιαγμένη αποκλειστικά γι' αυτό, για να του προσφέρει όλα όσα έχει ανάγκη προκειμένου να αναπτυχθεί σωστά, με υγεία. Αυτή η τροφή, υπό φυσιολογικές συνθήκες, δε θα μπορούσε να το βλάψει. Ωστόσο, υπάρχουν πάντα κάποιες εξαιρέσεις.

Πέρα από τις περιπτώσεις που η γυναίκα δε θέλει να θηλάσει, υπάρχουν κι αυτές που δε μπορεί λόγω προβλημάτων υγείας. Μια γυναίκα, για παράδειγμα, που πάσχει από διαβήτη, νεφρικά προβλήματα ή καρδιακά, αντιμετωπίζει νευρικές διαταραχές ή κάποια ασθένεια ή μόλυνση του αίματος, όπως κι άλλες παρόμοιες ασθένειες, δεν ενδείκνυται να θηλάσει εξαιτίας των φαρμάκων που της χορηγούνται, τα οποία μέσω του γάλακτος θα περάσουν στον οργανισμό του βρέφους. Τότε, ο αδύναμος ακόμα οργανισμός του ίσως δε μπορέσει να ανταπεξέλθει σε κάτι τόσο ισχυρό (Καμπάς, Παπαβασιλείου, Μουτάφη, Τρωίζος, 2007).

Το μητρικό γάλα μπορεί να προκαλέσει πρόβλημα στην υγεία του βρέφους όταν προέρχεται από μια μητέρα εθισμένη σε ουσίες όπως ναρκωτικά ή αλκοόλ, εκούσια, ή ακούσια, από μολυσμένο περιβάλλον, αέρα ή τροφές. Αυτές οι ουσίες ταξιδεύουν παντού μέσα στον οργανισμό της, επομένως βρίσκονται και στο γάλα της. Αν δεν έχουν κληρονομηθεί ήδη από την κύηση στο νεογνό, σίγουρα θα μεταφερθούν με το θηλασμό. Το βρέφος κινδυνεύει ακόμα και με θάνατο σε αυτές τις περιπτώσεις, καθώς εκτίθεται απότομα σε μεγάλη δόση επικίνδυνων ουσιών (American Academy of Pediatrics).

Επικίνδυνο μπορεί να κριθεί το μητρικό γάλα και στην περίπτωση κάποιας λοίμωξης, κατά την οποία έχει δημιουργηθεί

απόστημα στο μαστό, με αποτέλεσμα το γάλα που γεύεται το μωρό να περιέχει πύον (Πατσούρου, 2007).

Υπάρχουν, επίσης, κληρονομικές ασθένειες, όπως η γαλακτοζαιμία, η έλλειψη δηλαδή ενός ενζύμου για την επεξεργασία της γαλακτόζης. Αν το βρέφος πάσχει από αυτήν, κρίνεται απαραίτητο να απέχει από την κατανάλωση γαλακτοκομικών, ακόμα κι αν πρόκειται για το μητρικό γάλα (Damiens, 1980).

Πέραν από τις ασθένειες, υπάρχουν άλλοι παράγοντες που δρουν ανασταλτικά για το θηλασμό, όπως είναι η ανωμαλία του στόματος, των χειλιών και του ουρανίσκου, γνωστή ως λαγώχειλο. Το βρέφος που πάσχει από αυτήν την ανωμαλία αδυνατεί να θηλάσει από το μαστό, ενώ ελλοχεύει κίνδυνος πνιγμού (Damiens, 1980).

Τέλος, ένας ανασταλτικός παράγοντας για το θηλασμό, είναι η προωρότητα του βρέφους. Τα πρόωρα βρέφη είναι αρκετά μικρόσωμα και με λιγιστές δυνάμεις, επομένως είναι πολύ δύσκολο για τη μητέρα να το θηλάσει, ενώ το μωρό ταλαιπωρείται υπερβολικά.

2.3: ΟΦΕΛΗ ΤΟΥ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

Ο θηλασμός είναι ένα σημαντικό θέμα που έχει απασχολήσει για χρόνια τόσο τις μητέρες και την οικογένεια γενικά, όσο την ιατρική, την ψυχολογία και την επιστήμη στο σύνολο της. Έχουν πραγματοποιηθεί δεκάδες έρευνες και ψυχολογικά πειράματα, ώστε καταλήγουμε, πλέον, στην εξαγωγή του ασφαλούς επιστημονικού συμπεράσματος, ότι τα οφέλη του μητρικού γάλακτος στη σωματική και πνευματική ανάπτυξη του βρέφους είναι αδιαμφισβήτητα και πολυάριθμα.

Μέσω του θηλασμού, το παιδί έρχεται σε επαφή με τη μητέρα, δημιουργώντας ένα ξεχωριστό δέσιμο ανάμεσα τους, αναπτύσσεται μια γερή και ουσιαστική σχέση και προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια στο μωρό, η οποία θα οδηγήσει στην ανάπτυξη ενός παιδιού ανεξάρτητου, με αυτοπεποίθηση και ενισχυμένο σε γνωστικό επίπεδο αλλά και σε ψυχοσυναισθηματικό (Κατσιμπαρδή, 1993).

Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, εκτός από τις πολύτιμες ουσίες που λαμβάνει το νεογνό για τη ανάπτυξη του, δέχεται πάρα πολλά ερεθίσματα. Έρχεται σε στενή επαφή με το δέρμα και τη ζεστασιά της αγκαλιάς της μητέρας του, μυρίζει το μαστό της, μπορεί να τον χαϊδεύει, να ακούει τους παλμούς της καρδιάς της και κοιτάζει τη μητέρα του στα μάτια.

Οι θετικές επιδράσεις του θηλασμού για την υγεία των βρεφών παρατηρούνται σε όλα τα επίπεδα, καθώς ο θηλασμός προάγει την ανάπτυξη του παιδιού και συνδέεται με υψηλότερες βαθμολογίες IQ ακόμα και σε νεογνά που γεννήθηκαν πρόωρα ή λιποβαρής. Παρατηρείται, πράγματι, αυξημένη βαθμολογία της γνωστικής λειτουργίας, κατά μέσο όρο 3,2 μονάδες υψηλότερες μεταξύ των παιδιών που είχαν θηλάσει, σε σύγκριση με εκείνα

που τράφηκαν με τεχνητή διατροφή. Ουσιαστικά, η ψυχική ανάπτυξη του βρέφους επηρεάζεται από το θηλασμό, ενώ, σύμφωνα με έρευνες, ο θηλασμός του βρέφους για 6 και περισσότερους μήνες σχετίζεται θετικά με την ψυχική του υγεία τόσο κατά τη βρεφική ηλικία όσο και στην ενήλικη ζωή του (Lancet Global Health, 2015).

Επί πλέον, έρευνες και παρατηρήσεις έχουν δείξει ότι τα βρέφη που έχουν συνεχή ή μεγάλη σωματική επαφή με τη μητέρα τους ή όποιον την υποκαθιστά, αναπτύσσονται ταχύτερα τόσο σωματικά, όσο κινητικά ή νοητικά. Ακόμη, έχει αποδειχθεί ότι οι οικογενειακές και οι κοινωνικές σχέσεις, καθώς και η συνεχής λεκτική επικοινωνία, βοηθούν τα βρέφη να αναπτυχθούν γρηγορότερα και ομαλότερα (Lancet Global Health, 2015).

Ένας ακόμη πολύ σημαντικός λόγος είναι η ανάπτυξη της συναισθηματικής σχέσης ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί, η οποία αρχίζει από το πρώτο βλέμμα που ανταλλάσσουν αμέσως μετά τον τοκετό. Αυτή η πρώτη επαφή θα αποτελέσει ορόσημο για την ανάπτυξη ολόκληρου του συναισθηματικού του κόσμου. Ο συνεχιζόμενος μητρικός θηλασμός προσφέρει συναισθηματική ασφάλεια στο παιδί, δίνει περαιτέρω ώθηση στην ψυχοκινητική του ανάπτυξη, δημιουργεί αίσθημα ασφάλειας και χτίζει χαρακτήρες ανεξάρτητους και δυναμικούς, ενώ, αυξάνει τις πιθανότητες για ανοδική πορεία στην κοινωνία. Η αυξημένη διάρκεια του θηλασμού συσχετίζεται με υψηλότερη νοημοσύνη κατά την παιδική ηλικία και την ενήλικη ζωή, η οποία μπορεί να επηρεάσει την ικανότητα του ατόμου να συνεισφέρει στην κοινωνία (Stars, 1996).

Έχει παρατηρηθεί πως ακόμα και τα ζώα εκφράζουν τα συναισθήματα τους μέσω τους θηλασμού, είναι άρα γνωστές οι ευεργετικές του ιδιότητες στη φύση. Συχνά, όταν σε ένα κοπάδι ζώων κάποια εισβολή ή απότομη δραστηριότητα τρομάξει τα

μικρά, εκείνη τρέχουν αμέσως κοντά στη μητέρα τους, πλησιάζουν το μαστό της και θηλάζουν. Λειτουργεί σαν έναν τρόπο να νιώσουν ασφάλεια και φροντίδα, να νιώσουν ότι δε θα πάθουν κακό, ξαναγυρνάνε στο μητρικό σώμα που δρα ως καταφύγιο. Φαίνεται ακόμα πως ο θηλασμός λειτουργεί και καταπραϋντικά, αφού την ίδια ρουτίνα ακολουθούν τα μικρά ζώα όταν τραυματιστούν (Damiens, 1980).

Με παρόμοιο τρόπο το μωρό κουρνιαρίζει στη μητρική αγκαλιά για να θηλάσει όχι μόνο όταν πεινάει αλλά σε διάφορες ψυχολογικές του μεταπτώσεις. Όταν είναι χαρούμενο, ανοίγει διάπλατα το στόμα του για να τραφεί, όταν πονάει ή τρομάζει θηλάζει για να παρηγορηθεί, όταν συμβεί οτιδήποτε ψάχνει την αγκαλιά και το μαστό της μητέρας. Κι εκείνη χαίρεται να του προσφέρει ό, τι ζητάει. Η μητέρα κρατάει το μωρό της στην αγκαλιά, σε ένα ήρεμο περιβάλλον μόνο για τους δύο τους και το ταΐζει. Βιώνουν μαζί όλα τα συναισθήματα, αμοιβαία.

Κατά κάποιους ψυχολόγους, η επίδραση του θηλασμού και ειδικά η στέρηση του έχει αντίκτυπο και στην ενήλικη ζωή. Διάφορες συνήθειες που γίνονται με το στόμα, όπως το κάπνισμα ή το πότο, ακόμα και η χωρίς λόγο συνεχής ομιλία, υποδηλώνει ότι στο σώμα λείπει εκείνη η αίσθηση του θηλασμού, οπότε παρηγορείται με υποκατάστατα.

Ο Sigmund Freud, πατέρας της ψυχανάλυσης, θεωρούσε ότι οι πρώτες εμπειρίες της ζωής του ατόμου, όταν ακόμα είναι νεογνό δηλαδή, είναι καθοριστικές για τη διαμόρφωση της προσωπικότητάς του. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού, το απαλό στήθος, σε συνδυασμό το γεμάτο μυρωδιές και αγάπη γάλα δημιουργεί ένα ξεχωριστό δεσμό ανάμεσα στο μωρό και τη μητέρα. Αυτή η αγάπη προκαθορίζει και τις επόμενες σχέσεις του σε όλη του τη ζωή. Ένα παιδί που έχει τραφεί με μητρικό γάλα

είναι υγιέστερο και εξυπνότερο, γεγονός που το βοηθά να έχει καλύτερες προοπτικές στη ζωή.

Όπως αποδεικνύουν έρευνες, τα παιδιά που έχουν θηλάσει για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα φαίνεται ότι έχουν στενότερες οικογενειακές σχέσεις, σε σύγκριση με εκείνα που έχουν θηλάσει για μικρό χρονικό διάστημα ή δεν έχουν θηλάσει καθόλου. Επομένως, ο θηλασμός δημιουργεί στενούς δεσμούς μεταξύ όλων των μελών της οικογένειας, ενώ φαίνεται ότι ο δεσμός αυτός είναι ισχυρότερος αν ο θηλασμός αρχίσει από τις πρώτες ώρες μετά τον τοκετό (Κατσιμπαρδή,1993).

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 3ο

Η ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΤΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΣΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

3.1: ΟΦΕΛΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗ ΜΗΤΕΡΑ

Μόλις το 10% των γυναικών, όπως γίνεται φανερό μέσα από έρευνες, θηλάζουν το μωρό τους στην εποχή μας (Lancet Global Health, 2015). Τη θέση του γυναικείου μαστού πλέον έχει πάρει το μπιμπερό και το γάλα του εμπορίου, κάτι που καθιστά το θηλασμό πολύ ευκολότερο, όμως έχει αυτό κάποιο κόστος; Μήπως η γυναίκα που επιλέγει να μη θηλάσει χάνει κάτι από αυτή την εμπειρία;

Ύστερα από έρευνες και μελέτες γύρω από αυτό το θέμα, έχει γίνει σαφές ότι μια γυναίκα έχει πολλά οφέλη από τη διαδικασία του θηλασμού. Σύμφωνα με τον ψυχολόγο Rene Spitz, η γυναίκα που θηλάζει το μωρό της δημιουργεί μαζί του έναν ξεχωριστό κώδικα επικοινωνίας, μη ορατό στους υπολοίπους, που της επιτρέπει να καταλαβαίνει τα συναισθήματα και τις ανάγκες του (Spitz, 1965). Αλλά τα περισσότερα οφέλη που προσκομίζει είναι πιο απτά.

Κατ' αρχάς, ο θηλασμός, σε περιπτώσεις φυσικής γέννας χωρίς αναισθησία, έχει την ιδιότητα να εκκρίνει μια ουσία, την οξυτοκίνη, η οποία προκαλώντας σύσπαση στη μήτρα σταματά ή μειώνει την αιμορραγία στο εσωτερικό της εξαιτίας της γέννας. Μετά την πρώτη αυτή φορά, συσπάσεις στη μήτρα πραγματοποιούνται και με τους επόμενους θηλασμούς, με αποτέλεσμα τη συστολή της μήτρας. Αυτό βοηθά αφ' ενός να περιοριστούν οι πόνοι της γέννας κι αφ' ετέρου να επανέλθει ταχύτατα η μήτρα στη φυσιολογική της κατάσταση και θέση (Damiens, 1980).

Άλλη ευεργετική ιδιότητα του θηλασμού σχετίζεται με το γυναικείο στήθος. Όταν μια γυναίκα θηλάζει, το στήθος της είναι ενεργό και δραστήριο, παράγοντας γάλα. Ένα τέτοιο στήθος,

ενεργό, καταφέρνει να διατηρήσει τη λεία υφή του και τη σφριγηλότητα για πολλά χρόνια συγκριτικά με το στήθος που δε θηλάζει αλλά αφήνεται να πρηστεί και να ξεφουσκώσει απότομα μετά τη γέννα. Επομένως, ο θηλασμός όχι μόνο δεν χαλάει το στήθος όταν ξεκινά και σταματά σωστά, αλλά το κάνει να φαίνεται ίσως και καλύτερο από πριν (Damiens, 1980).

Γενικά ο θηλασμός βοηθάει το γυναικείο σώμα να επανέλθει στην προηγούμενη του μορφή, πριν δεχθεί τις αλλαγές της εγκυμοσύνης. Μέσα από αυτή τη διαδικασία, το σώμα της μητέρας προχωρά σε μια σειρά από διεργασίες για την παραγωγή κι εξαγωγή του γάλακτος που βοηθά στη γρήγορη απώλεια των κιλών της εγκυμοσύνης. Θηλάζοντας η μητέρα χάνει τα περιττά κιλά και γίνεται πιο δραστήρια.

