

## Δεκαπέντε λανθασμένες οδηγίες που βλάπτουν το θηλασμό

Ο θηλασμός αποτελεί μια πρακτική για την οποία όλοι – επαγγελματίες υγείας, ειδικοί και μη, φίλοι και συγγενείς – έχουν τις απόψεις τους, απόψεις όμως που συχνά αντικρούουν η μία την άλλη και φέρνουν τη θηλάζουσα μητέρα σε σύγχυση. Δίνονται συχνά παραπλανητικές συμβουλές που έχουν ως αποτέλεσμα την πρόωρη διακοπή της γαλουχίας. Δυστυχώς το επιστημονικό πεδίο της γαλουχίας, παρότι γεμάτο με σύγχρονες ανακαλύψεις και τεκμηριωμένα επιστημονικά δεδομένα, δεν έχει φτάσει στα αυτιά της πλειοψηφίας των επαγγελματιών υγείας – μαιευτήρων, παιδιάτρων, μαιών, νοσοκόμων – , σημαντικών δηλαδή ανθρώπων που επηρεάζουν την πρακτική του θηλασμού. Ως αποτέλεσμα, πολλές από τις επικρατούσες ακόμα οδηγίες που παρέχονται προς τις λεχώνες, στα μαιευτήρια ή και αργότερα, είναι ανακριβείς, μη έγκυρες, ξεπερασμένες και επιστημονικά μη τεκμηριωμένες. Ας αναφέρουμε μερικές:

*1η Λανθασμένη οδηγία: Μη θηλάζεις κατά τις πρώτες 2-3 ημέρες μετά τη γέννηση του παιδιού, γιατί δεν έχεις ακόμα γάλα.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Για να ξεκινήσει η γαλουχία, είναι σημαντικό ο θηλασμός να ξεκινήσει κατά την πρώτη ώρα από τη γέννηση του παιδιού και να συνεχιστεί ελεύθερα, συχνά, ανάλογα με τα σημάδια πείνας του παιδιού, κατά τις πρώτες κρίσιμες ημέρες. Όσο περισσότερο ερεθιστεί το μωρό το στήθος, τόσο περισσότερο και πιο γρήγορα θα παραχθεί μητρικό γάλα (κανόνας της ζήτησης και προσφοράς). Αντίθετα, εάν αφήσουμε το στήθος της μαμάς χωρίς ερεθισμό για ώρες ή και για μέρες, όπως συχνά δυστυχώς γίνεται στα ελληνικά μαιευτήρια, η παραγωγή της μαμάς θα αδρανήσει και θα υπάρξει δυσκολία στο θηλασμό κατά την επιστροφή της στο σπίτι. Εξάλλου, το μητρικό πρωτόγαλα είναι σπουδαία τροφή και ένα πανίσχυρο εμβόλιο για το βρέφος, η μόνη τροφή που χρειάζεται το ανθρώπινο νεογέννητο κατά τα πρώτα του 24ωρα, λίγη, αλλά επαρκής και ανεκτίμητη.

*2η Λανθασμένη οδηγία: Θήλασε 10 λεπτά από το ένα στήθος, έπειτα 10 λεπτά από το άλλο. Μήπως εσείς τρώτε για 10 λεπτά γιουβέτσι και για 10 λεπτά σαλάτα; Πως είναι δυνατόν, χωρίς καμία επιστημονική απόδειξη, να ταΐζουμε τα μωρά μας σα να ήταν αυτόματες μηχανές ομοιομορφίας;*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Κατά τις πρώτες κρίσιμες έξι εβδομάδες της γαλουχίας, το μωρό πρέπει να φτάνει στο στήθος, με σωστή τοποθέτηση και σύλληψή του, χωρίς καθόλου χρονικούς περιορισμούς. Η διάρκεια των γευμάτων αλλάζει ανάλογα με την πείνα του, τη διάθεσή του, την ώρα της ημέρας και τον επιτυχή ή όχι τρόπο ταΐσματος. Δηλαδή, ένα μωρό που δεν έχει μάθει να καταπίνει γάλα στο στήθος ή δε βρίσκει γάλα, μπορεί να βρίσκεται για μία ώρα πάνω σε αυτό και να μην έχει φάει τίποτα. Ένα άλλο μωρό μπορεί να έχει μάθει πώς να θηλάζει, να βρίσκει άφθονο γάλα και να τελειώνει το γεύμα του μέσα σε πέντε λεπτά. Δεν μετράμε λοιπόν λεπτά της ώρας με το ρολόι, αλλά παρατηρούμε το παιδί μας. Καταπίνει;

