

Θηλασμός

Η αξία του θηλασμού

Για το ποσο σπουδαιος είναι ο θηλασμος έχει αποφανθεί η επιστημονική κοινότητα. Το μητρικό γάλα είναι το πιο ανεκτιμητό δώρο που μπορεί να κάνει μια μητέρα στο παιδί της. Θα συνοψίσω στον παρακάτω απλό πίνακα τα οφέλη του θηλασμού στην υγεία της μητέρας, την υγεία του βρέφους, την ευχαρίστηση και τη σχέση μητέρας-βρέφους, όπως και τα πρακτικά του πλεονεκτήματα. Βρέφη που θηλαζουν σε σχέση με αυτά που δε θηλαζουν έχουν μικρότερο κίνδυνο να παθουν:

ΛΟΙΜΩΞΕΙΣ: Σηψαιμία, μηνιγγιτιδα, γαστρεντεριτιδα, ωτιτιδα, πνευμονία, βρογχιολιτιδα
ΑΤΟΠΙΕΣ: Εκζεμα-δερματιτιδα, ασθμα
Επιβαρυνεται λιγοτερο η ανωριμη νεφρική τους λειτουργία
Μαθαινουν σε μεγαλυτερη ποικιλία γευσεων και συστασης
Εχουν λιγοτερους βρεφικούς κολικούς, αναγωγες και δυσκοιλιότητα
Σχετιζονται πιθανως με αυξημένο δείκτη νοημοσύνης (IQ)

Μητέρες που θηλαζουν σε σχέση με σσες δεν θηλαζουν:

Εχουν μικροτερο κινδυνο για καρκινο του μαστου και των ωθηκων
Εχουν μικροτερο κινδυνο για κολπική αιμορραγία κατά τη λοχεία
Επανερχονται πιο γρηγορα και καλυτερα στα κιλα τους πριν την εγκυμοσύνη, κινδυνευουν λιγοτερο απο παχυσαρκία

Η σχέση μητέρας-βρέφους αναπτύσσεται καλύτερα με το θηλασμό γιατί:

Η μητέρα μαθαίνει να προσεχει και να 'διαβαζει' το παιδι και όχι το ρολοι της
Αναπτύσσεται πιο εντονο συναισθηματικό δεσμο μεταξύ τους
Ενδογενεις ορμονες που εκκρινονται κατά το θηλασμό, όπως η ωκυτοκίνη, αυξανουν την ευχαρίστηση, την ηρεμία και τη χαλάρωση σε μητέρα και βρέφος

Τα πρακτικά προβλήματα του θηλασμού είναι λιγότερα από ό,τι με το τσίγμα με μπουκαλι γιατί:

Είναι πιο οικονομικός
Δε χρειαζονται αποστειρωτες, βραστήρας, προετοιμασία
Είναι αμεσα διαθέσιμος, χωρίς χρονοτριβες

Η τεχνη του θηλασμού

Ο θηλασμός αποτελεί τεχνη που διδασκεται και μαθαινεται, παρα φυσικο ενστικτο. Η ενημερωση και προετοιμασια για θηλασμο πρεπει να ξεκιναι πολυ πριν τη γεννηση, στην αρχη της κυησης. Απαιτει προσωπικο κινητρο και βουληση απο τη μητερα, υπομονη και επιμονη. Ευοδωνεται μονο μεσα σε ενα υποστηρικτικο περιβαλλον φιλικο για θηλασμο, οπως περιγραφεται απο την Παγκοσμια Οργανωση Υγειας. Με τη γεννηση του νεογνου και αν το επιτρεπει η υγεια μητερας και μωρου, ξεκιναι η πρωτη προσπαθεια του στο μαστο, κρισιμη οπως εχουν δειξει μελετες για τη μακροπροθεσμη επιτυχια του θηλασμου. Τις πρωτες ημερες της ζωης του, το νεογνο ειναι σημαντικο να βρισκεται για οσο το δυνατον περισσοτερο χρονο σε αμεση επαφη με τη μητερα, απροσκοπτα, δερμα με δερμα. Αυτο επιτυγχανεται μονο αν μητερα και μωρο βρισκονται συνεχεια μαζι, στο ιδιο δωματιο στο μαιευτηριο (rooming in). Η πρωτη προτεραιοτητα ειναι το δεσιμο του βρεφους με τους γονεις; Οι καθε λογης ειδικοι και οι επισκεπτες χρειαζεται να κανουν ενα βημα πισω σε αυτο το σταδιο και να αποφυγουν παρεμβασεις, διακοπες, παραβιασεις των ιδιωτικων στιγμων. Η απομακρυνση του μωρου απο τη μητερα στο μαιευτηριο ειναι πλεον μη αποδεκτη τακτικη. Απαραιτητη προυποθεση για την επιτυχια του θηλασμου ειναι να αποκτησει η λεχωνα εμπιστοσυνη στον εαυτο της και να μαθει να 'διαβαζει' απο μονη της το παιδι της. Ο μονος ειδικος σε αυτη τη διαδικασια ειναι η ιδια. Αν αφησει τον ελεγχο στον παιδιατρο, τη μαια ή αλλους ειδικους, ειναι καταδικασμενη να αποτυχει.