3.2: ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Αν η μητέρα σταματήσει απότομα να θηλάζει, αυτό θα έχει επιπτώσεις και στο σώμα της, αφού μπορεί να εκδηλωθούν διαταραχές, όπως ναυτίες, κούραση, εξάντληση, παχυσαρκία κ.α. Άλλο ένα μειονέκτημα του θηλασμού είναι οι επιπτώσεις που αυτός έχει στο γυναικείο στήθος. Ήδη με την εγκυμοσύνη, το στήθος μεγαλώνει, παραμορφώνεται, αλλάζει δηλαδή σχήμα και όγκο, ενώ αποκτά ελαστικότητα. Με το θηλασμό το στήθος θα χαλαρώσει, θα χάσει τη στητή του μορφή. Αν η μητέρα δε θηλάσει, το πρόβλημα θα εκδηλωθεί σε μεγαλύτερο βαθμό, αφού το γεμάτο από την εγκυμοσύνη στήθος θα αναγκαστεί να "αδειάσει" απότομα, παύοντας την παραγωγή γάλακτος. Αυτή η απότομη αλλαγή θα βλάψει το μαζικό αδένια με αποτέλεσμα τη χαλαρότητα του στήθους. Αν, βέβαια, ο θηλασμός σταματήσει σταδιακά, τότε έχει περισσότερες πιθανότητες να επανέλθει στη φυσιολογική του μορφή (Damiens, 1980).

Υπάρχει, ακόμα, η περίπτωση της γέννας με καισαρική, στην οποία η μητέρα μπορεί να υποφέρει από πόνους στα ράμματα ή τη μέση. Σε αυτήν την περίπτωση ο θηλασμός δεν απαγορεύεται, αλλά ο ήδη καταπονημένος οργανισμός της γυναίκας ίσως να μην αντέξει να βρει μια θέση κατάλληλη για να θηλάσει. Αρκετές μητέρες, καταβεβλημένες από τη διαδικασία του τοκετού, ακόμα και του φυσιολογικού, δεν αντέχουν να ζορίσουν περισσότερο τον οργανισμό τους με το θηλασμό, πόσο μάλλον όταν αυτός δεν είναι απαραίτητος (Damiens, 1980).

Στην περίπτωση που η μητέρα ταλαιπωρείται από κάποια νόσο (ασθένεια του αίματος, του καρδιακού ή νεφρικού συστήματος κ.α.) είναι προτιμότερο να μη θηλάσει το μωρό της, καθώς ο οργανισμός της είναι ήδη αρκετά αδύναμος και δεν αντέχει να καταπονηθεί άλλο. Υπάρχει κίνδυνος, αν θηλάσει ενώ

νοσεί, να χειροτερέψει η δική της υγεία (Καμπάς, Παπαβασιλείου,
Μουτάφη, Τρωίζος, 2007).

3.3: ΟΦΕΛΗ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Πολλά είναι τα ευεργετικά οφέλη του θηλασμού και στην ψυχολογία της γυναίκας. Η μητέρα που θηλάζει αισθάνεται ολοκληρωμένη ως γυναίκα, βοηθώντας το παιδί της να μεγαλώσει σωστά. Χρειάζεται άμεση και συνεχή επαφή με το βρέφος, κι αυτή επιτυγχάνεται όταν μοιράζεται το σώμα της μαζί του, με το θηλασμό. Έρευνες πάνω σε αυτό το θέμα αποκαλύπτουν την ύπαρξη μιας ευαίσθητης περιόδου στις πρώτες ώρες της ζωής του μωρού, κατά τις οποίες η στενή επαφή μητέρας και παιδιού μπορεί να επιφέρει μακροπρόθεσμες θετικές επιδράσεις στο δέσιμό τους. Επιπροσθέτως, αισθάνεται εσωτερική γαλήνη, πλήρωση και χαλάρωση καθώς αφήνει οτιδήποτε άλλο μπορεί να συμβαίνει για να θηλάσει το μωρό της, περνώντας μαζί του κάποια λεπτά αδιασάλευτης ηρεμίας. Ο μητρικός θηλασμός αποτελεί έναν από τους βασικούς λόγους που οδηγούν τη μητέρα να μην παραμελεί το παιδί της, λόγω του δεσίματος που τους προσφέρει, άρα την κάνει αυτομάτως καλύτερη μητέρα (Moorhead, 2010).

Γίνεται όμως και καλύτερη σύζυγος. Ο άνδρας εκ φύσεως τρέφει απεριόριστο θαυμασμό για τη γυναίκα που θα γίνει μητέρα των παιδιών του. Εκτός από τις δυσκολίες και τις απαιτήσεις της κυοφορίας και του τοκετού, ο άνδρας εκτιμά και λατρεύει σχεδόν ευλαβικά την εικόνα της συζύγου του που κρατά στην αγκαλιά της το μωρό τους, ταΐζοντας το από το σώμα της. Νιώθει υπερηφάνεια γι' αυτό που κάνει η μητέρα και της εμπιστεύεται ό, τι πολυτιμότερο έχει για ν το φροντίσει. Ο σύζυγος είναι συχνά εκείνος που θα επιμείνει στο μητρικό θηλασμό αντί του μπιμπερό, ενώ μέσα από αυτή τη διαδικασία γίνεται ο ίδιος ευτυχισμένος, έχοντας πλάι του ένα χαρούμενο μωρό και μια χαρούμενη μαμά (Damiens, 1980).

Τα υγιή βρέφη, όταν τοποθετούνται πάνω στην κοιλιά και το στήθος της μητέρας τους αμέσως μετά τον τοκετό, παρουσιάζουν αξιοσημείωτες ικανότητες. Βρίσκονται σε εγρήγορση, μπορούν να «μπουσουλήσουν» και με την απαλή φροντίδα της μητέρας τους να φθάσουν από την κοιλιά στο στήθος της. Τότε, αρχίζουν να το αγγίζουν και να το μαλάσσουν απαλά. Το πρώτο αυτό απαλό άγγιγμα του μητρικού στήθους από το χέρι ή το κεφάλι του νεογνού απελευθερώνει την ωκυτοκίνη, μια ορμόνη της μητέρας, η οποία διευκολύνει τη ροή του μητρικού γάλακτος και ενισχύει την αγάπη της για το μωρό. Η ωκυτοκίνη ενισχύει τα συναισθήματα ηρεμίας και γαλήνης στο βρέφος, όταν θηλάσει (Gartner, 2005).

Όπως προαναφέρθηκε, κατά την διάρκεια του θηλασμού, ενώ η μητέρα βρίσκεται στην πιο κατάλληλη θέση για αυτήν και κρατάει το βρέφος στην αγκαλιά της, εκείνο απολαμβάνει την ζεστασιά και την αγάπη της μητέρας του μέσα από το άγγιγμα της. Επιπλέον με τα μάτια μπορούν να ανταλλάξουν πολλά μηνύματα μεταξύ τους, ενώ με την φωνή της η μητέρα δημιουργεί ένα κλίμα ηρεμίας και ασφάλειας στο βρέφος που δημιουργούν ένα ισχυρό δεσμό ανάμεσά τους με απόλυτη και διάχυτη αγάπη, τα οποία συντελούν στο επιτευχθεί με επιτυχία ο θηλασμός.

Ο δεσμός αυτός ανάμεσα στη μητέρα και το βρέφος ισχυροποιείται σε τέτοιο βαθμό, ενώ υπάρχει μια ιδιαίτερη προσκόλληση μεταξύ τους, ιδιαίτερα για την μητέρα που μπορεί να αντιλαμβάνεται τις εκάστοτε ανάγκες του βρέφους και να μπορεί να τις ικανοποιεί σε μέγιστο βαθμό. Πρωταρχικά όσον αφορά την λήψη τροφής και δίψας και έπειτα σε όλους τους τομείς αυτούς που συμβάλλουν στην ολόπλευρη ανάπτυξη του βρέφους.

Μέσα από όλα τα παραπάνω γίνεται σαφές πως το μητρικό γάλα είναι μοναδικό, προσφέρει τον πλέον ιδανικό τρόπο διατροφής για το βρέφος και συμβάλλει αποτελεσματικά στη

δημιουργία υγιών, σωματικά και ψυχικά, παιδιών και κατά συνέπεια, ενηλίκων.

3.4: ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Ο θηλασμός γενικά αποτελεί την αγνότερη μορφή αγάπης και φροντίδας της μητέρας προς το παιδί της. Μια τέτοια πράξη είναι γεμάτη από πλεονεκτήματα, ωστόσο κάποιες φορές συνοδεύεται από αρνητικές επιπτώσεις για την υγεία είτε του παιδιού είτε της ίδιας της μητέρας.

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης η γυναίκα γίνεται μάρτυρας δεκάδων αλλαγών στο σώμα της: εκτός από την αύξηση του σωματικού βάρους, παρατηρεί το δέρμα της να χαλαρώνει, να εμφανίζει ραγάδες, νιώθει έντονο αίσθημα κόπωσης, γίνεται δυσκίνητη, κουράζεται εύκολα, και αντιμετωπίζει γενικότερα δυσκολίες στην καθημερινότητα της. Σε όλα αυτά έρχεται να προστεθεί και η επίπονη διαδικασία του τοκετού.

Όπως είναι φυσικό όλα αυτά μαζί συμβάλλουν αρνητικά στην ψυχολογία της μητέρας και λόγω της κατακόρυφης αύξησης των ορμονών της συχνά οδηγείται σε κατάθλιψη. αν αναλογιστούμε μάλιστα το συχνό πια φαινόμενο της επιλόχειας κατάθλιψης, ίσως τότε γίνεται κατανοητός ο λόγος που όλο και περισσότερες νέες μητέρες αποφεύγουν το θηλασμό. Κατά τη διάρκεια του θηλασμού το γυναικείο στήθος ταλαιπωρείται αρκετά με αποτέλεσμα να χάνει τη σφριγηλότητα του και να χαλαρώνει (Yalom, 2006).

Πέρα από τις αλλαγές που δέχεται στο σώμα της, η γυναίκα μπορεί να επηρεαστεί αρνητικά και κατά τη διάρκεια του τοκετού. Φαίνεται πως όταν μια γυναίκα δεχθεί αναισθησία προκειμένου να γεννήσει, ή τεχνητούς πόνους κτλ. αδυνατεί να συνειδητοποιήσει ότι γέννησε, άρα δε μπορεί να αναγνωρίσει συχνά το μωρό ως δικό της. Κάθε θηλυκό που βιώνει τη μητρότητα, επιθυμεί να τη βιώσει έντονα, να ζήσει κάθε στιγμή

και κάθε πόνο, να παρακολουθήσει τη διαδικασία και να νιώσει ότι προσπάθησε για το μωρό της. Ακόμα κι ο έντονος πόνος είναι μια απόδειξη της ζωής που δημιουργήσε. Πειράματα σε ζώα έδειξαν πως όσα γέννησα με αναισθησία δε δέχτηκαν έπειτα τα νεογνά τους, δε δέχθηκαν τη μητρότητα. Μια πολύ πιθανή αιτία της αρνητικής ψυχολογίας μια μητέρας είναι άρα η αίσθηση ότι δε γέννησε όπως θα έπρεπε, δεν έκανε αρκετά για το παιδί της. Τότε ίσως να αρνηθεί να θηλάσει ή αν το κάνει να έχει κακή ψυχολογία, λόγω των ελλειπών μητρικών της αισθημάτων ή από τύψεις, που επανέρχονται βλέποντας το μωρό (Damiens, 1980).

Τέλος, ο θηλασμός μπορεί να σταθεί αφορμή για τη δημιουργία κακής ή ουδέτερης σχέσης ανάμεσα στη μητέρα και το παιδί. Αν η μητέρα προσπαθήσει να θηλάσει για πρώτη φορά το μωρό της κι εκείνο δε δεχτεί τη θηλή της, επειδή δε θέλει ή δε μπορεί, επειδή δέχτηκε ήδη το μπιμπερό ή απλά επειδή είναι στραμμένο αλλού, αυτό μπορεί να στιγματίσει τη μητέρα, να την κάνει να νιώσει ανεπιθύμητη στο ίδιο της το παιδί, ή ανίκανη να το φροντίσει. Έτσι, τα αισθήματα φόβου, αποστροφής, αντιπάθειας μπορούν να αντικαταστήσουν το γερό δέσιμο μητέρας-παιδιού.

Όλες αυτές οι αλλαγές συνδυαστικά συμβάλλουν αρνητικά στη γυναικεία ψυχοσύνθεση και την οδηγούν σε κρίσεις κατάθλιψης κι απογοήτευσης. Έτσι, ακόμα και αυτή η ιερή διαδικασία του θηλασμού, κάποιες φορές αποβαίνει δυσάρεστη για τη γυναίκα, επηρεάζοντας αρνητικά την ψυχολογία της. Αυτός ο αρνητισμός τη βάζει σε σκέψεις σχετικά με τα αισθήματα της απέναντι στο ίδιο της το παιδί. Μια μάνα που καταλήγει να αμφισβητεί την αγνή κι ανιδιοτελείς μητρική αγάπη, βρίσκεται σε άσχημη ψυχολογική κατάσταση, η οποία επιδεινώνεται κάθε φορά που επιχειρεί να θηλάσει.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 4ο
ΤΡΟΠΟΙ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

4.1: ΓΙΑΤΙ ΕΙΝΑΙ ΠΡΟΤΙΜΟΤΕΡΟ ΤΟ ΜΗΤΡΙΚΟ ΓΑΛΑ

Το γάλα, από όποιο θηλαστικό κι αν προέρχεται, είναι πάντα το ίδιο. Είναι το ίδιο άσπρο ζωοδόχο υγρό με συστατικά του το νερό, το λίπος, τις πρωτεΐνες και τα σάκχαρα. Αυτή η τροφή που παράγεται στο σώμα κάθε μητέρας είναι άριστη για τη ζωή, την ανατροφή και την καλή υγεία του νεογνού της. Γιατί, όμως, αφού όλα τα γάλατα είναι ίδια, επιμένουμε τα μωρά μας να θηλάζουν αντί να πίνουν γάλα αγελάδας;

Το ανθρώπινο γάλα, σε σχέση με των υπολοίπων θηλαστικών έχει ένα μειονέκτημα: έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε σίδηρο, με αποτέλεσμα να προκαλεί αναιμία στο άτομο που θα περιλαμβάνει για καιρό κατ' αποκλειστικότητα αυτό στη διατροφή του. Στον αντίποδα αυτού του μειονεκτήματος, το ανθρώπινο γάλα έχει αρκετές ευεργετικές ιδιότητες για τον οργανισμό μας, τις οποίες δεν έχουν τα γάλατα άλλων ζώων.

Όταν πρόκειται να δώσουμε σε ένα μωρό αγελαδινό γάλα, προτείνεται η αραιώση του με νερό, κι αυτό γιατί περιέχει πρωτεΐνες που ευνοούν την ανάπτυξη όγκων όταν συνδυαστούν με τα υγρά του στομάχου. Με απλά λόγια, θα ήταν σαν να κουβαλούσε το βρέφος ένα στομάχι συμπαγές και στέρεο. Αν και με το νερό αραιώνεται κάπως, εν τούτοις είναι αρκετό για να δημιουργήσει αίσθημα πλήρωσης για αρκετές ώρες. Το ανθρώπινο γάλα είναι περισσότερο υγροποιημένο, άρα χωνεύεται ευκολότερα από το βρέφος, το οποίο θα πεινάσει ξανά σύντομα (Damien, 1980).