Πόσες φορές κατάπιε; Έχει γάλα στο στοματάκι του; Αδειάζει το στήθος μας; Φαίνεται χορτάτο και χαλαρωμένο στο τέλος; Η επιστήμη είναι κατηγορηματική: στο θηλασμό πετάξε τα ρολόγια!

*3η Λανθασμένη οδηγία: Θήλασε όπως παραπάνω, έπειτα δώσε στο παιδί «συμπλήρωμα» ξένου γάλακτος, ώστε να βεβαιωθείς ότι χόρτασε.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Χορήγηση «συμπληρώματος» προληπτικά, χωρίς να υπάρχει πραγματική ιατρική ένδειξη, εμποδίζει τις προσπάθειες της μητέρας να εγκαταστήσει το θηλασμό. Οποιαδήποτε ποσότητα ξένου γάλακτος πιει το βρέφος αφαιρεί από την παραγωγή γάλακτος της μαμάς, γιατί το μωρό δεν ζητάει από το στήθος την ποσότητα που θα έπρεπε, με αποτέλεσμα η μαμά τελικά να οδηγηθεί σε μειωμένη παραγωγή. Ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας συνιστά αποκλειστικό θηλασμό των βρεφών μας για 6 μήνες. Οτιδήποτε άλλο όχι μόνο δεν είναι απαραίτητο αλλά και βλαπτικό, καταστροφικό για την επιτυχία της γαλουχίας.

*4η Λανθασμένη οδηγία: Θήλασε το μωρό σου κάθε τρεις ή τέσσερις ώρες, όχι συχνότερα. Σου επιτρέπεται να τρως κάθε 6 ώρες, όχι συχνότερα. Πως θα κρίνατε μια τέτοια οδηγία σχετικά με το φαγητό σας;*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Η αλήθεια είναι ότι το στομάχι του μωρού είναι πολύ μικρό, το μητρικό γάλα εύπεπτο και η ανάγκες του μωρού για επαφή μεγάλες. Έρευνες έχουν δείξει ότι τα περισσότερα φυσιολογικά μωρά ζητούν να ταιστούν κάθε 2 ώρες, αν βέβαια δεν τους δίνεται το δύσπεπτο ξένο γάλα. Επιπλέον, πολλά φυσιολογικά μωρά περνούν διαστήματα της ημέρας τρώγοντας σχεδόν συνεχώς ή με διάλλειμα μισής ώρας, κάτι εντελώς αναμενόμενο και φυσιολογικό. Τέλος, κανένα μωρό δεν είναι ίδιο με άλλο, κάθε ένα έχει την προσωπικότητά του όπως κι εμείς. Η ποικιλία στον τρόπο λήψης της τροφής είναι τεράστια για τα βρέφη, όπως και για εμάς. Εάν θέλουμε να το χειριστούμε ως ανθρώπινο όν, είναι θεμελιώδες να ακούσουμε και να σεβαστούμε τις ιδιαίτερες ανάγκες του μωρού μας.