Η τεχνικη του θηλασμου

Η μητερα καθεται αναπαυτικα, ελαφρως ανασηκωμενη, με μαξιλαρια για υποστηριξη στην πλατη και τα χερια. Υπαρχουν διαφορες θεσεις του μωρου για θηλασμο, η περιγραφη των οποιων ξεφευγει των προθεσεων του βιβλιου αυτου. Ο παρονομαστης παντως ειναι ιδιος: Το μωρο χρειαζεται να ερθει σε αμεση σωματικη επαφη με τη μητερα, κοιλια με κοιλια. Η λεχωνα χρησιμοποιει το ενα της χερι για να υποστηριξει το σωμα του μωρου και το αλλο για να κρατησει το προσφερομενο στήθος. Το μωρο βρισκεται σε σωστη θεση αν η μυτη του ειναι πανω στην ιδια νοητη γραμμη με τη θηλη. Το κατω χειλος του ερχεται πρωτο σε επαφη με το δερμα της μητερας. Οταν και μονο οταν ανοιξει διαπλάτα το στομα του, με τη γλωσσα του στο εδαφος του στοματος, η γυναικα ωθει το βρεφος ελαφρα προς το μερος της, με αποτελεσμα να ερχεται σε επαφη με το στήθος και το ανω χειλος του. Οσο περισσοτερο μερος απο τη θηλαια αλω (το κοκκινο γυρω απο τη θηλη) αρπάζει, τοσο καλυτερα. Η γενικη ιδεα ειναι οτι το μωρο ερχεται στο στήθος και οχι το στήθος στο μωρο.

Ποτε, για ποση ωρα και ποσο συχνα;

Η λεχωνα πρεπει να γνωριζει οτι το κλαμμα ειναι πολυ καθυστερημενο σημαδι πως το μωρο πειναι. Πολυ πριν απο αυτο, το μωρο μας εχει δωσει συνηθως αρκετες ενδειξεις πεινας: ειναι ανησυχο, στραβωνει το στομα του, τρωει το χερι του. Αν κλαιει, συνηθως ειναι τοσο εκνευρισμενο που δε μπορει να θηλασει; Η μητερα χρειαζεται να το ηρεμησει πρωτα κι επειτα να το βαλει στο στήθος. Ενας βασικος και απαραβατος κανοντας για τις πρωτες ημερες εως εβδομαδες ειναι οτι ο θηλασμος εχει για μεγαλο εχθρο του το ρολοι. Η λεχωνα ειναι απαραιτητο να βλεπει τα σημαδια πεινας και κορεσμου του παιδιου της και οχι το ρολοι της. Χρονοδιαγραμματα και φιξαρισμενες ωρες για φαγητο δεν εχουν καμια θεση κατα την εκμαθηση του θηλασμου.

Το μωρο τρωει για τοση ωρα και τοσο συχνα, αναλογα με τις αναγκες του και αυτες απαραβατα διαφερουν απο παιδι σε παιδι. Μας δειχνει τον κορεσμο του αν απομακρυνθει μονο του απο τη θηλη η αν κοιμηθει πανω στο μαστο. Τα πιο πολλα νεογνα περνουν αρκετο χρονο στο μαστο κατα τις πρωτες τους προσπαθειες, 30 λεπτα εως πανω απο μια ωρα. Με τον καιρο, τα μωρα γινονται πιο αποτελεσματικα και χορταινουν σε 5 με 10 λεπτα. Ως προς τη συχνοτητα, αυτη ποικιλει απο ωρα σε ωρα και απο μερα σε μερα για καθε βρεφος. Γενικα περιμενει κανεις θηλασμο καθε μια με πεντε ωρες αρχικα, με μεσο ορο καθε δυο με τρεις ωρες και καπως μεγαλυτερο μεσοδιαστημα κατα τη διαρκεια της νυχτας. Και παλι, οσο ωριμαζει το παιδι αναμενει κανεις μια βασικη ρουτινα μετα τις πρωτες 3-6 εβδομαδες, αρκετα σταθερη μονο μετα τους πρωτους 2-3 μηνες της ζωης. Επομενως μια βασικη γνωση για μια εγκυο που επιθυμει να θηλασει ειναι οτι ταισμα καθε τεσσερις ωρες και νυχτερινος υπνος

