

## "Δεν έχω γάλα". Είναι έτσι;

«Δεν έχω γάλα». Αυτή η φράση θα ειπωθεί σχεδόν από κάθε μητέρα που θηλάζει, κάποια στιγμή στην πορεία της γαλουχίας. Πρόκειται για μια σκέψη που θα ταλαιπωρήσει κάθε λεχώνα μία ή και αρκετές φορές. Έρευνες δείχνουν ότι η πιθανότητα η μητέρα να μην έχει πραγματικά γάλα για να θρέψει το μωρό της είναι πολύ μικρή. Στην μεγάλη πλειονότητα των περιπτώσεων, πρόκειται για ψευδή εντύπωση της μητέρας, εντύπωση που δημιουργείται από λανθασμένη ενημέρωση, λανθασμένες αντιλήψεις, ψυχολογική πίεση από τους επαγγελματίες υγείας ή το συγγενικό περιβάλλον, ανασφάλεια, μειωμένη αυτοπεποίθηση ή εμπόδια που της επιβλήθηκαν στο θηλασμό. Σε λίγες περιπτώσεις μόνο υπάρχει πραγματική μείωση στην παραγωγή μητρικού γάλακτος, αλλά και τότε η λύση δεν είναι λιγότερος, αλλά περισσότερος, συχνότερος θηλασμός, η λύση δεν είναι περισσότερο «συμπλήρωμα» ξένου γάλακτος – που αφαιρεί από τη παραγωγή γάλακτος της μαμάς -, αλλά λιγότερο και καθόλου «συμπλήρωμα». Αναλυτικότερα:

«Το στήθος μου είναι πολύ μικρό». Το μέγεθος του στήθους δεν επηρεάζει την ικανότητα του αδένου να παράγει γάλα στην συντριπτική πλειονότητα των περιπτώσεων, αλλά αντανακλά μόνο την ποσότητα λίπους που περιέχει. Δηλαδή, γυναίκες με μικρό μέγεθος στήθους μπορεί να έχουν την ίδια ικανότητα παραγωγής γάλακτος με εκείνες με μεγάλο στήθος. Άλλοτε, η διαφορά είναι στην αποθηκευτική ικανότητα του μαστού: Υπάρχουν γυναίκες που καλύπτουν τις ανάγκες του μωρού τους με σχετικά συχνό θηλασμό και άλλες που καλύπτουν τις ανάγκες με σχετικά αραιότερα μεσοδιαστήματα ταΐσμάτων. Όλες όμως, εάν θηλάσουν κατά απαίτηση του μωρού τους και όχι σύμφωνα με αυθαίρετα ωράρια, θα του δώσουν την ποσότητα γάλακτος που χρειάζεται. Υπάρχουν ελάχιστες εξαιρέσεις γυναικών που έχουν παθολογικά μικρό μαστό ο οποίος δεν μεγαλώνει κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της γαλουχίας και δεν μπορεί να καλύψει 100% τις ανάγκες του παιδιού.

«Το μωρό θηλάζει πολύ συχνά, βρίσκεται συνέχεια στο στήθος». Πώς αντιλαμβανόμαστε τον πολύ συχνό θηλασμό; Υποκειμενικά, ανάλογα με το τι πιστεύουμε ότι είναι φυσιολογικό για ένα μωρό. Μια μαμά νομίζει πως θηλάζει υπερβολικά συχνά το μωρό της ανά δύο συνήθως ώρες, γιατί είχε πάντα την εντύπωση ότι τα νεογέννητα ξυπνούν για να φάνε κάθε τρεις με τέσσερις ώρες. Μια άλλη μητέρα ενημερώθηκε σωστά και έχει ρεαλιστικές προσδοκίες. Θηλάζει κάποιες φορές και συνεχόμενα, κάθε μισή με μία ώρα, αλλά δεν το θεωρεί κάτι «ανώμαλο», παθολογικό. Ακόμα κι αν πραγματικά δεν υπάρχει ακόμα αρκετό μητρικό γάλα και το μωρό απαιτεί συνέχεια θηλασμό για να το αυξήσει, αν το αφήσουμε θα το πετύχει, εφόσον η τεχνική του θηλασμού είναι καλή και το μωρό αδειάζει το στήθος.

«Το γάλα μου φαίνεται να τελειώνει το απόγευμα». Είναι φυσιολογικό να έχουμε περισσότερους θηλασμούς το απόγευμα προς το βράδυ. Επίσης τις ώρες αυτές τα βρέφη έχουν περισσότερα πονάκια από κολικούς και είναι πιο ανήσυχα και ευερέθιστα από την κούραση που αθροίζεται κατά τη διάρκεια της ημέρας. Η ανησυχία του μωρού δεν σχετίζεται συνήθως με χαμηλή παροχή γάλακτος.