Επιπρόσθετα, το γάλα του ανθρώπου, και ειδικότερα το πύαρ, ή αλλιώς πρωτόγαλα, περιέχει αρκετά αμινοξέα, χρήσιμα για τον οργανισμό, βοηθώντας στη δόμηση του οργανισμού και τη σωστή και γρήγορη ανάπτυξη του που παρουσιάζεται από τις

πρώτες κιόλας μέρες. Το μωρό μπορεί να απορροφήσει το 100% των πρωτεϊνών του μητρικού γάλακτος, ενώ μόνο τις μισές από το αγελαδινό. Σύμφωνα με όλα αυτά, είναι φυσιολογικό το μωρό να τρώει πολύ περισσότερο όταν τρέφεται με βιομηχανοποιημένο αγελαδινό γάλα, παρά όταν πίνει το γάλα της μητέρας του (American Journal of Pathology, 2014).

Πέρα από τη μεγαλύτερη ποσότητα γάλακτος, ένα μωρό που τρέφεται με αγελαδινό γάλα, έχει ανάγκη από μεγάλη επίσης ποσότητα νερού, για να διασπάσει το ήδη αραιωμένο με νερό γάλα που του δίνει η μητέρα, λόγω της αδυναμίας των νεφρών του να κάνουν το διαχωρισμό των πρωτεϊνών και έπειτα να προχωρήσει ο μεταβολισμός.

Όσον αφορά το λίπος, αυτό είναι περίπου το ίδιο στις δύο κατηγορίες γαλάτων που μελετάμε, δεν είναι όμως ίδια τα κορεσμένα λιπαρά, τα οποία είναι λιγότερα στο ανθρώπινο γάλα. Ωστόσο φαίνεται πως υπερτερεί σε σάκχαρα, κυρίως λακτόζη, αφού περιέχει τα διπλάσια από το αγελαδινό (το οποίο δεν έχει σχεδόν καθόλου λακτόζη). Η λακτόζη χαρακτηρίζεται αρκετά ωφέλιμη για τον άνθρωπο κι ειδικά το βρεφικό οργανισμό, αφού συμβάλλει στην απορρόφηση του ασβεστίου ενώ δρα για να καταπολεμήσει κάθε είδους βακτήρια που εισβάλλουν σε αυτόν (Gartner, 2005).

Το ανθρώπινο γάλα έχει αποδειχτεί ότι είναι, επίσης, πλουσιότερο κατά δέκα φορές σε διάφορες βιταμίνες, τις οποίες λαμβάνουν σα συμπλήρωμα αναγκαστικά τα παιδιά που σιτίζονται μόνο με αγελαδινό γάλα.

Η λήψη μητρικού ή ξένου γάλακτος επηρεάζει άμεσα την υγεία του μωρού, χωρίς αυτό να σημαίνει πως θα αρρωστήσει με το ξένο ή δε θα νοσήσει ποτέ αν θηλάζει αποκλειστικά. Η μητέρα πρέπει διαρκώς να ελέγχει το μωρό της ώστε να αναγνωρίζει την αιτία του κλάματος. Όταν το μωρό κλαίει μπορεί να θέλει να γνωστοποιήσει πως πεινάει, ή θέλει αλλαγή πάνας, ή έχει

χτυπήσει κτλ. Μια συχνή αιτία που προκαλεί δυσαρέσκεια στο μωρό είναι η παρουσία κολικών. Δεν είναι απόλυτα γνωστοί οι λόγοι που προκαλούνται οι κολικοί, ωστόσο μεγάλο ρόλο στην εμφάνιση τους παίζει η διατροφή του μωρού αλλά και της μητέρας, όταν θηλάζει. Συνήθως οι κολικοί, όταν συνοδεύονται από αναγωγές, έκζεμα στα μάγουλα, δυσκοιλιότητα, κενώσεις ή ξηροδερμία, οφείλονται σε αλλεργία του παιδιού στο αγελαδινό γάλα ή αδυναμία διάσπασης των πρωτεϊνών. Γι' αυτό το λόγο, το μωρό που θηλάζει έχει λιγότερες πιθανότητες να περάσει κολικούς έντονους ή ιδιαίτερα επίπονους, ενώ η πλειοψηφία των νεογνών που θηλάζουν αποκλειστικά για μεγάλο διάστημα εμφανίζουν σπάνια κολικούς, ενώ μειώνεται κι ο κίνδυνος για νεογνικό ίκτερο.

Όταν το μωρό θηλάζει και παρουσιάζει κολικούς, τότε η μητέρα θα πρέπει να προσέξει τη διατροφή της, καθώς αν καταναλώνει αγελαδινό γάλα, αυγά ή θαλασσινά, τότε οι ουσίες τους μεταφέρονται στον οργανισμό του βρέφους, δημιουργώντας του αέρια, πόνους και δυσαρέσκεια. Επίσης, η μεγάλη λήψη σιδήρου από τη μητέρα που θηλάζει, μπορεί να προκαλέσει στο μωρό δυσκοιλιότητα. Οι κολικοί μπορεί, ακόμη, να οφείλονται στον τρόπο θηλασμού, αφού αν το μωρό εισπνέει αέρα όταν θηλάζει, τότε υποφέρει από αέρια (Πατσούρου, 2007).

Ανακεφαλαιώνοντας όλα τα παραπάνω, μπορούμε να καταλήξουμε στο ασφαλές συμπέρασμα πως το ανθρώπινο γάλα αποτελεί μια πλήρη τροφή για το νεογνό, βοηθώντας ικανοποιητικότερα στη δόμηση του οργανισμού του εξ αρχής, στη γρήγορη και σωστή ανάπτυξη του και στη λήψη όλων των απαραίτητων συστατικών για τις διάφορες λειτουργίες του. Ένα μωρό που τρέφεται αποκλειστικά με το γάλα της μητέρας του, δε χρειάζεται να καταναλώσει τίποτα άλλο, ούτε καν νερό, για να επιβιώσει. Αντίθετα, τα μωρά που σιτίζονται με αγελαδινό γάλα, έχουν ανάγκη από περισσότερο νερό, περισσότερο σίδηρο, που θα

έπαιρναν κανονικά από το σώμα της μητέρας, και γενικότερα πολλά συμπληρώματα για μια ισορροπημένη διατροφή.

4.2: ΤΡΑΠΕΖΕΣ ΜΗΤΡΙΚΟΥ ΓΑΛΑΚΤΟΣ

Όπως αναφέρθηκε ήδη παραπάνω, σε αρκετές περιπτώσεις μια μητέρα αδυνατεί να θηλάσει το μωρό της, είτε γιατί δε θέλει, είτε γιατί δε μπορεί, είτε γιατί δεν το επιτρέπουν οι συνθήκες ή το ίδιο το μωρό. Αυτή η αδυναμία δεν είναι κάτι καινούργιο. Προβλήματα θηλασμού υπήρχαν στις ανθρώπινες κοινωνίες ακόμα και πριν τη δημιουργία πολιτισμού, οπότε κι αντιμετωπιζόταν αναλόγως. Η μητέρα, δηλαδή, που δε μπορούσε να θηλάσει το παιδί της, αναγκαζόταν να του δώσει το γάλα κάποιου άλλου ζώου, μιας και τότε δεν ήταν ευδιάκριτες οι διαφορές του ανθρώπου από τα υπόλοιπα ζώα, και όπως είναι λογικό, ελλείπει γνώσεων και τεχνολογίας, υπήρχε άγνοια για τα θρεπτικά στοιχεία και τα συστατικά του ανθρώπινου γάλακτος, αλλά και των ευεργετικών ιδιοτήτων του για τον οργανισμό του βρέφους. Φυσικά, το ένστικτο της μάνας υπάρχει πάντα, οπότε στην προσπάθεια της να ταΐσει το παιδί της, το οδηγούσε σε αρκετές αρρώστιες ή συχνότατα ακόμα και στο θάνατο (Damiens, 1980).

Προχωρώντας στους αιώνες, στην αρχαία Ρώμη, οι γυναίκες που θηλάζαν είχαν τη δυνατότητα να ταΐσουν κάποιο άλλο μωρό που χρειαζόταν το γάλα τους ή ακόμα και να πουλήσουν όσο τους περίσσευε, προκειμένου να συνεισφέρουν οικονομικά στο σπίτι. Κατά παρόμοιο τρόπο συναντάται και στην αρχαία Ελλάδα, συγκεκριμένα στην αρχαία Αθήνα, η πρακτική της κοινοποίησης του μητρικού γάλακτος. Πιο αναλυτικά, υπήρχε το επάγγελμα της τροφού ή παραμάνας, η οποία αντικαθιστούσε τη μάνα, στην περίπτωση που αυτή δεν μπορούσε ή για κάποιο λόγο δεν ήθελε να δώσει το μητρικό γάλα στο παιδί της. Όταν, λοιπόν, είχε κάποιο ατύχημα ή αρρώστια με αποτέλεσμα να μην έχει γάλα, η γυναίκα εκείνη, συνήθως δούλα, που είχε κι η ίδια γεννήσει, αναλάμβανε να θηλάσει το παιδί της κυρίας της. Την πρακτική αυτή ακολουθούν κυρίως οι πλούσιες κυρίες της αριστοκρατίας,

οι οποίες θέλουν να διατηρήσουν το στήθος τους νεανικό και στητό, οπότε δε ρισκάρουν να το "χαλάσουν" με το θηλασμό. Στη λύση της τροφού όμως κατέφευγαν και γυναίκες που θήλαζαν κανονικά, αλλά δεν είχαν αρκετό γάλα ή δεν έφτανε για να χορτάσει το παιδί. Εκείνη την εποχή, ξακουστές για το επάγγελμα αυτό ήταν οι γυναίκες από την Άνδρο. Αν κάποια πλούσια οικογένεια Αθηναίων ήθελε παραμάννα, έστελνε στην Άνδρο παραγγελία ή την εύρισκε στην Αθήνα. Πρόκειται για μια πρακτική βολική ή και αναγκαία κάποιες φορές, αλλά συνάμα κι επικίνδυνη. Όπως έγινε γνωστό πιο πάνω, μέσω του θηλασμού το παιδί "επικοινωνεί" με το σώμα της μητέρας, κατά συνέπεια και της τροφού. Αυτό σημαίνει ότι παίρνει από το σώμα της το ασβέστιο, τις πρωτεΐνες, τις βιταμίνες κι ό, τι άλλο χρειάζεται, όμως παίρνει κι άλλες ουσίες που βρίσκονται σε αυτό, όχι απαραίτητα καλές. Αν, επομένως, η γυναίκα που ταΐζει ένα μωρό, πάσχει από κάποια ασθένεια, μόλυνση ή ιό, αυτή αυτομάτως μεταφέρεται στον βρεφικό οργανισμό, ο οποίος όντας πιο αδύναμος κι ανοχύρωτος, οδηγείται μέχρι και σε θάνατο. Το επάγγελμα αυτό φαίνεται να παρακμάζει με την εμφάνιση των βιομηχανοποιημένων προϊόντων και των τραπεζών γάλακτος, όπου φυσικά το γάλα ελέγχεται για την καλύτερη υγεία και ανάπτυξη του παιδιού (American Academy of Pediatrics).

Οι τράπεζες γάλακτος φαίνεται ότι κάνουν την εμφάνιση τους γύρω στα 1900, όταν ανακαλύφθηκαν μέθοδοι αποστείρωσης. Τότε, στην Αμερική, εκδηλώνεται το φαινόμενο της συλλογής κι αποθήκευσης αγελαδινού γάλακτος, το οποίο φρόντιζαν να ελέγχουν για την καθαρότητα, ώστε να μην κινδυνεύσει κάποιο βρέφος. Ανάλογα μέτρα παίρνονταν και για τις αγελάδες που θα προσέφεραν το γάλα τους. Αυτή φάνηκε να είναι μια καλή λύση: η μητέρα πλέον έχει το γάλα στο μπιμπερό και ταΐζει πιο άνετα το μωρό της, όποτε θέλει, χωρίς πόνο ή ταλαιπωρία. Υπάρχει η δυνατότητα το παιδί πλέον να κοιμάται αγκαλιά με το γάλα του, αφού αυτό θα είναι πάντα πλάι του, στο μπιμπερό.

Μολονότι ήταν αρκετά βολική και καινοτόμα κίνηση, υπάρχουν ακόμα περιπτώσεις μωρών που χρειάζονται γάλα από τη μητέρα τους. Έμπνευση για τη δημιουργία Τραπεζών μητρικού γάλακτος θα αποτελέσει μια νεαρή γυναίκα, περί το 1956, όταν το βρέφος της θα χρειαστεί μητρικό γάλα κι εκείνη θα το ζητήσει από τις φίλες της που θηλάζουν, φυλάσσοντας το σε ηλεκτρονικά θήλαστρα, προκειμένου να το μαζέψει και να το προσφέρει στο μωρό της.

Σήμερα κάθε γυναίκα έχει τη δυνατότητα να δημιουργήσει μόνη της τη δική της προσωπική τράπεζα μητρικού γάλακτος, εύκολα και γρήγορα. Η ατομική τράπεζα γάλακτος αφορά την άντληση και διατήρηση του μητρικού γάλακτος στο ψυγείο ή στην κατάψυξη, για να δοθεί στο μωρό όταν χρειάζεται. Είναι ιδανική λύση για τη σύγχρονη εργαζόμενη μητέρα, η οποία αναγκάζεται να λείπει αρκετές ώρες από το σπίτι, κατά τις οποίες το μωρό χρειάζεται να τραφεί. Με τον παρακάτω τρόπο μπορεί ο οποιοσδήποτε να ταΐσει το παιδί ανά πάσα στιγμή με το γάλα της μητέρας του, ενώ η ίδια απουσιάζει (Πατσούρου, 2007).

Υπάρχουν πολλοί τύποι αντλιών, προκειμένου να φυλαχτεί το μητρικό γάλα, οι πιο συνηθισμένοι από τους οποίους είναι οι χειροκίνητες αντλίες, οι ηλεκτρικές αντλίες μονής άντλησης (άντληση από το κάθε στήθος εναλλάξ), οι ηλεκτρικές αντλίες διπλής άντλησης (ταυτόχρονη άντληση και από τα δύο στήθη) και οι ενοικιαζόμενες νοσοκομειακές αντλίες. Η μητέρα μπορεί να φυλάξει το γάλα της έως και ένα μήνα στο ψυγείο του σπιτιού της, διατηρώντας το αναλλοίωτο και θρεπτικό (Moorhead, 2010).

Πλέον υπάρχει η δυνατότητα σε όποια γυναίκα το επιθυμεί να γίνει η ίδια δωρήτρια σε τράπεζα γάλατος. Είναι αποδεδειγμένο ότι μια γυναίκα που θηλάζει παράγει πολύ περισσότερο γάλα από όσο χρειάζεται το μωρό της, σχεδόν τη διπλάσια ποσότητα. Συν τοις άλλοις, συστήνεται το στήθος να αδειάζει από γάλα όταν το μωρό δεν πίνει καθόλου ή αρκετό,

ώστε να ξεκουράζεται και να μη δημιουργούνται σβώλοι από το γάλα που ξεμένει και πήζει. Εφ' όσον υπάρχει αρκετό γάλα το οποίο δε χρησιμοποιείται και πρέπει να αφαιρεθεί και αναγκαστικά να πεταχτεί, γιατί να μην αξιοποιηθεί; Με αυτό το σκεπτικό πολλές γυναίκες κρατούν το δικό τους γάλα που περισσεύει από το θηλασμό του μωρού τους, το φυλάσσουν και το καταθέτουν σε τράπεζες γάλακτος.