χωρίς διακοπή δεν αποτελούν ρεαλιστικές προσδοκίες κατά τις πρώτες εβδομάδες έως μήνες μετά τη γέννηση. Ωστόσο κάθε αρχική δυσκολία υπερκεραζείται από τις απωτέρες ευκολίες του θηλασμού και τα μεγάλα του δώρα στην υγεία μητέρας και βρεφούς. Κατά τον πρώτο καιρό, η μητέρα προσφέρει τον ένα μαστό; Αν το μωρό συνεχίζει να θέλει να τραφεί, μπορεί να προσφέρει και το δεύτερο μαστό στο ίδιο γευμα. Όταν μετά από μερικές εβδομάδες επέλθει κάποια ρουτίνα, το βρέφος είναι προτιμότερο να αδειάζει ένα μαστό σε κάθε γευμα, να τελειώνει πρώτα το ένα στήθος. Το μητρικό γάλα έχει σύσταση που ποικίλει. Πιο υδαρή στην αρχή, πιο λιπαρή στις τελευταίες σταγόνες του. Είναι σημαντικό να προσφέρεται και αυτό το τελευταίο γάλα, κάτι που επιτυγχάνεται εάν το μωρό μείνει στο ίδιο στήθος κατά τη διάρκεια ενός γεύματος. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, ο αποκλειστικός θηλασμός συνιστάται για τους πρώτους 6 μήνες της ζωής. Περίπου στους 4 μήνες, το βρέφος έχει ωριμάσει τόσο, ώστε ενδιαφέρεται για τα πράγματα που βλέπει και ακούει γύρω του την ώρα που θηλαζεί. Πολλές φορές βγαίνει από το στήθος πριν ολοκληρωθεί το γευμα, κάτι που συχνά εκλαμβάνεται λανθασμένα σε αυτήν τη φάση ως απορριψη του θηλασμού. Προκειται απλά για ένα πολυασχολο μωρό που βιάζεται να τελειώσει με το γευμα του για να ασχοληθεί με τα πρωτοφανή ερεθίσματα γύρω του. Τα μωρά, μετά τους πρώτους 4-6 μήνες της ζωής, δε χρειάζονται νυχτερίνο φαγητό. Επομένως, αν προσφέρετε γάλα τη νύχτα μετά την ηλικία αυτή – και έχετε κάθε δικαίωμα να τα κάνετε αν θέλετε-, είναι για συναισθηματικό δέσιμο και όχι για την αύξηση του.

Πως γνωρίζουμε αν το μωρό παίρνει πραγματικά γάλα;

Πολλές γυναίκες νιώθουν ανασφάλεια σχετικά με το γεγονός ότι το μητρικό γάλα κατά το θηλασμό δε μπορεί να μετρηθεί. Αυτό που συμβαίνει με το θηλασμό είναι ένας κύκλος: όσο πιο πολύ και συχνά ζητάει το μωρό το μαστό, τόσο πιο πολύ γάλα παράγεται και προσφέρεται από τη μητέρα. Και όσο περισσότερο γάλα παράγεται, τόσο πιο εντατικά ζητάει το μωρό. Όσο πιο συχνά και πιο πολύ θηλαζέται ο μαστός της λεχώνας, τόσο περισσότερο γάλα παράγει. Τέλικά, μετά τις πρώτες εβδομάδες, επέρχεται μια ρύθμιση, κατά την οποία η παροχή συναντάει τη ζήτηση και η μητέρα φτιαχνει τόσο γάλα όσο ακριβώς χρειάζεται το βρέφος. Αν η γυναίκα είναι υπερβολικά στρεσαρισμένη, κουρασμένη ή απίτη, η παραγωγή γαλακτός θα μειωθεί. Αν το στήθος είναι γεμάτο και δεν προσφερθεί ή προσφερθεί με το ρολοί ή δε μπορεί το μωρό να πάρει το γάλα γιατί είναι αρρωστό ή για οποιονδήποτε άλλο λόγο, τότε οι ορμόνες της λεχώνας υποστρέφονται, το γάλα σταματά να φτιαχνεται. Επομένως, στο ερώτημα 'έχω γάλα;' Η απάντηση είναι 'αν βάζεις το βρέφος στο στήθος με ηρεμία, έχεις; όσο πιο συχνά θηλαζεις, τόσο περισσότερο έχεις'. Πραγματικά πρωταρχική αδυναμία του μαστού να παράγει γάλα είναι πολύ σπάνια και δεν αφορά τη μεγάλη πλειοψηφία των γυναικών.