«Το μωρό μου κλαίει συνέχεια». Η πείνα δεν είναι το μόνο αίτιο κλάματος. Μήπως ζεσταίνεται; Μήπως κρυώνει; Μήπως απλά θέλει επαφή και αγκαλιά; Μήπως έχει λερωμένη πάνα; Υπάρχουν ακόμα τα δύσκολα μωρά από ταμπεραμέντο και μωρά που κλαίνε επειδή πάσχουν από κολικούς ή από κάποια πάθηση και πρέπει να τα εξετάσει ο παιδίατρος. Τέλος, τα μωρά συχνά διαισθάνονται την προσπάθειά μας να επιβάλλουμε ωράρια και περιορισμούς στο θηλασμό, με αποτέλεσμα να γκρινιάζουν αντιδραστικά περισσότερο. Εάν ως άμεση απάντηση δώσουμε απρόσκοπτα το στήθος, η γκρίνια θα σταματήσει. Ο θηλασμός είναι θετική, μαγική εμπειρία και, ακόμα και μωρά λίγων εβδομάδων αντιλαμβάνονται τυχόν αρνητικά συναισθήματα και δυσφορία της μητέρας.

«Δε βλέπω καθόλου σταγόνες γάλακτος στο στήθος μου όταν θηλάζω». Αυτό ποικίλει από γυναίκα σε γυναίκα και δεν σημαίνει απαραίτητα κάτι για την παραγωγή της. Δηλαδή η παρουσία σταγόνων γάλακτος στην αριστερή θηλή όταν το μωρό θηλάζει το δεξί στήθος είναι καλό σημάδι όταν υπάρχει, όμως η απουσία τους δεν είναι αναγκαστικά κακό σημάδι.

«Δε νιώθω ποτέ το γάλα μου να «κατεβαίνει» όταν θηλάζω». Κάποιες μητέρες αισθάνονται το αντανάκλαστικό έκθλιψης του γάλακτος, δηλαδή το γάλα τους να «κατεβαίνει» προς το παιδί, είτε ως κάψιμο, είτε ως γέμισμα του στήθους ή και ως πόνους στη μήτρα. Κάποιες όχι. Δεν σημαίνει τίποτα για την παραγωγή τους.

«Όταν του δίνουμε ξένο γάλα με το μπουκάλι, το πίνει με λαχτάρα». Το μπιμπερό λειτουργεί πολύ διαφορετικά από τη ρόγα του στήθους. Όταν μπαίνει στο στόμα του παιδιού το γεμίζει με γάλα. Η ροή του είναι ελεύθερη και ο τρόπος λήψης από το παιδί παθητικός. Εκείνο υποχρεώνεται να καταπιεί. Η κατάποση φέρνει κι άλλο γάλα στο στόμα του παιδιού. Ο κύκλος επαναλαμβάνεται, δίνοντας την εντύπωση ότι το μωρό «καταβροχθίζει πεινασμένο το περιεχόμενο του μπουκαλιού» μέσα σε λίγα λεπτά. Έπειτα ίσως το βρέφος κοιμάται για πολλή ώρα «γαλήνια». Οι γονείς συμπεραίνουν λανθασμένα ότι το μωρό πραγματικά δεν έπαιρνε αρκετό γάλα από το στήθος. Η αλήθεια βέβαια είναι ότι το μικρό κουράστηκε από τη γρήγορη ροή του μπουκαλιού και προσπαθεί να χωνέψει με δυσκολία το περιεχόμενό του. Θα κάνει περισσότερες ερυγές και κινήσεις δυσφορίας. Στην πορεία οι γονείς θα προσφέρουν ολοένα περισσότερα μπουκάλια στο παιδί. Αυτό

τελικά θα προκαλέσει πραγματική μείωση στην παροχή γάλακτος από τη μητέρα και τελικά την πρόωρη διακοπή του θηλασμού.

«Τελευταία νιώθω το στήθος μου πιο μαλακό». Συμβαίνει σχεδόν πάντα έπειτα από τη διόγκωση στήθους των πρώτων ημερών. Περίπου κατά τις 3-6 εβδομάδες από τη γέννηση του παιδιού επέρχεται ένας συντονισμός ανάμεσα στη ζήτηση του μωρού και την παραγωγή γάλακτος της μητέρας. Το μόνο που δείχνει είναι ότι η παραγωγή γάλακτος άρχισε να συντονίζεται με τις ανάγκες του παιδιού. Το στήθος παίρνει το μήνυμα να φτιάχνει τόσο γάλα όσο ακριβώς χρειάζεται, χωρίς αναίτια πρηξίματα.