Δυστυχώς υπάρχουν και πολλές μητέρες που δεν καταφέρνουν να ζήσουν με το μωράκι τους, είτε γιατί έπρεπε να χωριστούν, είτε γιατί το μωρό δεν κατάφερε να επιβιώσει. Σε αυτές τις δυσάρεστες συγκυρίες υπάρχει μεγάλη ποσότητα γάλακτος που αρχίζει να παράγεται αλλά δε μπορεί να διοχετευτεί σε κάποιο οργανισμό. Η τράπεζα γάλακτος είναι η καλύτερη λύση σε αυτή την περίπτωση.

Αυτή η κίνηση είναι πολύ σημαντική για την κοινωνία. Υπάρχουν εκατομμύρια μωρά που δε μπορούν να τραφούν: πολλά έχασαν τη μητέρα τους στη γέννα, άλλα έμειναν ορφανά λόγω κάποιου περιστατικού, κάποιες μητέρες δεν έχουν καλή υγεία ώστε να θηλάσουν, δεν παράγουν αρκετό ή καθόλου γάλα, ή αν παράγουν δεν είναι κατάλληλο για το μωρό. Όλα αυτά τα μωρά έχουν το δικαίωμα να θραφούν με μητρικό γάλα, ακόμα κι αν δε γίνει με φυσικό θηλασμό, προκειμένου να αποκτήσουν τα αντισώματα και τις ουσίες που μόνο έτσι μπορούν να λάβουν. Οι τράπεζες γάλακτος προωθούν το γάλα σε αυτά τα βρέφη, αλλά και σε παιδάκια μεγαλύτερης ηλικίας. Σήμερα, ο αριθμός των προσφύγων που έρχονται καθημερινά στη χώρα μας όλο και πολλαπλασιάζεται, πολλοί από τους οποίους είναι μικρά παιδιά, αρκετά χωρίς τους γονείς τους. Οι τράπεζες και σε αυτές τις περιπτώσεις επιτελούν κοινωνικό έργο, προσφέροντας αγνό, φυσικό, μητρικό γάλα σε παιδιά που το έχουν ανάγκη.

Όλες αυτές οι μητέρες δωρίζοντας το γάλα τους βάζουν μια ασπίδα προστασίας για τα βρέφη που το έχουν ανάγκη για όλους

τους παραπάνω λόγους που αναφέρθηκαν και τους χαρίζουν ένα δώρο ζωής.

Αυτό το δώρο ζωής, το οποίο είναι ίσως και το σημαντικότερο για την ανάπτυξη του βρέφους και καθοριστικό στην μετέπειτα ζωή του, αφού από αυτό παίρνει όλα τα ουσιώδη εφόδια και οι μητέρες λειτουργούν αντισταθμιστικά στην διατροφή των παιδιών και συμβάλουν στην πολύπλευρη υγεία, με ότι συνίσταται αυτό, οδηγώντας τα σε έναν ποιοτικότερο τρόπο ζωής,

Εν κατακλείδι, το μήνυμα που πρέπει να γίνει σαφές σε όλες τις μητέρες, σε ολόκληρο τον κόσμο, είναι ότι με το γάλα τους δίνεται **ζωή για τη ζωή!**

4.3: ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΑ.

Το μητρικό γάλα είναι πολύ σημαντικό για τη θωράκιση της άμυνας του νεογνού γι' αυτό εδώ και χρόνια η επιστήμη συνδυαστικά με την τεχνολογία έχουν περιλάβει στους στόχους τους την παραγωγή υποκατάστατων βρεφικών γαλάτων όσο κοντύτερα στη σύσταση του μητρικού γάλακτος. Παρ' όλες τις τεχνολογικές προόδους, παραμένει αναντικατάστατη η αξία του θηλασμού όπως και τα πλεονεκτήματά του. Ο θηλασμός αποτελεί το βασικό τρόπο για τη σίτιση των βρεφών ιδιαίτερα στη διάρκεια των πρώτων 6 μηνών της ζωής, γι αυτό δίνεται ιδιαίτερη έμφαση στη μελέτη τρόπων για την προαγωγή του θηλασμού, που φαίνεται ότι επηρεάζεται θετικά από την όλο και αυξανόμενη γνώση για τις τροφές και τη διατροφή, τη μόρφωση των γυναικών και την κοινωνική κινητοποίηση (Gartner, 2005).

Ας δούμε πως ξεκίνησε και πως εξελίχτηκε η προσπάθεια για τη δημιουργία γάλακτος όσο γίνεται πλησιέστερο σε αυτό της μητέρας:

1867 : Το βρεφικό γάλα περιείχε σιτάλευρο, γάλα αγελάδας, malt flour, διαττανθρακικό κάλιο
1915 : Για πρώτη φορά παράγεται σε μορφή σκόνης. Περιείχε γάλα αγελάδας, λακτόζη, ζωικά λίπη, φυτικά έλαια
1935 : Γίνονται οι πρώτες προσεγγίσεις για την εισαγωγή πρωτεϊνούχων στοιχείων
1959 : Ενίσχυση με σίδηρο
1960 : Συμπυκνωμένο υγρό, γίνονται τροποποιήσεις με στόχο τη βελτίωση του νεφρικού φορτίου
1962 – Αναλογία ορολευκωματίνη / καζεΐνη παρόμοια προς του μητρικού
1984 – Ενίσχυση με ταυρίνη
Τέλη δεκαετίας 1990 – Ενίσχυση με νουκλεοτίδια

Αρχές 2000 – Ενίσχυση με πολυακόρεστα λιπαρά οξέα μακράς αλύσου, παράγονται βρεφικά γάλατα χαμηλής πρωτεΐνης ενώ προστίθενται προβιοτικά και πρεβιοτικά

Όπως είναι ήδη γνωστό, το νωπό γάλα αγελάδας είναι ακατάλληλο για τα βρέφη. Έτσι, αν για όποιο λόγο μια γυναίκα δε θηλάζει, η σίτιση των βρεφών γίνεται αποκλειστικά με γάλα αγελάδας, το οποίο αραιώνεται και επεξεργάζεται κατάλληλα. Το γάλα αγελάδας για να γίνει κατάλληλο για τη χορήγηση σε βρέφη τροποποιείται, με τους παρακάτω τρόπους:

- θερμική ή άλλη επεξεργασία της πρωτεΐνης, απομάκρυνση του λίπους και αντικατάσταση με φυτικής προέλευσης λιπίδια
- περιορισμό λακτόζης και μερική αντικατάσταση με άλλους δισακχαρίτες
- εμπλουτισμό με σίδηρο και βιταμίνες και
- ρύθμιση του νεφρικού φορτίου.

(Παπαβεντζής, 2011)

Άλλη καινοτομία σχετικά με το επεξεργασμένο γάλα αποτελεί η παρέμβαση στο πρωτεϊνικό περιεχόμενο του αγελαδινού γάλακτος. Πρόσφατα επετεύχθη η παρασκευή βρεφικών γαλάτων με χαμηλό πρωτεϊνικό περιεχόμενο, τα οποία εξασφαλίζουν παρόμοιους ρυθμούς ανάπτυξης με τα συμβατικά γάλατα αλλά δεν εκθέτουν τα βρέφη στον κίνδυνο μεταβολικών προβλημάτων. Άλλη μια καινοτομία είναι η προσθήκη πολυακόρεστων λιπαρών οξέων μακράς αλύσου στα γάλατα ενώ πρόσφατες μελέτες έχουν επιβεβαιώσει την ευνοϊκή τους επίδραση στην οπτική οξύτητα των νεογνών.

Στο μητρικό γάλα διαπιστώθηκε η παρουσία μικρής ποσότητας φρουκτοολιγοσακχαριτών που απουσίαζαν μέχρι

πρόσφατα από το αγελαδινό ενώ έχουν ευνοϊκή επίδραση στην ανάπτυξη φυσιολογικής χλωρίδας στο έντερο των βρεφών. Η προσθήκη πρεβιοτικών στα βρεφικά γάλατα έγινε προκειμένου να διαμορφωθεί ανάλογο ευνοϊκό υπόστρωμα για την ανάπτυξη προβιοτικών μικροοργανισμών αποκαθιστώντας τη φυσιολογική χλωρίδα, αλλά και την μαλακή σύσταση των κοπράνων των βρεφών (Gartner, 2005).

Στα πλαίσια της επίτευξης του στόχου να δημιουργηθεί ένα γάλα όσο γίνεται πιο ωφέλιμο για την υγεία του βρέφους και κοντά στη σύσταση του μητρικού, η πρόοδος στην τεχνολογία και ιδιαίτερα στη βιοτεχνολογία αναμένεται ότι επιφυλάσσει σημαντικές τροποποιήσεις στη σύσταση του βρεφικού γάλατος κυρίως ως προς το πρωτεϊνικό μέρος του (American Journal of Pathology, 2014).

Αναζητούνται τρόποι για την προσθήκη στο μέλλον και άλλων παραγόντων, ανοσορρυθμιστικών, ή ρυθμιστών της σύστασης των κοπράνων. Επιπλέον, αναζητούνται νέες πηγές, εκτός του γάλακτος αγελάδας, ως βάση για την παρασκευή βρεφικού γάλακτος, όπως το ρύζι ή διαλύματα βασισμένα στη σύνθεση του αμνιακού υγρού. Παράλληλα, η διεθνής νομοθεσία ετοιμάζει αυστηρότατα πλαίσια ελέγχου ώστε να εξασφαλιστεί ο στόχος της ασφάλειας των βρεφών εν όψει των νέων προσθηκών.

Πέρα όμως από όλες αυτές τις κινήσεις της τεχνολογίας και της επιστήμης που αποσκοπούν στη δημιουργία γάλακτος όσο γίνεται πιο κοντά στο μητρικό, σημαντικά βήματα έχουν γίνει κι όσον αφορά το θηλασμό αυτόν καθ' αυτόν.

Όπως έχει γίνει σαφές από την έρευνα ως τώρα, οι γυναίκες δε λαμβάνουν την ενημέρωση που θα έπρεπε για το θηλασμό, ο οποίος εκτός από τα οφέλη για την υγεία, συμβάλει στην καλύτερη ψυχολογία της μητέρας. Θα μπορεί να ειπωθεί ότι με το θηλασμό δημιουργούνται καλές μητέρες, αφού τις έχει κάνει

ευτυχισμένες. Αν υπάρχουν ευτυχισμένες μητέρες που μεγαλώνουν σωστά τα παιδιά τους, υπάρχουν κατά συνέπεια χαρούμενα παιδιά, που θα φτιάξουν μακροπρόθεσμα μια άριστη κοινωνία με καλούς, ευτυχισμένους και γερούς πολίτες. Αντιλαμβανόμαστε ότι το ζήτημα είναι πολύ σοβαρό (Πατσούρου, 2013).

Όσο η κοινωνία καθυστερεί να βρει ένα τρόπο να διαδώσει επαρκώς το μήνυμα του θηλασμού, η τεχνολογία αναλαμβάνει να διεκπεραιώσει το έργο αυτό. Με την ευρεία διάδοση των ηλεκτρονικών υπολογιστών, των έξυπνων κινητών και παρόμοιων άλλων συσκευών σε συνδυασμό με την παγκόσμια κυριαρχία του ιντερνέτ, η διακίνηση ιδεών και οι προωθητικές ενέργειες φαντάζουν σήμερα πιο εύκολες από ποτέ. Έτσι, σήμερα βλέπουμε να αυξάνονται συνεχώς τα διαδικτυακά sites με συμβουλές και πρακτικές προς τις ενδιαφερόμενες, φτιαγμένα από μητέρες, για μητέρες.

Σε σελίδες τέτοιου τύπου κάθε γυναίκα έχει τη δυνατότητα να αναζητήσει αυτό που την απασχολεί, να βεβαιωθεί ότι είναι κάτι που συμβαίνει και σε άλλες γυναίκες που βρίσκονται στη θέση της, να εκφράσει τις απορίες της, να δεχθεί αλλά και να δώσει η ίδια συμβουλές, να ανταλλάξει απόψεις και να ενημερωθεί για πάσης φύσεως θέματα. Αυτές οι σελίδες είναι οι πλέον κατατοπιστικές, μιας και είναι εμπειρικές κι όχι απλές εργαστηριακές γνώσεις. Συν τοις άλλοις, είναι σε απλή και κατανοητή γλώσσα, στη γλώσσα μιας μητέρας.

Υπάρχουν μεταξύ των άλλων και ιατρικά sites όπου διακεκριμένοι ιατροί και λοιποί επιστήμονες αφιερώνουν χρόνο για να ενημερώσουν σχετικά με θέματα υγείας, θηλασμού, πρακτικών και θεραπειών για καθετί. Αυτός ο εύκολα προσπελάσιμος ηλεκτρονικός γιατρός φαίνεται να βοηθάει αρκετά σε κάθε απορία και προβληματισμό.

Αξίζει να αναφερθούν και τα διάφορα blogs, μια άλλη σύγχρονη τάση, αρκετά χρήσιμη τις περισσότερες φορές. Ένα είδος on line ημερολογίου, όπου μια γυναίκα, μητέρα, μπορεί να αναλάβει να περιγράψει την καθημερινότητα του μωρού της, να παραθέσει τις ανησυχίες και τους προβληματισμούς της, να διαλαλήσει περήφανα τα κατορθώματα του μωρού, να μοιραστεί την ανάπτυξη κι εξέλιξη του, να προτείνει τεχνικές ή να αποδοκιμάσει κάποιες άλλες.

Υπάρχει φυσικά και η δυνατότητα άμεσης επικοινωνίας. Κάθε μητέρα μπορεί να συνδεθεί μόνη της και να συνομιλήσει σε πραγματικό χρόνο με άλλες γυναίκες που βρίσκονται στην ίδια κατάσταση, ή ειδικούς, ώστε να βρει γρήγορα λύση σε αυτό που την απασχολεί ή να καθησυχαστεί προσωρινά.

Ας μη παραλείψουμε και τα videos. Πλέον υπάρχει η δυνατότητα όποιος το επιθυμεί να βιντεοσκοπήσει ότι θέλει και να το προβάλει στον κόσμο. Αν κάποια νέα μητέρα το επιθυμεί μπορεί να βρει κάποια βίντεο με αναλυτικές λεπτομέρειες για το θηλασμό, τη στάση του σώματος, ακόμα και τη διαδρομή που ακολουθεί το γάλα από το μαστό ως το στομάχι του μωρού σε ψηφιοποιημένη μορφή. Με αυτά τα βίντεο είναι πολύ πιο εύκολο να κατανοήσει το πως πρέπει να θηλάζει αλλά και να δει ζωντανά γυναίκες να μιλούν για την εμπειρία τους και τις προτάσεις τους. Φυσικά υπάρχει πληθώρα φωτογραφιών επίσης με τις οποίες μπορούν για παράδειγμα να συγκρίνουν το δέρμα του μωρού τους σε περίπτωση αλλεργίας ή εξανθημάτων και πολλά άλλα.