*5η Λανθασμένη οδηγία: Άφησε το μωρό σου να κλαίει και μην το παίρνεις συνέχεια αγκαλιά, για να μην «κακομάθει».*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Η βασική ανάγκη των βρεφών είναι το χτίσιμο εμπιστοσύνης με το περιβάλλον τους, δηλαδή με τη μητέρα και τον πατέρα τους. Επειδή η όραση είναι φτωχά ανεπτυγμένη τον πρώτο καιρό, οι κύριες αισθήσεις, ο «μπούσουλας» του μωρού είναι η όσφρηση και η αφή. Ένα νεογέννητο απομονωμένο στο κρεβατάκι του, μακριά από ανθρώπινη επαφή, είναι σαν τον τυφλό στην απομόνωση. Η αγκαλιά είναι βασικό στοιχείο της γονεϊκής φροντίδας, της αγάπης. Η αγκαλιά είναι επίσης απαραίτητο συστατικό του επιτυχημένου θηλασμού, ο οποίος, ως φυσική διαδικασία, περιέχει και προϋποθέτει άφθονη, συχνή επαφή.

*6η Λανθασμένη οδηγία: Πάρε ξένο γάλα για να υπάρχει στο σπίτι, στην περίπτωση που χρειαστεί να το χρησιμοποιήσεις.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Ο θηλασμός είναι παιχνίδι αυτοπεποίθησης για τη μητέρα. Μια λεχώνα που πιστεύει ότι δεν υπάρχει άλλο γάλα που μπορεί το παιδί της να πιει εκτός από το δικό της θα θηλάσει επιτυχώς το μωρό της. Αντίθετα, εκείνη που έχει κάθε στιγμή, στο πίσω μέρος του μυαλού της, στην παραμικρή δυσκολία, την εικόνα της σκόνης στο ντουλάπι είναι πολύ πιθανό να χάσει το παιχνίδι. Ειδικό που προωθούν κουτιά ξένου γάλακτος στα χέρια της θηλάζουσας μητέρας κλονίζουν την αυτοπεποίθησή της και βλάπτουν το θηλασμό, άρα και την υγεία της δυάδας.

*7η Λανθασμένη οδηγία: Δώσε στο παιδί καθημερινά τσάι, άλλα αφεψήματα ή νερό*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Οποιοδήποτε υγρό πέραν του μητρικού γάλακτος όχι μόνο δεν είναι απαραίτητο για το παιδί αλλά και βλάπτει. Οι ποσότητες αυτές αφαιρούν από την παραγωγή γάλακτος της μητέρας, εμποδίζουν την εδραίωση του θηλασμού. Το τσάι προκαλεί διούρηση, εμποδίζει την απορρόφηση του σιδήρου και δεν ασκεί καμία θετική επίδραση στους κολικούς.

*8η Λανθασμένη οδηγία: μη θηλάζεις το παιδί το βράδυ, ώστε να ξεκουραστείς.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Ο θηλασμός την νύχτα είναι, τουλάχιστον κατά τον πρώτο καιρό, εντελώς απαραίτητος για την εδραίωση της γαλουχίας. Οι ορμόνες της γαλουχίας βρίσκονται τότε στα ύψη, το μωρό τρώει πιο ήρεμα και συνεχίζει τον τακτικό ερεθισμό του στήθους, αυξάνοντας έτσι την παραγωγή γάλακτος. Πρόσφατες έρευνες δείχνουν ότι γυναίκες που θηλάζουν επιτυχώς τα παιδιά τους δεν κουράζονται περισσότερο από εκείνες που δίνουν μπουκάλι. Αντίθετα, η προετοιμασία των μπιμπερό είναι εκείνη που είναι χρονοβόρα και επίπονη.

