

Τα οφέλη του μακροχρόνιου θηλασμού

Η Ελληνίδα που συνεχίζει να θηλάζει το 18 μηνών παιδί της έρχεται συχνά αντιμέτωπη με εχθρικές τοποθετήσεις από επαγγελματίες υγείας και από τον κοινωνικό της περίγυρο. «Μα το θηλάζεις ακόμα;», «το γάλα σου δεν προσφέρει πλέον τίποτα στο παιδί», «το κακομαθαίνεις» και πόσα άλλα.

Η επιστημονική αλήθεια βρίσκεται πολύ μακριά από τις παραπάνω πλανεμένες γνώμες. Η επιστημονική αλήθεια δεν έχει καμία σχέση με αυτές τις απαρχαιωμένες κοινωνικές αντιλήψεις που έχουν παγιωθεί στο μυαλό των περισσότερων γιατρών και γονιών, παρά τις αναρίθμητες σύγχρονες επιστημονικές αποδείξεις που τις αναιρούν. Η επιστημονική αλήθεια έχει να κάνει με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας, σύμφωνα με τον οποίο: « Τα βρέφη συνιστάται να θηλάζουν αποκλειστικά για έξι μήνες, έπειτα να δοκιμάζουν στερεές τροφές συνεχίζοντας παράλληλα να θηλάζουν τη μάνα τους για τουλάχιστον δύο χρόνια ή για όσο επιθυμούν μητέρα και παιδί, χωρίς ανάγκη επιβολής κάποιου ανώτερου ορίου στη διάρκεια του θηλασμού». Η επιστημονική αλήθεια σήμερα έχει να κάνει με τις κατευθυντήριες οδηγίες της Αμερικανικής Παιδιατρικής Ακαδημίας, σύμφωνα με την οποία: « Τα βρέφη συνιστάται να θηλάζουν αποκλειστικά για έξι μήνες, έπειτα να δοκιμάζουν στερεές τροφές συνεχίζοντας παράλληλα το θηλασμό για τουλάχιστον ένα χρόνο ή για όσο χρονικό διάστημα επιθυμούν μητέρα και παιδί.

Υπάρχουν δέκα λόγοι για τους οποίους ο μητρικός θηλασμός συνεχίζει να είναι ανεκτίμητος και αναντικατάστατος για ένα παιδί άνω των έξι μηνών:

1. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες της ζωής του μωρού προστατεύει ακόμα περισσότερο μητέρα και παιδί από χρόνια σωματικά και ψυχικά νοσήματα.

Όλες οι ευεργετικές επιδράσεις του μητρικού θηλασμού είναι δόσοεξαρτώμενες. Πιο απλά, ένα παιδί που θήλασε για δώδεκα μήνες έχει μικρότερο κίνδυνο να πάθει σακχαρώδη διαβήτη σε σχέση με ένα άλλο που θήλασε για έξι μήνες. Μια μητέρα που θηλάζει το δύο χρονών κοριτσάκι της προστατεύεται πληρέστερα από τον καρκίνο μαστού σε σύγκριση με εκείνη που σταμάτησε τη γαλουχία στους έξι μήνες. Το ίδιο ισχύει για το δείκτη νοημοσύνης του παιδιού, για τη φλεγμονώδη νόσο του εντέρου, για τη λευχαιμία και το λέμφωμα, για την παχυσαρκία, τη χοληστερίνη, το άσθμα, τις αλλεργίες, τη δυσανεξία στη γλουτένη, την υγεία των δοντιών, την σωστή διαμόρφωση του προσώπου, το συναισθηματικό δέσιμο με τους γονείς, τον καρκίνο των ωοθηκών στη μητέρα, την παχυσαρκία της μητέρας, το μεταβολικό προφίλ της μητέρας και για πολλές άλλες καταστάσεις.

Τα νήπια που θηλάζουν είναι υγιή παιδιά με γερά δόντια, χωρίς τερηδόνα, που γίνονται πολύ ανεξάρτητα, συναισθηματικά ασφαλή, έξυπνα νήπια και φτιάχνουν πλήρεις σχέσεις με άλλους ανθρώπους.

2. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες συμβάλλει σημαντικά στη θρέψη του παιδιού.