Το διαδίκτυο αποτελεί σημαντική πηγή αλλά και βοήθεια. Προσφέρει τη δυνατότητα ενός ψηφιακού γιατρού και άλλων χρησιμών εργαλείων, τα οποία έχουν ως σκοπό να λύσουν τα χέρια σε πολλές μητέρες που λόγω του παιδιού τους είναι αναγκασμένες να βρίσκονται μέσα στο σπίτι όλη μέρα. Πολλές δεν έχουν καν το χρόνο ή τη δυνατότητα να βγουν ώστε να συναντήσουν άλλες γυναίκες και να μιλήσουν για όσα τις

προβληματίζουν. Μπορεί να μην έχουν την οικονομική δυνατότητα για επισκέψεις στο γιατρό με κάθε νέο σημάδι που παρατηρούν στο παιδί τους ή ακόμα να υπάρχει δυσκολία στη μεταφορά τους. Όλα αυτά τα προβλήματα εξαφανίζονται χάρη στην οθόνη του υπολογιστή τους.

4.4: ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΘΗΛΑΣΜΟΥ

Ακούγοντας αυτή τη φράση πριν μερικά χρόνια, κάποιος θα απορούσε τί είναι οι τεχνικές θηλασμού. Θηλασμός είναι το τάισμα του μωρού από το στήθος της μητέρας του, ωστόσο πλέον, αυτός δεν είναι ο μόνος τρόπος. Ο θηλασμός σήμερα μπορεί να γίνει με διάφορους τρόπους και κατάλληλα εργαλεία. Παρακάτω ακολουθούν μερικοί από αυτούς:

Για το σκοπό αυτό μπορούν να χρησιμοποιηθούν θήλαστρα, γυάλινα ή πλαστικά μπιμπερό, ή ειδικά σακουλάκια αποθήκευσης μητρικού γάλακτος, κάποιο χειροκίνητο ή ηλεκτρικό θήλαστρο, ισοθερμική τσάντα ψύξεως ή παγοκύστες. Η άντληση πρέπει να ακολουθεί την παρακάτω διαδικασία. Η μητέρα τοποθετεί το θήλαστρο στο στήθος της, προσέχοντας ώστε η θηλή να βρίσκεται στο κέντρο της χοάνης του θήλαστρου. Η χοάνη, επίσης, πρέπει να εφάπτεται καλά στο στήθος και να μην είναι ούτε πολύ μεγάλη, ούτε πολύ μικρή σε σχέση με τη θηλή, ενώ η ένταση της αντλίας πρέπει να είναι τόση ώστε να μην πονάει το στήθος. Αφού γίνουν αυτά αρχίζει η άντληση. Κάθε άντληση θα πρέπει να διαρκεί περίπου 10-15 λεπτά από το κάθε στήθος. Αφού ολοκληρωθεί η άντληση, το γάλα φυλάσσεται στο ψυγείο ή στην κατάψυξη. Σημαντικό είναι να υπάρχει μια ετικέτα πάνω στο μπιμπερό όπου αναγράφεται ημερομηνία της άντλησης, ώστε να συντηρηθεί το γάλα όσο πρέπει και καθόλου παραπάνω (Moorhead, 2010).

Μεταξύ των διαφόρων δυσκολιών που αντιμετωπίζει μια γυναίκα κατά την κύηση, τη γέννα και το θηλασμό, ανήκει και το πρόβλημα της θηλής. Τα στήθη των γυναικών δεν είναι όλα τα ίδια, υπάρχουν αρκετές διαφορές στο σχήμα, το μέγεθος, το χρώμα και την έκταση των θηλών. Κάποιες θηλές είναι μικρότερες, ή στραμμένες προς το εσωτερικό κι αυτό δημιουργεί στη γυναίκα την αγωνία ότι δε θα μπορέσει να θηλάσει

ικανοποιητικά ή και καθόλου. Τη λύση στο πρόβλημα αυτό δίνει ο γιατρός Harold Waller, με το μηχανήμα με την ονομασία <<Woolwich breast shield>>. Πρόκειται για κάποιες πλαστικές θήκες οι οποίες τοποθετούνται μέσα από το στήθος, σε κάθε μαστό. Αυτό το συμπλήρωμα του στήθους ουσιαστικά λειτουργεί μέσω της πίεσης που ασκεί γύρω από τις θηλές προκειμένου να διορθώσει το σχήμα της και να τη φέρει στο σημείο που πρέπει. Έτσι διευκολύνεται ο θηλασμός (Damien, 1980).

Για να καταφέρει μια γυναίκα να θηλάσει σωστά, θα χρειαστεί αφ' ενός η βοήθεια ενός ειδικού (νοσοκόμας, γιατρού ή άλλης έμπειρης γυναίκας) κι αφ' ετέρου η προσπάθεια από την ίδια τη μητέρα.

Το μωρό είναι έτοιμο για φαγητό όταν κοιμάται ελαφρά ή όταν είναι ήσυχο, σε κατάσταση ήρεμης εγρήγορσης, όχι όταν φτάσει να κλαίει από την πείνα. Η μητέρα πρέπει να το κρατήσει με το κεφάλι του ευθυγραμμισμένο με το υπόλοιπο σώμα, απέναντι από το στήθος της. Δε πρέπει να στρίβει το κεφάλι του προς κάποια κατεύθυνση προκειμένου να πιάσει τη θηλή. Κατά το θηλασμό η επαφή με τη μητέρα πρέπει να είναι άμεση, κρατώντας το βρέφος αρκετά κοντά στο σώμα της. Η κοιλιά του μωρού ενδείκνυται να ακουμπάει στην κοιλιά της μαμάς για να έχουν στενή επαφή. Με το ένα της χέρι η μητέρα υποβαστάζει όλο το σώμα του μωρού, το οποίο βρίσκεται σε ελαφρά κάμψη, με το κεφάλι του να είναι σε ουδέτερη θέση. Το μωρό πρέπει να κρατιέται σε τέτοιο ύψος ώστε η μύτη του να βρίσκεται στο ίδιο επίπεδο με τη θηλή. Με το ελεύθερό της χέρι η μητέρα ανασηκώνει ελαφρά το μαστό, κρατώντας τον με τα δάχτυλά της από κάτω και από πάνω. Τα δάχτυλα πρέπει να βρίσκονται μακριά από τη θηλαία άλω. Σημαντικό είναι η μητέρα να κάθεται αναπαυτικά χωρίς να γέρνει μπροστά προς το μέρος του μωρού. Στηρίζει την πλάτη της, χρησιμοποιώντας μια χαμηλή

καρέκλα σε ημικαθιστή θέση ή τοποθετεί τα πόδια της ψηλά σε σκαμπό, ή ακόμα μπορεί να είναι ξαπλωμένη στο κρεβάτι (Stoppard, 1988).

Για να ενεργοποιηθούν τα αντανακλαστικά του μωρού, η μητέρα προσπαθεί να αγγίζει το άνω χείλος του, το μάγουλο ή το πιγούνι με τη θηλή, ώστε το στόμα του μωρού να ανοίξει διάπλατα. Όταν μόνο του το μωρό ανοίξει διάπλατα το στόμα του, η μητέρα με το χέρι που υποστηρίζει τους ώμους του μωρού το φέρνει σταθερά προς το στήθος της. Αυτός ο συγχρονισμός είναι πολύ σημαντικός για το θηλασμό, τίποτα δεν πρέπει να γίνει υπό πίεση. Όταν το μωρό πιάσει το στήθος σωστά, το πιγούνι του έρχεται πρώτο σε αυτό και βρίσκεται βαθιά στο μαστό, με το κάτω χείλος του να είναι γυρισμένο προς τα έξω. Η γλώσσα του μωρού έχει χαμηλώσει προς τα κάτω ούλα του και εκτείνεται ελαφρά προς τα έξω. Το μωρό τότε αρπάζει μεγάλο μέρος της θηλής και προσκολλάται βαθιά έχοντας στο στόμα του σημαντικό μέρος του μαστού. Το στόμα πρέπει φαίνεται διάπλατα ανοιγμένο. Η μύτη του μωρού βρίσκεται μακριά από το στήθος, χωρίς να το αγγίζει. Αν το αγγίζει, το μωρό δε θα μπορεί να αναπνεύσει άνετα, οπότε πρέπει να φροντίζει η μητέρα ώστε να υπάρχει μια απόσταση. Κατά το πιπίλισμα φαίνεται να κινείται όχι μόνο η θηλή αλλά και μέρος του στήθους (Damiens, 1980).

Η μητέρα στην προσπάθεια της να ταΐσει το μωρό της, πρέπει να είναι αρκετά προσεκτική και να αποφεύγει κάποιες κινήσεις επικίνδυνες για το θηλασμό και το ίδιο το μωρό. Δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να ζορίσει το μωρό, κυνηγώντας το με το στήθος της, εκείνο θα επιλέξει πότε θα το πλησιάσει. Χρειάζεται υπομονή και ήπιοι χειρισμοί. Δε χρειάζεται να υποβαστάζει καθόλου το στήθος της με το ελεύθερό της χέρι, ούτε να επιλέγει κουραστικές θέσεις για την ίδια ή το μωρό, όπως επίσης να κάθεται στραβά. Κατά τον πρώτο καιρό το μωρό μπορεί να βρίσκεται πάνω από δέκα ώρες την ημέρα στο στήθος, οπότε

μια λάθος στάση θα επιβάρυνε υπερβολικά τη μέση της. Σε καμία περίπτωση δεν πρέπει να προσπαθεί να κατεβάσει το πιγούνι του μωρού με το ζόρι ώστε να ανοίξει το στόμα του. Αυτό δε θα έχει κανένα αποτέλεσμα, ενώ μπορεί να τραυματίσει το μωρό. Απαγορευτικό κρίνεται ακόμα να προσπαθήσει να φέρει το μωρό στο στήθος πιέζοντας έντονα το πίσω μέρος του κεφαλιού του. Αυτό θα ωθήσει το μωρό αντανακλαστικά να τεντώνεται και να απομακρύνεται από τη μαμά. Αν το μωρό δεν αισθάνεται την ανάγκη να φάει, κανένα αποτέλεσμα δε θα φέρει το να βάζει το στήθος της στο στόμα του μωρού πιέζοντας το. Ωστόσο, κι όταν το μωρό θελήσει να θηλάσει, να αποφύγει να βάλει το μωρό στο στήθος χωρίς να έχει εκείνο ανοίξει πρώτα καλά το στόμα του. Αν παρατηρήσει ότι το μωρό ανοίγει ακόμα το στόμα, δε θα το σπρώξει σταθερά στο στήθος μέχρι να ανοίξει εντελώς (Πατσούρου, 2007).

Όσο η διαδικασία του θηλασμού αποτελεί νέα εμπειρία, πολλά λάθη μπορεί να γίνου κι από τις δύο πλευρές, τα οποία όπως δεν πρέπει να αποθαρρύνουν τη μητέρα. Η σωστή τοποθέτηση και προσκόλληση του μωρού είναι εξαιρετικής σημασίας για το θηλασμό. Αν αυτό δε γίνει σωστά, είναι πιθανό να δημιουργηθούν προβλήματα όπως πληγωμένες θηλές για τη μητέρα και κακή πρόσληψη για το μωρό λόγω ανεπαρκούς μεταφοράς γάλακτος. Ένα μωρό που είναι υπερβολικά ανήσυχο στο στήθος, που κοιμάται μετά από λίγο ενώ θηλάζει, ή αντίθετα που βρίσκεται υπερβολικά πολλή ώρα στο στήθος, σε κάθε γεύμα, 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 και αδυνατούν να θηλάσουν. Όταν μια μητέρα προσπαθεί να θηλάσει το μωρό της με κακή τεχνική πετυχαίνει μόνο να το κουράσει κι όχι να το ταΐσει, ενώ επίπονη θα είναι η διαδικασία και για την ίδια. Σε περίπτωση λάθους, συχνά η μητέρα θεωρεί ότι δεν έχει

άλλο γάλα ή ότι το γάλα της είναι κακής ποιότητας και τελικά παρατάει το θηλασμό. Με τη σωστή πληροφόρηση κι εκπαίδευση, αυτό μπορεί να αποφευχθεί (Πατσούρου, 2013).

Ας δούμε κάπως πιο αναλυτικά τη σωστή στάση του σώματος. Η γυναίκα μπορεί να θηλάσει καθιστή ή ξαπλωμένη, αρκεί να προσέχει τον τρόπο που θα κρατήσει το μωρό. Καλύτερα να μην είναι γερμένη αρκετά πίσω. Το μωρό σε αυτή τη στάση θα θηλάσει εύκολα και ξεκούραστα και για τους δύο, ενώ η μητέρα μπορεί με το ελεύθερο χέρι της να κατευθύνει τη θηλή για να διευκολυνθεί το μωρό να τη βρει. Μια πιο βολική στάση, η οποία συστήνεται ειδικά μετά την επίπονη διαδικασία του τοκετού, είναι η στήριξη στα πλάγια. Σε αυτή τη στάση, τόσο η μητέρα όσο και το νεογνό είναι γυρισμένοι στο πλάι, κοιτώντας ο ένας προς τον άλλο. Τότε επίσης η μητέρα ακουμπώντας απαλά στο μάγουλο το μωρό ή μετακινώντας κοντά του το μαστό της, του υποδεικνύει που πρέπει να στραφεί για να τραφεί. Υπάρχει η δυνατότητα να θηλάσει κι από τους δύο μαστούς, γυρνώντας πλευρό με το μωρό στην αγκαλιά, ενώ παραμένει ξαπλωμένη. Αυτή η στάση είναι αρκετά πιο ξεκούραστη, ωστόσο λόγω της απόστασης που υπάρχει ανάμεσα στα δύο σώματα, δεν επιτρέπει να δημιουργηθεί τόσο ισχυρό δέσιμο μεταξύ τους αμέσως από τους πρώτους θηλασμούς, όσο αν το βρέφος βρισκόταν στην αγκαλιά της μαμάς του (Damiens, 1980).

Σημαντικό σε κάθε περίπτωση είναι να φροντίζει η μητέρα ώστε το στήθος της να μην είναι υπερβολικά στο πρόσωπο του μωρού, για να έχει τη δυνατότητα να αναπνέει ανεμπόδιστα. Επίσης, κάθε θηλασμός πρέπει να αρχίζει από το μαστό στον οποίο είχε τελειώσει την προηγούμενη φορά. Για τη διευκόλυνση κυρίως της μητέρας, μπορεί να χρησιμοποιηθεί στηθόδεσμος με άνοιγμα στο σημείο της θηλής, ώστε να προσφέρει την απαιτούμενη στήριξη στο μαστό, αλλά συγχρόνως να υπάρχει ελεύθερη πρόσβαση από το βρέφος, εύκολα και χωρίς ταλαιπωρία.

Τελειώνοντας, ένας ακόμα κανόνας που αφορά το θηλασμό, είναι αυτός της ολοκλήρωσης της διαδικασίας. Αν η μητέρα για οποιονδήποτε λόγο θέλει να διακόψει ή να σταματήσει εντελώς το θηλασμό, ενώ το μωρό συνεχίζει να θηλάζει, δεν πρέπει σε καμία περίπτωση να τραβήξει απλά το μαστό. Εφόσον το μωρό θέλει να πιει κι άλλο, θα προσπαθήσει να κρατήσει τη θηλή με κάθε δύναμη. Αυτό θα ήταν επίπονο και για τους δύο. Σε αυτήν την περίπτωση, η μητέρα πρέπει να πιέσει απαλά το στόμα του στην άκρη, κι εκείνο θα ελευθερώσει από μόνο του τη θηλή. Αφού έχει ολοκληρωθεί ο θηλασμός, συστήνεται η μητέρα να χτυπάει ελαφρά το βρέφος στην πλάτη ώστε να βγει τυχόν αέρας που έχει καταπιεί μαζί με το γάλα. Συχνό φαινόμενο κατά τη διαδικασία αυτή είναι να βγαίνει και κάποια ποσότητα γάλακτος μαζί με τον αέρα, πράγμα απόλυτα φυσιολογικό (Damiens, 1980).