*9η Λανθασμένη οδηγία: να καθαρίζεις το στήθος σου κάθε φορά που θηλάζεις (με χαμομήλι, νερό, σαπούνι κ)*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Το μητρικό γάλα περιέχει ένα θαυμαστό συνδυασμό από αντιμικροβιακούς παράγοντες, οπότε δεν χρειάζεται κανένας πρόσθετος καθαρισμός του στήθους. Οι οδηγίες αυτές μάλιστα στέκονται εμπόδιο στο θηλασμό, γιατί απαιτούν από τη μητέρα χρόνο και κόπο άσκοπα, μετατρέποντας αναίτια μια φυσιολογική διαδικασία σε «δύσκολη», «ιδανική».

*10η Λανθασμένη οδηγία: τήρησε μια συγκεκριμένη, περιοριστική διατροφή, εάν θέλεις να θηλάσεις.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Δεν είναι απαραίτητος κανένας ιδιαίτερος περιορισμός στη διατροφή της λεχώνας. Οι οδηγίες αυτές προσθέτουν δυσκολίες στη ζωή της χωρίς λόγο. Η αλήθεια είναι ότι ένα μωρό που θηλάζει μια μητέρα η οποία δεν έχει και την «τέλεια» διατροφή είναι πιο πιθανό να είναι υγιές, σε σύγκριση με εκείνο που πίνει μπιμπερό από τη μαμά του. Μια φυσιολογική, ισορροπημένη διατροφή με ποικιλία είναι το μόνο που χρειάζεται. Οι σουΫτες, τα

άνοστα, η αποφυγή ενός τεράστιου καταλόγου συγκεκριμένων τροφίμων δεν έχουν καμία επιστημονική βάση.

*11η Λανθασμένη οδηγία: Αν πονέσουν οι θηλές σου, πρέπει να διακόψεις το θηλασμό*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Τις περισσότερες φορές οι θηλές πληγώνονται λόγω κακής στάσης, τοποθέτησης και σύλληψης του στήθους από το μωρό. Η λύση στα προβλήματα αυτά είναι να βελτιώσουμε την τεχνική του θηλασμού, να λάβουμε οδηγίες από ειδικό για την αντιμετώπιση του πόνου με συνέχιση παράλληλα του θηλασμού, όχι να τον σταματήσουμε με την πρώτη δυσκολία.

*12η Λανθασμένη οδηγία: Μετά την έξοδό σου από το μαιευτήριο, δες κάποιον επαγγελματία υγείας στις σαράντα ημέρες από τη γέννηση του παιδιού.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Η Αμερικανική Ακαδημία Παιδιατρικής συστήνει επίσκεψη της λεχώνας από ειδικό μέσα στις πρώτες 2-3 ημέρες από την έξοδό της από το μαιευτήριο. Η υποστήριξη πρέπει να συνεχιστεί κατά τις πρώτες εβδομάδες της γαλουχίας με τουλάχιστον άλλες μία με τρεις επισκέψεις, ανάλογα με τα προβλήματα που προκύπτουν. Πολλές γυναίκες παλεύουν να διατηρήσουν τη γαλουχία στο σπίτι, μέσα σε περιβάλλον μη υποστηρικτικό και χωρίς να έχουν λάβει σωστές οδηγίες. Αρκετές από αυτές δυστυχώς έχουν καταλήξει στο μπιμπερό όταν φτάνουν για πρώτη φορά στην πόρτα του παιδίατρου, σαράντα ημέρες μετά τη γέννηση του παιδιού.

*13η Λανθασμένη οδηγία: Εάν το μωρό σου «δεν παίρνει ικανοποιητικά» βάρος, πρέπει να του δώσεις συμπλήρωμα ξένου γάλακτος.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Πολλές φορές επαγγελματίες υγείας «τρομοκρατούν» τη λεχώνα για το βάρος του μωρού της, χωρίς να υπάρχει στην πραγματικότητα κανένα πρόβλημα. Άλλες φορές πάλι υπάρχει πρόβλημα, όμως καταφεύγουν εύκολα και αμέσως στη λύση του ξένου γάλακτος, χωρίς προηγούμενα να δώσουν οδηγίες για αποτελεσματικότερο θηλασμό, χρήση θηλάστρου από τη λεχώνα κα.