Η πιο αξιόπιστη απόδειξη ότι το μωρό παίρνει γάλα από το στήθος είναι ο ήχος που ακούγεται –ελαφρύ, ανεπαίσθητο γκλουπ- όταν καταπίνει. Από εκεί και πέρα, πολλά μικρά στοιχεία μπορούν να μας διαβεβαιώσουν ότι τα πράγματα πηγαινουν καλά. Φυσικά δεν είναι δυνατό να υπολογίσουμε την ακριβή ποσότητα του γαλακτός που λαμβάνει κάθε φορά, όπως γίνεται με το τεχνητό γάλα στο μπουκαλί. Αυτό δεν πρέπει να μας αγχώνει ούτε χρειάζεται, γιατί μπορούμε να παρατηρήσουμε προσεκτικά τα εξής:

Βγαίνουν σταγόνες γαλακτός με το κλάμμα του μωρού ή πριν ξεκινήσει ο θηλασμός;

Είναι ορατό γάλα στο στόμα του μωρού ή γύρω από αυτό; Βγαίνουν σταγόνες γαλακτός από τον άλλο μαστό την ώρα του θηλασμού;

Είναι υγρή και μακροστενή η θηλή στο τέλος; Νιώθει η μητέρα να αδειάζει το στήθος της κατά τη διάρκεια του θηλασμού;

Έχουν διογκωθεί οι μαστοί μετά τις πρώτες ημέρες; Κάνει αργές και μεγάλες κινήσεις μασήσης το μωρό πάνω στο στήθος;

Τα μαγουλά του φουσκώνουν ελαφρά (πράγμα θετικό) ή εισέρχονται κατά το θηλασμό (κάτι πιθανά παθολογικό);

Φαίνεται κορεσμένο, χαλαρώνει, κοιμάται ή αποσυρεται μόνο του από το στήθος στο τέλος;

Μετά από ένα γεύμα, περνάει χρόνος 1-2 ωρών τουλάχιστον πριν το μωρό ξαναπεινάσει;

Κερδίζει βάρος το βρέφος;

Έχει πολλές υγρές πάνες με ούρα κατά τη διάρκεια της ημέρας;

Αποβάλλει πολλές φορές την ημέρα κοπράνα κιτρινα ή κιτρινοπρασινά, μαλακά ημιρευστά (κατά φυσιολογικό) ή είναι δυσκοιλίο (παθολογικό), έχει μαύρα κοπράνα (μηκωνίο) μετά τις πρώτες 4-5 ημέρες (παθολογικό);

Αν λοιπόν γνωρίζουμε και δώσουμε σημασία σε μικρές παρατηρήσεις, δε θα προβληματιστούμε για το γάλα που παίρνει το βρέφος.

Ο,τιδήποτε άλλο δοθεί αρχικά εκτός του στήθους βλαπτει το θηλασμό

Τσάι, ζαχαρόνερο, νερό, τεχνητό γάλα σε μπουκαλι, μητρικό γάλα σε μπουκαλι, πιπίλα έχουν ένα κοινό σημείο: εμποδίζουν την πλήρη προσαρμογή μητέρας και βρέφους στο θηλασμό, τουλάχιστον αν δοθούν κατά τις κρίσιμες πρώτες εβδομάδες. Έχει βρεθεί ότι οι κινήσεις που κάνει το μωρό με το στόμα και τη γλώσσα του όταν θηλαζει είναι εντελώς διαφορετικές από αυτές που χρησιμοποιεί για να τραφεί από την τεχνητή θηλή του μπουκαλιού ή της πιπίλας. Στα αρχικά στάδια, όταν το βρέφος μαθαίνει ακόμα πως να χρησιμοποιήσει πιο αποτελεσματικά το μαστό, ο,τιδήποτε παρεμβληθεί σε αυτήν τη διαδικασία μπορεί να του προκαλέσει συγχυση και να έχει βλαπτική επίδραση. Όταν περάσει ο πρώτος καιρός και εφόσον το παιδί θηλαζει πια με επιτυχία, η μητέρα μπορεί με μεγαλύτερη ασφάλεια να δώσει περιστασιακά ένα μπουκαλι με το δικό της ή με τεχνητό γάλα.

Του Στέλιου Παπαβέντση Παιδίατρος MRCPCH DCH IBCLC

http://www.pediatros-thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=20&Itemid=27