Ωστόσο, αν η μητέρα παραλείψει να χτυπήσει ελαφρά το μωρό στην πλάτη ώσπου να ρευτεί, κινδυνεύει από αναγωγές, αφού το μωρό θα αναγκαστεί να βγάλει το γάλα από το στόμα, αδυνατώντας να το χωνέψει. Είναι πιθανόν ακόμα να εμφανίσει κολικούς, αέρια, κενώσεις και έντονο κλάμα, καθώς θα μαζευτεί αέρας στο έντερο που θα το ταλαιπωρήσει. Η μητέρα πρέπει, επομένως, να κουνάει ελαφρά το μωρό περίπου μισή ώρα μετά το θηλασμό για την εξαγωγή του αέρα.

Όσον αφορά το θηλασμό, προτείνεται να τρέφεται το μωρό πριν πεινάσει εντελώς, προκειμένου να μην τραφεί λαίμαργα, λαμβάνοντας μεγάλες ποσότητες γάλακτος, τις οποίες θα δυσκολευτεί να χωνέψει, με αποτέλεσμα να υπάρχουν αναγωγές. Συχνά, μικρά γεύματα, χωρίς να λαμβάνεται αέρας με την τροφή και ρέψιμο είναι οι βασικοί κανόνες του θηλασμού (Stoppard, 1988).

4.5: ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ

Όταν η μητέρα κρίνει ότι το μωρό της είναι πια αρκετά μεγάλο για να θηλάζει, μπορεί να προχωρήσει στη διαδικασία του απογαλακτισμού. Αυτός είναι ο δεύτερος μεγάλος χωρισμός που θα βιώσει το βρέφος από τη μητέρα του: ο πρώτος συνέβη με τον τοκετό, όταν έχασε το ζεστό και φιλόξενο περιβάλλον της μήτρας για να βρει έπειτα την ασφάλεια και θαλπωρή της αγκαλιάς και του μαστού της μητέρας, από τα οποία πρέπει να χωριστεί ξανά.

Ο απογαλακτισμός είναι μια εξίσου σημαντική περίοδος τόσο για το μωρό όσο και για τη μητέρα. Όπως όμως συμβαίνει κατά τη διάρκεια του θηλασμού έτσι πρέπει και σε αυτή τη φάση να υπάρχει υπομονή και κατανόηση από την πλευρά της μητέρας προς το μωρό της χωρίς να επηρεάζεται από τον περίγυρο.

Έχει δημιουργηθεί μια δυνατή σχέση που δεν μπορεί να σβήσει από τη μια στιγμή στην άλλη, όλη η διαδικασία πρέπει να γίνει σταδιακά και φυσικά. Η μητέρα μπορεί να αποφάσισε για διάφορους λόγους ότι ήρθε η στιγμή του απογαλακτισμού, ωστόσο το μωρό δεν ερωτήθηκε, και μάλλον, αν μπορούσε να απαντήσει, θα ήταν εντελώς αντίθετο με αυτή την απόφαση. Γι' αυτό η μητέρα πρέπει να λάβει υπ' όψιν ότι πρόκειται να αλλάξει όλα όσα το μωρό της θεωρούσε δεδομένα, το εισάγει σε μια νέα κανονικότητα κι αυτό δε μπορεί να γίνει απότομα. Όπως καθετί, όταν ο θηλασμός σταματήσει νωρίς, το μωρό θα επηρεαστεί ίσως λιγότερο, ενώ όσο μακραίνει το διάστημα θηλασμού τόσο δυσκολότερο γίνεται και για τη μητέρα και για το μωρό (Morris, 1996).

Επομένως, όσο νωρίτερα έρχεται ο απογαλακτισμός τόσο πιο ομαλή είναι η διαδικασία. Ενδείκνυται, επομένως, να γίνεται απογαλακτισμός περίπου μετά τους έξι μήνες θηλασμού, όταν το μωρό αρχίζει να λαμβάνει στερεή τροφή. Η διακοπή του

θηλασμού είναι απαραίτητη τόσο για τη μητέρα, όσο για το μωρό. Το στήθος της μητέρας επιβαρύνεται αρκετά με το θηλασμό, αλλά και το παιδί πρέπει να αποκοπεί από τη μητρική αγκαλιά προκειμένου να ανεξαρτητοποιηθεί σταδιακά και να μάθει να εξυπηρετείται μόνο του. Δε θα μπορούσε να θηλάζει εφ' όρου ζωής, ούτε φυσικά η μητέρα θα άντεχε κάτι τέτοιο. Η κυριότερη αιτία η οποία καθιστά τον απογαλακτισμό απαραίτητο είναι το γεγονός ότι το μωρό μεγαλώνοντας χρειάζεται να λαμβάνει μέσω της τροφής διάφορες ουσίες, όπως σίδηρο, τις οποίες δεν περιέχει το μητρικό γάλα ή αν τις περιέχει, χρειάζεται περισσότερη ποσότητα. Έτσι, το παιδί αρχίζει να λαμβάνει άλλες τροφές παράλληλα με το γάλα, ώστε να λάβει τα απαραίτητα αυτά συστατικά που χρειάζεται για την ανάπτυξη του.

Εφ' όσον η μητέρα θηλάζει επειδή η ίδια το θέλει, κι όχι αναγκαστικά, ο θηλασμός μπορεί να συνεχίζεται για όσο ευχαριστεί τόσο τη μητέρα όσο και το παιδί. Όμως το παιδί δε θα επιλέξει πιθανότατα ποτέ τη διακοπή του, οπότε η μητέρα είναι αυτή που πρέπει να κρίνει πότε θα γίνει αυτό και με ποιο τρόπο, χωρίς να επηρεάζεται από το περιβάλλον και τις εμπειρίες τρίτων. Για μια έμπειρη μητέρα αυτή η διαδικασία δεν είναι τόσο δύσκολη, για μια νέα μητέρα όμως, φαντάζει ζοφερή.

Ίσως το πιο δύσκολο πράγμα σε αυτή τη διαδικασία είναι ο περίγυρος και η κριτική που δέχεται η μητέρα για την επιλογή της. Οικογένεια, φίλοι, γνωστοί και άγνωστοι όλοι είναι έτοιμοι να την κρίνουν. Αν ο θηλασμός έχει κρατήσει για χρόνια, συχνά η μητέρα κατακρίνεται, γιατί κακομαθαίνει το παιδί της, δεν το αφήνει να ανεξαρτητοποιηθεί, δεν αυτονομείται, δεν ξεφεύγει από τη βρεφική ηλικία κτλ. Αν από την άλλη, εκείνη αποφασίσει από νωρίς πως δεν θέλει να θηλάσει άλλο, πάλι θα βρεθεί στο στόχαστρο των κριτών επειδή δε θήλασε όσο έπρεπε, άρα το παιδί της δεν έχει αρκετά αντισώματα, ή δεν είναι ακόμα έτοιμο κ.ο.κ.

Η παλαιότερη μέθοδος απογαλακτισμού ήθελε τη μητέρα να διακόπτει απότομα το θηλασμό ενώ χρησιμοποιούνταν στηθόδεσμοι ειδικοί ώστε να συμπιέζεται το στήθος για μερικές μέρες. Αυτό σε συνδυασμό με αναλγητικά οδηγούσε στη διακοπή της παραγωγής γάλακτος.

Αν η μητέρα δε θέλει ή δε μπορεί να διακόψει το θηλασμό με φυσικό τρόπο, μπορεί να προχωρήσει στη διακοπή έκκρισης γάλακτος με κάποιο οιστρογόνο, όπως τη στιλβεστρόλη. Με αυτό το σκεύασμα διατηρούνται τα επίπεδα οιστρογόνων στο σώμα υψηλά κι έτσι σταματά η γαλακτοφορία. Το γάλα συνεχίζει να παράγεται κανονικά, όμως δεν αφαιρείται από το στήθος εφ' όσον δε γίνεται θηλασμός, ώσπου το γάλα παύει να παράγεται.

Υπάρχουν αρκετά παρόμοια φάρμακα που αποσκοπούν στην παύση της γαλακτικής έκκρισης, τα οποία μπορούν να χορηγηθούν στη γυναίκα ήδη από την περίοδο της κύησης, ή ανά πάσα στιγμή μετά τη γέννα (Damiens, 1980).

Η λήψη οιστρογόνων, για παράδειγμα, μαζί με τεστοστερόνη προτιμιόταν παλαιότερα, μόνο που αυτή η πρακτική ήταν επίφοβη για θρομβώσεις (Shapiro, 2004).

Άλλες ουσίες που χορηγούνται για τον απογαλακτισμό είναι η βρωμοκρυπτίνη, η οποία διακόπτει την έκκριση προλακτινής, με πολλές ωστόσο παρενέργειες (ναυτία, εμετός, ζάλη, λιποθυμία), καθώς και η καβεργολίνη (Ιατράκης, 2004).

Για να προχωρήσει στον απογαλακτισμό μια μητέρα, που δεν επιθυμεί την απότομη διακοπή ή λήψη φαρμάκων, είναι καλύτερο να αρχίσει να μειώνει σταδιακά τα γεύματα της ημέρας πρώτα κι έπειτα τα βραδινά ώστε να συνηθίσει πιο εύκολα το παιδί. Είναι σημαντικό να γίνει σταδιακά, διαφορετικά το στήθος μπορεί να γεμίσει πολύ και απότομα και υπάρχει κίνδυνος

μαστίτιδας. Το μωρό επίσης μπορεί να δυσανασχετήσει και να αντιδράσει στην απότομη αυτή αλλαγή από το μαλακό στήθος σε ένα πλαστικό υποκατάστατο. Ενδείκνυται να εφαρμοστεί μεικτή διατροφή για πιο ήπια μετάβαση. Μπορεί για παράδειγμα η μητέρα να θηλάζει πέντε φορές φυσικά και δύο με το μπιμπερό και με τον καιρό να αλλάζει η αναλογία. Αυτό θα διευκολύνει περισσότερο την εργαζόμενη μητέρα, που μπορεί να θηλάζει μόνο πρωί και βράδυ, όταν δεν εργάζεται. Μπορεί επίσης να εναλλάσσονται οι θηλασμοί, ένα γεύμα με μπιμπερό, ένα στο στήθος, ή απλά το μπιμπερό να αποτελέσει συμπλήρωμα, αφού έχει προηγηθεί φυσικός θηλασμός (Παπαδάτου, 1996).

Άλλη μια δυσκολία έγκειται στο γεγονός πως το μωρό μπορεί να αρνηθεί να πάρει το μπιμπερό από τη μητέρα επειδή γνωρίζει πως είναι κοντά το στήθος από το οποίο τρεφόταν. Τότε χρειάζεται να επέμβει ο μπαμπάς ή κάποιος άλλος, ο οποίος θα αναλάβει να πάρει το μωρό κάπου μακριά από τη μητέρα ώστε να του προσφέρει το μπιμπερό.

Σπουδαίο ρόλο διαδραματίζει και το γάλα που θα επιλεγθεί για τον αποθηλασμό. Προτιμότερο είναι το εξανθρωποποιημένο γάλα που ταιριάζει στην ηλικία του παιδιού, ώστε να αποφευχθεί τυχόν αλλεργία. Αν εκδηλωνόταν κάποια αλλεργία, τα οφέλη του θηλασμού θα χάνονταν σχεδόν εντελώς (Moorhead, 2010).

Όταν το μωρό συνηθίσει με κάποιον από τους παραπάνω τρόπους να τρώει είτε στερεή τροφή, είτε βιομηχανοποιημένο γάλα σε μπιμπερό, σταδιακά θα επιζητά μόνο του την τροφή αυτή έναντι του στήθους, μέχρι να ξεχάσει εντελώς το θηλασμό. Και κάπως έτσι αυτό το ταξίδι έχει φτάσει στο τέλος του.

ΚΕΦΑΛΑΙΟ 5ο

ΟΙ ΑΝΑΓΚΕΣ ΤΗΣ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

5.1: ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ ΜΙΑΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Κύριο μέλημα κάθε γυναίκας που γεύεται τη μητρότητα είναι η υγεία κι η ευτυχία του παιδιού της. Από τη στιγμή που γεννιέται το μωρό της, ο εαυτός της μπαίνει σε δεύτερη μοίρα, λίγο την απασχολούν πλέον όσα πριν φαίνονταν σημαντικά, πλέον το κλάμα του μωρού της φαντάζει ό, τι χειρότερο θα μπορούσε να ακούσει. Αντίστοιχα, δεν θα μπορούσε να υπάρξει μεγαλύτερη ευτυχία από εκείνη που προέρχεται από ένα του γέλιο, από ένα χάδι του, από όσα θα κάνει για πρώτη φορά μεγαλώνοντας. Για τη γυναίκα, λοιπόν, που έχει γίνει μητέρα υπάρχουν πολλές ευχάριστες στιγμές, αλλά πολλές δυσκολίες στην καθημερινότητα της. Οι περισσότερες σχετίζονται με το πρώτο και σημαντικότερο προνόμιο της μητρότητας, το θηλασμό.

Η νέα μητέρα προσπαθεί αγωνιωδώς να τα κάνει όλα σωστά όσον αφορά το θηλασμό, εν τούτοις δεν παύουν να υπάρχουν φόβοι κι εμπόδια που την πτοούν. Το κλάμα του μωρού της που δε σταματά, ένα περίεργο βλέμμα του γιατρού, η κριτική από το περιβάλλον της, σε συνδυασμό με την γενικότερη εξάντληση και ταλαιπωρία της, το άγχος, ο φόβος μήπως κάτι γίνει λάθος, όλα αυτά είναι δυσκολίες που πρέπει να αντιμετωπίσει.

Υπάρχουν, όμως, και δυσκολίες που ξεπερνιούνται δυσκολότερα, ή και καθόλου. Κατά το θηλασμό μπορεί να προκληθεί μαστίτιδα στο στήθος της μητέρας, μόλυνση δηλαδή εξαιτίας του γάλακτος που παραμένει σε ένα μέρος του μαστού, με αποτέλεσμα να προκληθεί οίδημα, πόνος, ακόμα και πυρετός. Ευτυχώς, πρόκειται για κάτι που αντιμετωπίζεται (Yalom, 2006).

Άλλο ένα πρόβλημα που σχετίζεται με το θηλασμό είναι η διαρροή του γάλακτος. Σε αυτήν την περίπτωση το γάλα ρέει ανεξέλεγκτα από τη θηλή, συνήθως σε μικρές ποσότητες, αλλά μπορεί να ρυθμιστεί με το θηλασμό ή με λίγη πίεση στη θηλή

κατά τη ροή, με ένα πανάκι. Το γυναικείο στήθος άλλοτε μπορεί να παράγει λιγότερο από το επιθυμητό γάλα, ή πολύ περισσότερο και όπως είναι φυσικό, υπάρχουν πόνοι που ελέγχονται κάποιοι δυσκολότερα και κάποιοι ευκολότερα (Παπαδοπούλου, 2008).

Όλα αυτά αποτελούν εμπόδιο για την κοινωνικοποίηση της γυναίκας, την χαλάρωση, ακόμα και τη φροντίδα του μωρού.

Συμβαίνει σε ακραίες περιπτώσεις ακόμη το γάλα της να μην είναι αρκετό ή κατάλληλο για το παιδί της, ή το μωρό να παρουσιάσει αλλεργίες, ακόμα και στο γάλα της μητέρας, ή σε ό, τι άλλο έρχεται σε επαφή. Οι δυσκολίες που έχει να αντιμετωπίσει τότε η μητέρα πολλαπλασιάζονται και κάνουν το έργο της ακόμα πιο περίπλοκο αλλά και θαυμαστό.