*14η Λανθασμένη οδηγία: Σταμάτησε να θηλάζεις το παιδί, εάν χρειάζεται να πάρεις κάποιο φάρμακο, όπως παυσίπονο, αντιβίωση κα.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Αυτή η οδηγία είναι εννιά στις δέκα φορές λανθασμένη. Υπάρχει πολύ μεγάλη άγνοια των επαγγελματιών υγείας σχετικά με το θέμα, για αυτό η μητέρα πρέπει να συμβουλευτείται ειδικό γαλουχίας όποτε κάποιος της απαγορεύει το θηλασμό του παιδιού της επειδή εκείνη παίρνει κάποιο φάρμακο. Η αλήθεια είναι ότι τα συνήθη φάρμακα είναι συμβατά με το θηλασμό, υπάρχουν ελάχιστα φάρμακα που πραγματικά βλάπτουν το παιδί μέσα από το μητρικό γάλα. Η αλήθεια είναι τέλος ότι το μωρό κινδυνεύει συνήθως πολύ περισσότερο από το μη θηλασμό, παρά από την απειροελάχιστη δόση κάποιου φαρμάκου.

*15η Λανθασμένη οδηγία: Μη θηλάζεις μετά τους έξι μήνες της ζωής του μωρού, δεν του προσφέρεις τίποτα.*

*Η επιστημονική αλήθεια:* Κάθε μέρα θηλασμού παραπάνω είναι κέρδος για μωρό και μητέρα. Όλοι οι διεθνείς οργανισμοί διαβεβαιώνουν ότι ο θηλασμός έχει μεγάλη αξία και μετά τους έξι μήνες της ζωής του μωρού, ενώ συστήνουν την συνέχιση της γαλουχίας για τουλάχιστον δύο χρόνια, χωρίς ανώτερο όριο, για όσο θέλουν μητέρα και παιδί.

Αναζητήστε τον ειδικό που θα σας καθοδηγήσει σωστά και σύγχρονα πάνω στην προσπάθειά σας να θηλάσετε το μωρό σας, όπως ακριβώς αναζητάτε τον κατάλληλο επαγγελματία για κάθε άλλο τομέα της υγείας σας. Η αντίληψη ότι ο μητρικός θηλασμός είναι μια φυσική, ενστικτώδης διαδικασία που θα μας έρθει «αυτόματα», χωρίς ιδιαίτερη προετοιμασία ή ενημέρωση, είναι το ίδιο λανθασμένη με την αντίληψη πως ό,τι λέγεται από επαγγελματία υγείας πάνω στο ζήτημα είναι «αυτόματα» έγκυρο. Είναι ακόμα το ίδιο λανθασμένη με εκείνη την αντίληψη που αρνείται να δει τη γαλουχία ως ιδιαίτερο επιστημονικό πεδίο με συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες, πιστοποίηση και εξειδίκευση. Στην πραγματικότητα, η πιθανότητα να ακούσετε επιστημονικά ακριβείς οδηγίες για το θηλασμό του παιδιού σας είναι τόσο μεγαλύτερη, όσο απευθύνεστε στους εξής ειδικούς (κατά σειρά προτεραιότητας):

1. Διεθνώς Πιστοποιημένους Συμβούλους Γαλουχίας IBCLC
2. Συμβούλους θηλασμού της La Leche League Ελλάδας
3. Γυναικολόγους, Παιδιάτρους και Μαίες με σχετική εκπαίδευση και πιστοποίηση στο αντικείμενο.
4. Έμπειρες μητέρες που έχουν θηλάσει επιτυχώς και μακροχρόνια.

Στέλιος Παπαβέντσης Παιδίατρος MRCPCH DCH IBCLC 2010

[http://www.pediatros-thes.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=79&Itemid=90](http://www.pediatros-thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=79&Itemid=90)