«Βάζω το θήλαστρο και δε βγαίνει ούτε σταγόνα από το στήθος». Η εκάστοτε ποσότητα γάλακτος που βγαίνει με το θήλαστρο δεν είναι αντιπροσωπευτική της πραγματικής ποσότητας που υπάρχει μέσα στο στήθος. Αν δεν βγαίνει γάλα με το θήλαστρο, το πρόβλημα συνήθως βρίσκεται είτε στο ίδιο το θήλαστρο (ακατάλληλο) είτε στην έλλειψη εξοικείωσης της μητέρας με αυτό. Σωστές οδηγίες για την χρησιμοποίησή του, σε συνδυασμό με τακτική χρήση του για μερικές ημέρες, έχουν συνήθως ως αποτέλεσμα να αυξάνεται το γάλα που βγαίνει με αυτό.

«Το μωρό μου έτρωγε στο στήθος για πάνω από μισή ώρα. Τελευταία ξεκολλάει από αυτό μέσα σε μερικά λεπτά». Αυτό συνήθως σημαίνει ότι, μετά τις πρώτες 4-6 εβδομάδες που η γαλουχία εγκαθίσταται, το μικρό είναι πλέον πολύ αποτελεσματικό και παίρνει όσο γάλα θέλει σε λίγο χρόνο. Σκεφτείτε τα πρώτα μαθήματα χορού: στην αρχή μαθαίναμε τα βήματα και χορεύαμε αργά, με συνεχή λάθη. Μερικές εβδομάδες αργότερα όλα έρχονται φυσικά και αυτοματοποιημένα, χορεύουμε με τον παρτενέρ μας γρήγορα και άνετα. Μετά τους πρώτους μήνες της ζωής μπορεί να σημαίνει ότι το μικρό έχει μεγαλώσει, θέλει να παίξει, να κάνει και άλλα πράγματα στη ζωή του εκτός από το να τρώει. Η προσοχή του αποσπάται εύκολα με τα ερεθίσματα του περιβάλλοντος, είναι βιαστικό, δε προλαβαίνει, τα θέλει όλα, να γεμίσει την κοιλίτσα του και να παίξει ταυτόχρονα.

«Το μωρό μου από εχθές τρώει πιο συχνά και για περισσότερη ώρα». Μήπως έχει έκρηξη αύξησης; Μήπως διψάει γιατί είναι καλοκαίρι; Μήπως θέλει περισσότερη παρηγοριά γιατί είναι άρρωστο; Μήπως βγάζει δοντάκια; Τα μωρά δεν τρώνε τις ίδιες ποσότητες κάθε φορά ή κάθε μέρα. Τα παραπάνω είναι ορισμένοι μόνο λόγοι που το μωρό μας μπορεί να τρώει περισσότερο για ένα χρονικό διάστημα. Αν «ακολουθήσουμε» την όρεξή του, απαντήσουμε με περισσότερο θηλασμό και το αφήσουμε εκείνο να καθορίσει τις ανάγκες του χωρίς να καταφεύγουμε αυθαίρετα σε ρολόγια, τότε δε θα φτάσουμε ποτέ σε πραγματικά μειωμένη παραγωγή μητρικού γάλακτος.

«Το μωρό μου συνεχίζει να τρώει συχνά τη νύχτα». Ο νυχτερινός θηλασμός είναι αρχικά αναγκαίο βήμα για την εδραίωσή του. Έπειτα και καθόλο τον πρώτο χρόνο της ζωής, δύο στα τρία μωρά που θηλάζουν θέλουν στήθος και τη νύχτα. Ο νυχτερινός θηλασμός ενισχύει τη διάρκεια της γαλουχίας και είναι μια φυσιολογική κατάσταση, η οποία εξαρτάται από τις ιδιαιτερότητες του κάθε παιδιού. Πολλές φορές οι μητέρες διακόπτουν αναίτια το θηλασμό ή δίνουν ξένο γάλα, μόνο για να διαπιστώσουν με απογοήτευση ότι τα νυχτερινά ξυπνήματα συνεχίζονται αμείωτα. Η καλύτερη τακτική στο θέμα αυτό, όπως και σε άλλα, είναι να εστιάσουμε στο δικό μας παιδί και να αποφεύγουμε συγκρίσεις με άλλα παιδιά.

Στέλιος Παπαβέντσης MRCPCH DCH IBCLC 2010

<http://www.pediatros->

[thes.gr/index.php?option=com\\_content&view=article&id=20&Itemid=27](http://www.pediatros-thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=27)