5.2: ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Το ενδιαφέρον μιας γυναίκας που έχει μόλις γίνει μητέρα στρέφεται αυτομάτως και κατ' αποκλειστικότητα στο παιδί της. Αυτό αποτελεί τον άξονα του σύμπαντος της και μόνη της έγνοια. Ωστόσο, όσο κι θέλει να του αφιερώσει κάθε λεπτό από την ύπαρξη της, συχνά είναι αναγκασμένη να το αποχωριστεί γρήγορα για να επιστρέψει στην εργασία της. Αρκετές γυναίκες προβάλλουν την ανάγκη τους να εργαστούν ξανά μετά τη γέννα ως δικαιολογία για να μην θηλάσουν, μιας και θα πρέπει να σταματήσουν έπειτα, όταν γυρίσουν στη δουλειά. Αυτή είναι μια δικαιολογία που εύκολα μπορεί να ανατραπεί. Για μια γυναίκα που θέλει να θηλάσει, υπάρχουν πολλοί τρόποι να το καταφέρει, ακόμα κι όταν εργάζεται.

Κάποιες φορές η μητέρα στέκεται τυχερή και καταφέρνει να επιστρέψει στη δουλειά της όταν το μωρό της είναι πια αρκετών μηνών, ή πετυχαίνει να συνδυάσει μητρότητα και εργασία δουλεύοντας από το σπίτι. Όταν, όμως, τα πράγματα δεν είναι τόσο εύκολα κι υποχρεούται να εργαστεί εκτός σπιτιού από νωρίς, τότε καταφεύγει σε άλλες λύσεις. Η εργαζόμενη μητέρα μπορεί να συνεχίσει να θηλάζει ακόμα κι αν περνά αρκετές ώρες μακριά από το σπίτι. Ξεκινάει τη μέρα της θηλάζοντας όταν ακόμα είναι με το μωρό της, ενώ φροντίζει να κρατήσει σε μπιμπερό μια ποσότητα του γάλακτος της, ώστε να σιτιστεί το μωρό αργότερα, αφού έχει φύγει εκείνη. Ενόσω βρίσκεται στη δουλειά, μπορεί να φυλάξει ξανά γάλα από το στήθος της σε ένα μπουκάλι ή μπιμπερό, ψύχοντας το για να διατηρηθεί ώστε να το πει το μωρό της όταν χρειαστεί. Αφού σχολάσει τα πράγματα είναι πιο εύκολα. Βρίσκεται ξανά στο σπίτι, οπότε μπορεί να συνεχίσει κανονικά τα γεύματα του μωρού είτε θηλάζοντας το στο στήθος της, είτε αν είναι πολύ κουρασμένη, δίνοντας του το δικό της γάλα που έχει φυλάξει νωρίτερα (Παπαβεντζής, 2011).

Κάπως έτσι μια γυναίκα μπορεί να καταφέρει να συνδυάσει καριέρα και μητρότητα, καταφέροντας και τα δύο εξίσου καλά. Μοιράζει το χρόνο της σε δουλειά και σπίτι και συνάμα πετυχαίνει να μεγαλώσει το παιδί της με δικό της αποκλειστικά γάλα, χωρίς να βρίσκεται 24 ώρες κοντά του. Απαραίτητη προϋπόθεση για να επιτευχθεί κάτι τέτοιο είναι η παρουσία κάποιου συγγενικού προσώπου ή ενός ατόμου που θα κρατάει το μωρό κατά την απουσία της μητέρας, φροντίζοντας, μεταξύ άλλων, να πίνει από το μητρικό γάλα. Φυσικά, θα πρέπει να υπάρχει επίσης κατάλληλος εξοπλισμός για τη συλλογή και φύλαξη του γαλακτος, και όλα είναι δυνατά.

5.3: ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ

Το μωρό, στην αρχή της ζωής του αδυνατεί να αυτοεξυπηρετηθεί κι όπως είναι λογικό, δε δύναται να τραφεί μόνο του. Σε αυτό το σημείο είναι σημαντικός ο ρόλος της μητέρας, η οποία καλείται να ταΐσει το παιδί της μέσα από το σώμα της, με το γάλα που η ίδια παράγει. Ο θηλασμός κρίνεται εξαιρετικά σημαντικός καθώς το μητρικό γάλα είναι πλούσιο σε οφέλη και θρεπτικές ουσίες. Αυτό όμως που συχνά παραβλέπουν πολλές γυναίκες είναι πως η διατροφή τους σχετίζεται άμεσα με την διατροφή του ίδιου του μωρού.

Η μητέρα που θηλάζει, πρέπει να επιλέγει καθημερινά τρόφιμα από όλες τις ομάδες τροφίμων ώστε το μωρό να απορροφά όλα τα θρεπτικά συστατικά που χρειάζεται για να θωρακίσει τον οργανισμό και να αναπτυχθεί, όπως πρωτεΐνες, ασβέστιο, άμυλο κτλ. Η σωστή, άρα, διατροφή μιας νέας μητέρας πρέπει να περιέχει φρούτα, λαχανικά, κόκκινο κρέας, όσπρια, δημητριακά, τα πάντα σύμφωνα με της επιθυμίες της, προκειμένου να καλύψει τις διατροφικές της ανάγκες και να παράγει γάλα στις ιδανικές ποσότητες (Παπανδρέου, 2004).

Όχι όμως εντελώς χωρίς όρια! Είναι γνωστό πως με το θηλασμό επιτυγχάνεται γρήγορη απώλεια κιλών, άρα η γυναίκα που έχει μόλις γεννήσει, δεν θα πρέπει να αγχωθεί για τα κιλά της εγκυμοσύνης, προχωρώντας σε κάποια δίαιτα. Ούτε όμως πρέπει να θεωρήσει πως χάνει εύκολα κιλά, οπότε μπορεί να προχωρήσει σε διατροφικές ατασθαλίες, τρώγοντας κάθε είδους λιπαρά. Με το θηλασμό απορροφώνται από το σώμα τα θρεπτικά συστατικά, ενώ αφήνει το λίπος να κατακάτσει σε αυτό. Γι' αυτό η λεχώνα μπορεί να τρώει ό, τι θέλει αλλά με προσοχή (Ζαμπέλας, 2003).

Μια ενδεικτική δίαιτα για νέες μητέρες, η οποία βασίζεται στις παρακάτω αρχές.

Η μητέρα που θηλάζει είναι καλό να αποφεύγει κάποιες τροφές, όπως, κάποιο φαγητό με έντονη γεύση, π.χ. κρεμμύδι, ή ακόμη και σπαράγγια, που μπορεί να δώσει μια αρκετά δυσάρεστη για το μωρό γεύση στο γάλα, αποτρέποντας το να θηλάσει ή δυσαρεστώντας το. Η ένταση έχει άμεση σχέση με την ποσότητα του φαγητού που καταναλώθηκε, γι' αυτό η μητέρα πρέπει να είναι προσεκτική με το φαγητό της (Ζαμπέλας, 2003). Πιο αναλυτικά, καλό είναι να αποφεύγονται κατά το θηλασμό:

- **Τα εσπεριδοειδή**, διότι το γαστρεντερικό σύστημα του μωρού είναι ακόμα ανώριμο, κι έτσι ίσως να δυσκολευτεί να επεξεργαστεί κάποια συστατικά των εσπεριδοειδών, με αποτέλεσμα να δείχνει εκνευρισμό, να έχει αναγωγές ή ακόμα και ερεθισμούς στην περιοχή της πάνας.
- **Τα καυτερά φαγητά**, καθώς υπάρχει η πιθανότητα μετά το θηλασμό το μωρό να είναι ανήσυχο για ώρες.
- **Το σκόρδο**, το οποίο έχει την ιδιότητα να προσδίδει στο μητρικό γάλα ένα ιδιαίτερο άρωμα που μπορεί να μην αρέσει ιδιαίτερα στο μωρό.
- **Τα φιστίκια**, ειδικά αν η μητέρα ή κάποιο άλλο μέλος της οικογένειάς έχει τροφικές αλλεργίες, τότε καλύτερο είναι το μωρό να μην έρθει σε επαφή με τους αλλεργιογόνους παράγοντες που υπάρχουν στα φιστίκια και άλλους ξηρούς καρπούς.

- **Τα γαλακτοκομικά**, κάποια παιδιά έχουν δυσανεξία στο αγελαδινό γάλα και μπορεί να παρουσιάσουν αντιδράσεις στα αλλεργιογόνα που προέρχονται από τα γαλακτοκομικά προϊόντα που τρώει η μητέρα και που εισέρχονται στο μητρικό γάλα. Συμπτώματα αλλεργίας ή δυσανεξίας στα γαλακτοκομικά είναι οι κολικοί, οι εμετοί και το έκζεμα, ενώ σπανιότερη είναι η παρουσία αιμορραγικών κενώσεων. Ωστόσο, αν το μωρό δεν παρουσιάζει τέτοια συμπτώματα, τότε τα γαλακτοκομικά προϊόντα και κυρίως το γάλα στην καθημερινή διατροφή οδηγεί στην ενίσχυση της ποσότητας και της ποιότητας του μητρικού γάλακτος, ενώ, προσφέρει στον οργανισμό απαραίτητες θρεπτικές ουσίες, όπως σίδηρο, βιταμίνη D και ασβέστιο.

- **Το αλκοόλ**, που πρέπει να λείπει εντελώς από την διατροφή κατά τη γαλουχία, μιας κι ένα μικρό ποσοστό περνάει στο μητρικό γάλα. Επιπλέον, το αλκοόλ μπορεί να προκαλέσει μειωμένη παραγωγή γάλακτος στη μητέρα. Για αυτό συστήνεται η κατανάλωση αλκοόλ να απέχει τουλάχιστον 2 ώρες από τον θηλασμό, χρόνος που χρειάζεται για να απομακρυνθεί το αλκοόλ από τον οργανισμό.

- **Το κάπνισμα** επίσης είναι προτιμότερο να αποφεύγεται καθ' όλη τη διάρκεια της εγκυμοσύνης αλλά και του θηλασμού. Εάν αυτό είναι αδύνατο μπορεί να μειωθεί αυστηρά στα τρία-πέντε τσιγάρα ημερησίως.

- **Το ψάρι**, καθώς ο υδράργυρος που υπάρχει στα μεγάλα ψάρια απεκκρίνεται στο μητρικό γάλα. Οι γυναίκες που θηλάζουν δεν θα πρέπει να καταναλώνουν πάνω από μία φορά την εβδομάδα ψάρια και θαλασσινά.

- **Τον καφέ,** είναι επιτρεπτή μια μέτρια ποσότητα καθημερινά (ένα με δύο φλιτζάνια), παραπάνω ποσότητα, περίπου 750 ml καφέ/ημέρα, μπορεί μέσω του μητρικού γάλακτος να προκαλέσει εκνευρισμό στο μωρό. Μετά τον τρίτο μήνα, ο οργανισμός του μωρού είναι σε θέση να επεξεργαστεί καλύτερα την καφεΐνη και οι πιθανότητες να ενοχλείται από τον καφέ σας είναι λιγότερες.

- **Την μέντα και τον δυόσμο.** Αυτά θεωρείται ότι μειώνουν την ποσότητα του μητρικού γάλακτος, γι' αυτό θα πρέπει να αποφεύγονται σε μεγάλες ποσότητες.

(Ζαμπέλας, 2003)

Οι παραπάνω τροφές είναι καλό να εκλείπουν, ωστόσο υπάρχουν και τροφές οι οποίες όχι μόνο επιτρέπονται, αλλά επιβάλλονται κατά το θηλασμό, λόγω των ευεργετικών τους ιδιοτήτων για τον οργανισμό. Τέτοιες είναι οι εξής:

Η μητέρα που θηλάζει πρέπει να εντάξει κάποιες συνήθειες στη διατροφή της για το καλό τόσο της ίδια, όσο και του μωρού. Πέρα, λοιπόν, από τις τροφές που πρέπει να λαμβάνει ή να αποφεύγει, πρέπει να φροντίζει να λαμβάνει μικρά και συχνά γεύματα, ενώ το βραδινό να καταναλώνεται τρεις ώρες πριν τον ύπνο. Είναι καλύτερα να τρώει κυρίως φρέσκα φρούτα και λαχανικά, κρέας, ψάρι λιγότερο συχνά, αυγά και τυρί και χωρίς υπερβολές γλυκά. Τα φαγητά προτείνεται να είναι απλής παρασκευής, δηλαδή ψητά ή βραστά, κι όχι βαριά, όπως τα τηγανιτά, αλλά δε χρειάζεται να αποκλείει κανένα τρόφιμο από το διαιτολόγιο της, αρκεί να προσέχει την ποιότητα, την ποσότητα και την παρασκευή του. Καλό είναι, επίσης, να πίνει πολλά υγρά, άφθονο νερό ή χυμούς, προκειμένου να ενυδατώνεται ο οργανισμός της όσο χρειάζεται και να αποφθεχθεί η δυσκοιλιότητα. Είναι σημαντικό η μητέρα να ακολουθεί ένα

πλήρες και θρεπτικό διατροφικό πρόγραμμα, καθώς η πείνα δημιουργεί κούραση και όταν η μητέρα είναι κουρασμένη τότε και το μωρό της γίνεται ευέξαπτο (Παπανδρέου, 2004).

5.4: ΠΡΟΚΑΤΑΛΗΨΕΙΣ

Ολοένα και λιγότερες γυναίκες αποφασίζουν να θηλάσουν το μωρό τους, γεγονός που οφείλεται σε μια σειρά από παράγοντες, που περισσότερο σχετίζονται με την κοινωνία παρά με την υγεία τους. Με την πρόοδο της επιστήμης, τη βιομηχανία, τις γνώσεις για τις νέες τεχνικές και τα νέα μέσα, σχεδόν λογοκρίνεται πλέον η γυναίκα που αποφασίζει να θηλάσει. Συχνά, μια νέα μητέρα, θα δεχθεί ως συμβουλή από το γιατρό της, τις νοσοκόμες ή από τις γυναίκες του περιβάλλοντος της που έχουν ήδη γίνει μητέρες, ότι είναι καλύτερο να δώσει στο παιδί της βιομηχανοποιημένο γάλα, παρά το δικό της. Πρόκειται για μια προκατάληψη γύρω από το θέμα του θηλασμού, ικανή να αποθαρρύνει κάθε άπειρη μητέρα που σκέφτεται αν πρέπει ή όχι να θηλάσει. Ο θηλασμός είναι ένα ευαίσθητο θέμα, που απαιτεί προσοχή και λεπτό χειρισμό. Όταν η μητέρα δέχεται αρνητική κριτική στην πρόθεση της να θηλάσει, αυτό επιδρά στον ήδη ευαίσθητο από τη γέννα οργανισμό της, και δρώντας ψυχοσωματικά, έχει σαν αποτέλεσμα την αντανakλαστική διακοπή του γάλακτος της. Έτσι, ενώ θέλει, δε μπορεί πλέον να θηλάσει, κι αυτό έχει ακόμα χειρότερες επιπτώσεις στον επιβαρυσμένο ψυχισμό της (Πατσούρου, 2007).

Αιτία όλης αυτής της προκατάληψης, όπως συμβαίνει συνήθως, σχετίζεται με την άγνοια. Ο φόβος για το άγνωστο συχνά δίνει τη θέση του στη βεβαιότητα πως πρόκειται για κάτι αρνητικό. Φυσικά, αρκεί απλά να ψάξει κάποιος το θέμα, για να γνωρίσει τις ευεργετικές ιδιότητες του θηλασμού και να τις μεταδώσει στις νέες μητέρες, οι οποίες μπαίνουν σε ένα νέο κόσμο, είναι φοβισμένες και επιζητώντας να κάνουν το σωστότερο, ακολουθούν τη -συχνά λάθος- άποψη του πλήθους.

Πρέπει, λοιπόν, η νέα μητέρα να ενημερωθεί από τους πραγματικά γνώστες, να αποφασίσει πως θέλει να φροντίσει το

παιδί της και να πειραματιστεί. Όπως είναι λογικό, μια λάθος προσπάθεια μας βάζει σε σκέψεις, δυσανασχετούμε και τα παρατάμε. Αυτό όμως οδηγεί σε ένα λάθος δρόμο, εξαιτίας της προκατάληψης. Χρειάζεται επιμονή και προσπάθεια, αν ο πρώτος θηλασμός δεν έχει την επιθυμητή έκβαση, αυτό θα αλλάξει με τους επόμενους, προσφέροντας σε μητέρα και παιδί μοναδικές ευεργεσίες.

5.5: ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗ ΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΟ ΘΗΛΑΣΜΟ

Ο θηλασμός είναι ένα εξαιρετικά ευαίσθητο και σημαντικό θέμα, που πρέπει να συζητηθεί και να αναπτυχθεί όπως αρμόζει. Αν κι είναι σε αρχικό στάδιο ακόμα, τα τελευταία χρόνια γίνεται προσπάθεια από διάφορους φορείς, κυρίως ιδιωτικούς για να προωθήσουν το θηλασμό και να ενημερώσουν. Παρακάτω θα εκθέσω κάποιους από αυτούς:

Κάθε χρόνο, τα τελευταία επτά χρόνια, το Πανελλήνιο Δίκτυο Εθελοντικών Ομάδων Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού και Μητρότητας, διοργανώνει μία εκδήλωση όπου μητέρες από 50 διάφορες πόλεις μαζεύονται για να θηλάσουν την ίδια ώρα δημόσια τα παιδιά τους, σε μια γιορτή για το δημόσιο θηλασμό. Εκτός από την ευαισθητοποίηση και ενημέρωση του κοινού, η εκδήλωση φροντίζει να στηρίξει τη μητέρα ενεργά σε κάθε της στόχο, όπως για παράδειγμα το δικαίωμα στην εργασία.

Το 1992 καθιερώθηκε διεθνώς ο εορτασμός της Παγκόσμιας Εβδομάδας Μητρικού Θηλασμού από την WABA (Παγκόσμια Συμμαχία για Δράση στο Θηλασμό), τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (ΠΟΥ) και τη UNICEF.

Στην Ελλάδα, η εβδομάδα αυτή εορτάζεται 1-7 Νοεμβρίου.

Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ενώνει τις δυνάμεις του με την Διεθνή Οργάνωση Εργασίας (ILO) για να εξαπλωθεί το μήνυμα «Θηλασμός και εργασία: μπορεί να δουλέψει».

Σύμφωνα με τους διοργανωτές, η γιορτή αυτή έχει ως στόχο να δώσει το βήμα σε μητέρες-μέλη, ώστε να μιλήσουν για όσα θέλουν να ακουστούν, να ευαισθητοποιήσουν τον κόσμο, να τον

αφυπνίσουν και να υποστηρίξουν τις νέες μητέρες σχετικά με τον μητρικό θηλασμό, έμπρακτα, με κοινό σκοπό κι όραμα. Στόχος είναι η Ελλάδα να αποτελέσει μια χώρα υποστηρικτική και φιλική προς τον θηλασμό, που θα αγκαλιάζει και θα στηρίζει τη νέα μητέρα, όσο εκείνη θα μαθαίνει πως να θηλάσει, ακόμα κι όταν χρειαστεί να επιστρέψει στην εργασία της. Ο στόχος του συνοψίζεται άριστα στην επίσημη ανακοίνωση του Δικτύου τους: «Ένα νεογέννητο μωρό έχει ανάγκη μόνο τρία πράγματα: Ζεστασιά από την αγκαλιά της μαμάς του, τροφή από το στήθος της και ασφάλεια από την παρουσία της και με τον θηλασμό μπορεί να καλύψει και τα τρία».

Από το 2011 άρχισε τη λειτουργία του και το πρόγραμμα "Αλκυόνη" ύστερα από εθνική πρωτοβουλία για την προαγωγή του μητρικού θηλασμού στην Ελλάδα. Υπεύθυνος υλοποίησης είναι το Ινστιτούτο Υγείας του Παιδιού και φορέας το Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικής Αλληλεγγύης. Η Πράξη συγχρηματοδοτείται από το Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο. Στόχος του προγράμματος είναι η δημιουργία και έκδοση ενημερωτικού υλικού, η λειτουργία ιατρείων θηλασμού, η λειτουργία τηλεφωνικής γραμμής υποστήριξης και η λειτουργία ανάλογης ιστοσελίδας με σκοπό να εκπαιδεύσει τόσο τις νέες μητέρες όσο και τους φορείς της υγείας σχετικά με το μητρικό θηλασμό.

Σίγουρα υπάρχουν πολλές ακόμα δράσεις σε τοπικό ή ιδιωτικό επίπεδο, είναι δύσκολο να γνωρίζουμε όλες τις κινήσεις σχετικά. Το σημαντικό είναι να καταλάβουμε τη σοβαρότητα του θέματος, ώστε ο καθένας να διαδώσει όσα μαθαίνει για να χτιστεί ένα μεγάλο δίκτυο συνεχούς ενημέρωσης.

Όπως σε όλες τις περιπτώσεις, το σχολείο είναι η αρχή γι' αυτό το ταξίδι. Τα παιδιά που μαθαίνουν κάτι σε μικρή ηλικία, τείνουν να τη διατηρούν στη συνέχεια της ζωής τους. Όταν φροντίσουμε να έχουμε παιδιά σωστά πληροφορημένα σε όλα τα ζητήματα, κατά προέκταση και στο θέμα του θηλασμού,

δημιουργούμε μια κοινωνία πιο ενεργή, με περισσότερες γνώσεις και κριτική σκέψη, άρα πιο υπεύθυνους πολίτες, χωρίς προκαταλήψεις και κόμπλεξ.

ΣΥΜΠΕΡΑΣΜΑΤΑ

Σύμφωνα με όλα τα παραπάνω, ο μητρικός θηλασμός είναι ο μοναδικός φυσικός τρόπος διατροφής ενός βρέφους και θα πρέπει να προστατεύεται και να προωθείται σε όλες τις χώρες, με την κατάλληλη ενημέρωση στις νέες μητέρες. Κατά την ελληνική λαϊκή παράδοση, η νέα μητέρα με το θηλασμό καθιερώνεται ως μια δημιουργική και γόνιμη παρουσία στην κοινωνία, ένα χρήσιμο μέλος της. Το γάλα της είναι ένα αγνό, φυσικό προϊόν, ικανό να αναθρέψει και να θεραπεύσει, ενώ ο μητρικός θηλασμός θεωρείται σχεδόν κάτι ανεξήγητο αλλά σεβαστό. Έτσι αποδίδεται στο θηλασμό αλλά και στη μητέρα ο χαρακτηρισμός ιερός. Τα τελευταία χρόνια, οι έρευνες για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού έχουν αυξηθεί και δεν περιορίζονται μόνο σε εκείνες που αναδεικνύουν τις επιδράσεις του στη σωματική ανάπτυξη των βρεφών, αλλά αρχίζουν πλέον μέσα από συστηματικές έρευνες και μελέτες να διαφαίνονται τα οφέλη του μητρικού θηλασμού και οι θετικές επιδράσεις του σε όλα τα επίπεδα, για τη ζωή του βρέφους. Ακόμα, μελέτες αρκετών ετών αναδεικνύουν τη σπουδαιότητα του μητρικού θηλασμού στην ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη του βρέφους, γεγονός εξαιρετικά σημαντικό, αφού σύμφωνα με τα αποτελέσματα των ερευνών αυτών επηρεάζει τη μετέπειτα πορεία του κατά την παιδική, αλλά και την ενήλικη ζωή του. Παρά το γεγονός όμως ότι υπάρχουν πολλά τεκμηριωμένα οφέλη του μητρικού θηλασμού, σε παγκόσμιο επίπεδο μόνο ένα μικρό ποσοστό των παιδιών ηλικίας έως 6 μηνών θήλασαν αποκλειστικά από το μαστό της μητέρας τους. Αυτό το παγκόσμιο ποσοστό βελτιώθηκε ελάχιστα κατά τα επόμενα χρόνια, εν μέρει λόγω των μεγάλων χωρών στις οποίες τα ποσοστά θηλασμού είναι μικρά, αλλά και εξ αιτίας της γενικής έλλειψης υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τις μητέρες που θηλάζουν. Χώρες με υποστηρικτική πολιτική και ολοκληρωμένα προγράμματα έχουν

κατορθώσει να αυξήσουν σημαντικά τα ποσοστά του μητρικού θηλασμού.

Αν και ο μητρικός θηλασμός συνιστά μια φυσική και ενστικτώδη πράξη, είναι σημαντικό να δημιουργηθεί ένα ευνοϊκό περιβάλλον για να μπορέσει να εδραιωθεί στην αντίληψη του κοινού και να πάψει να αποτελεί προκατάληψη ή αιτία φόβου. Στη χώρα μας, τα τελευταία χρόνια, έχουν γίνει αρκετές προσπάθειες για την ενημέρωση των νέων γονέων και αρκετά νοσοκομεία, δημόσια και ιδιωτικά, καθώς επίσης και ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών Μαιευτών Αθηνών και η Ελληνική Ψυχοπροφυλακτική Εταιρεία, έχουν αρχίσει όχι μόνο να ενημερώνουν τις μέλλουσες μητέρες για τα οφέλη του μητρικού θηλασμού και να τις διευκολύνουν στην άσκηση αυτής της πρακτικής, αλλά και να προσφέρουν εξειδικευμένα εκπαιδευτικά σεμινάρια στους επαγγελματίες υγείας.

Ένα κατάλληλα εκπαιδευμένο υποστηρικτικό περιβάλλον από εξειδικευμένους επαγγελματίες υγείας αποτελεί τη βάση για την υποστήριξη της μητέρας που επιθυμεί να θηλάσει και την προτροπή της για τη συνέχιση του θηλασμού. Είναι εξαιρετικά σημαντική, λοιπόν, η εκπαίδευση από οργανωμένες ομάδες εξειδικευμένων επαγγελματιών υγείας των εγκύων, των μητέρων και του υποστηρικτικού τους περιβάλλοντος, τόσο κατά την διαμονή τους στα μαιευτήρια όσο και μετά την έξοδό τους από αυτά, αλλά και η υποστήριξη και η προώθηση του μητρικού θηλασμού ήδη από την παιδική και την εφηβική ηλικία, για την αλλαγή της επικρατούσας νοοτροπίας και την προσπάθεια αλλαγής κουλτούρας της κοινωνίας προς τον φυσικό θηλασμό, καθώς τα οφέλη που προκύπτουν από αυτόν είναι μακροπρόθεσμα και αφορούν τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υγεία των βρεφών.

BIBΛIOΓPAΦIA

ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Αραβαντινός Δ. (1998). Μαιευτική. Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα

Γάκη Ε. (2009). Εθνική μελέτη συχνότητας και προσδιοριστικών παραγόντων μητρικού θηλασμού. Ινστιτούτο Υγείας. Αθήνα

Ζαμπέλας Α. (2003). Η διατροφή στα στάδια της ζωής. Εκδόσεις Π.Χ. Πασχαλίδης. Αθήνα

Ηλιάδη Π., Παλάσκα Ε. Θηλασμός και σύγχρονος τρόπος ζωής, η Ελληνική πραγματικότητα

Ιατράκης Μ.Γ. (2004). Μαιευτική. Εκδόσεις Δεσμός. Αθήνα

Καλογερόπουλος Α. (1992). Φυσιολογικές αλλαγές στην έγκυο. Θεσσαλονίκη

Καμπάς Ν., Παπαβασιλείου Ε., Μουτάφη Χ. Ε., Τρωίζος Π. (2007). Κύηση και θηλασμός, Καρδιαγγειακά φάρμακα και νοσήματα.

Κατσιμπαρδή Δ. (1993). Για ένα παιδί με λιγότερα προβλήματα. Εκδόσεις Δωδώνη

Κώσταλος Χ. Μητρικός θηλασμός, Τόμος Α. Εκδόσεις Ζάχου Θ.

Παπαβεντζής Σ. Χ. (2011). Επιστροφή στο μητρικό θηλασμό. Οδηγός επιβίωσης για γονείς και για επαγγελματίες υγείας. Εκδόσεις Πατάκη

Παπαδάτου Κ. (1996). Τα πρώτα έξι χρόνια στη ζωή του παιδιού. Εκδόσεις Nestle. Αθήνα

Παπαδοπούλου Δ. (2008). Γυναικείο στήθος. Εκδόσεις Κλειδάριθμος

Παπανδρέου Ι. Δ. (2004). Διατροφή στην εγκυμοσύνη και το θηλασμό. Εκδόσεις Χριστοδουλίδη. Θεσσαλονίκη

Παπανικολάου Ν. (1989). Μαστολογία. Θεσσαλονίκη

Πατσούρου Α. (2007). Θηλασμός, μια υπέροχη σχέση, ειδικές περιπτώσεις και προβλήματα θηλασμού. Εκδόσεις Σύγχρονοι Ορίζοντες. Αθήνα

Πατσούρου Α. (2013). Θηλασμός, μια υπέροχη εμπειρία. Εκδόσεις Σύγχρονοι Ορίζοντες. Αθήνα

Φύσσας Γ. Π. (2006). Ο μαστός και οι παθήσεις του. Ένας οδηγός για κάθε γυναίκα. Εκδόσεις Λιβάνη

ΞΕΝΗ ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

American Academy of Pediatrics, The transfer of drugs and other chemicals into human milk, Policy statement, Pediatrics vol. 108

Damiens M. (1980). Θηλασμός ή μπιμπερό. Μετάφραση Σμυρνιώτη Μ. Εκδόσεις Γκοβόστη

Gartner I.M. et al. (2005). Breastfeeding and the use of human milk, Pediatrics

Heffner L. (2005). Ανθρώπινη αναπαραγωγή με μια ματιά. Εκδόσεις Παρισιάνου. Αθήνα

Moorhead J. (2010). Οδηγός Μητρότητας, Θηλασμός. Εκδόσεις Μαλλιάρης Παιδεία. Θεσσαλονίκη

Morris D. (1996). Ο θαυμαστός κόσμος του βρέφους, Αθήνα, Εκδόσεις Καστανιώτη

Shapiro J.P. (2004). Μαιευτική και Γυναικολογική νοσηλευτική. Εκδόσεις Έλλην

Stars W. (1996). Ο θηλασμός, Αθήνα, Εκδόσεις Πατάκη

Stoppard M. (1988). Εσείς και το μωρό σας, οι πρώτοι δέκα μήνες, μετάφραση Αυγερινόπουλος Μ., Αθήνα, Εκδόσεις Ακμή

Yalom M. (2006). Health of the breast. Μετάφραση Καρατζά Χ. Εκδόσεις ΡΕΩ. Αθήνα

ΙΣΤΟΣΕΛΙΔΕΣ

www.happymom/θηλασμός_ποια_είναι_σωστή_διατροφή_για_τη_μαμά

http://pediatros-thes.gr/for_parents

www.perithilasmou.gr/articles/breastfeeding-experts

<http://www.thilasmos.gr>

www.unicef.gr