Ο θηλασμός κατά το δεύτερο χρόνο της ζωής – πρόσληψη μητρικού γάλακτος κατά μέσο όρο 450ml την ημέρα με ελεύθερο, ανεμπόδιο θηλασμό κατά απαίτηση του παιδιού– προσφέρει στο παιδί, μεταξύ άλλων, το 30% της απαιτούμενης ενέργειας, το 45% των πρωτεϊνών που χρειάζεται, το 35% των απαιτήσεων σε ασβέστιο, το 75% των αναγκών σε βιταμίνη Α, το 95% της βιταμίνης Β12 και το 60% της αναγκαίας ποσότητας βιταμίνης C. Το γάλα της μαμάς γίνεται σταδιακά λιγότερο σε ποσότητα αλλά πιο παχύ και χορταστικό. Είναι πολύ πλούσιο σε ωφέλιμα λιπαρά, ουσίες εντελώς απαραίτητες για τη ραγδαία ανάπτυξη του εγκεφάλου κατά τη νηπιακή ηλικία. Μπορεί να μας φαίνεται ότι το μητρικό γάλα είναι πλέον «λίγο», τα φαινόμενα όμως απατούν. Περιέχει κατά μέσο όρο 50% περισσότερο λίπος, ενώ υπάρχουν γεύματα που η περιεκτικότητά του σε λίπος φτάνει το 28% - σαν ένα πολύ παχύ τυρί! Συγκρίνετέ το με τα επεξεργασμένα γάλατα αγελάδας για βρέφη για αντίστοιχη ηλικία, που περιέχουν κυρίως κορεσμένα λιπαρά σε συγκέντρωση έως 3%. Τα μωρά έως δύο ετών πρέπει να παίρνουν μεγάλες ποσότητες λιπαρών και περιορισμός σε λιπαρά δικαιολογείται μόνο μετά τα δύο πρώτα χρόνια της ζωής τους.

Το μωρό μετά τους έξι μήνες χρειάζεται να γνωρίσει σταδιακά τις στερεές τροφές. Ο θηλασμός δεν αντικαθιστά τα καινούργια τρόφιμα, το φαγητό του μωρού, αλλά το συμπληρώνει. Πολλοί γονείς δεν κατανοούν ότι ο απογαλακτισμός δεν σημαίνει αποθηλασμό, αλλά σταδιακή αύξηση της πρόσληψης τροφών πέραν των γαλακτοκομικών με σταδιακή μείωση της πρόσληψης μητρικού γάλακτος. Το ξένο γάλα δεύτερης βρεφικής ηλικίας δεν είναι καθόλου απαραίτητο για το εννέα μηνών βρέφος που τρώει κατά τη διάρκεια της ημέρας κρεατάκι, πατατούλα και μπρόκολο, θηλάζοντας τις υπόλοιπες ώρες. Το φρέσκο αγελαδινό γάλα όπως και τα γαλακτοκομικά γενικότερα είναι ένα χρήσιμο – αλλά όχι κυρίαρχο - κομμάτι σε μια μεγαλύτερη ποικιλία τροφίμων για το 18 μηνών παιδί που κατά τα άλλα συνεχίζει να θηλάζει τη μάνα του.

«Μα είναι μέρες που ο ενός έτους Άκης θηλάζει συνέχεια χωρίς να τρώει τίποτα». Εντελώς φυσιολογικό. Κάθε γονιός που έχει εμπειρία από βρέφη και νήπια γνωρίζει το στοιχειώδες, ότι η όρεξή τους δεν είναι καθόλου σταθερή, ότι συχνά επιστρέφουν στο γάλα, είτε είναι μητρικό είτε ξένο, όποτε αρρωστήσουν, βγάλουν δοντάκια, αισθανθούν άσχημα. Μετά από λίγες ημέρες συνήθως τρώνε παραπάνω από το συνηθισμένο, αναπληρώνοντας τα γεύματα που έχασαν κατά τη διάρκεια της αρρώστιας τους.

3. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες συνεχίζει να χτίζει την άμυνα του παιδιού.

Το ανοσοποιητικό σύστημα είναι ανώριμο κατά τα πρώτα τρία με τέσσερα χρόνια της ζωής. Το γάλα της μαμάς προσφέρει τις κατάλληλες ορμόνες, ένζυμα, αυξητικούς παράγοντες, αντιφλεγμονώδεις ουσίες, αντισώματα και λεμφοκύτταρα για να συμπληρώσει την άμυνα του νηπίου και να δώσει ώθηση στην ωρίμανσή της.

4. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες προστατεύει άμεσα από τις λοιμώξεις της προσχολικής ηλικίας.

Ο παρθένος οργανισμός του παιδιού εκτίθεται ξαφνικά σε χιλιάδες ιούς, μικρόβια και άλλους βλαπτικούς παράγοντες. Η μητέρα εκτίθεται στο ίδιο περιβάλλον, αντιδρά άμεσα και πληρέστερα σε σύγκριση με το παιδί παράγοντας αντισώματα, τα οποία και προσφέρει στο παιδί της μέσα από το γάλα της. Το γάλα της μαμάς μετά τους πρώτους έξι μήνες εμφανίζει αυξημένες ποσότητες από ένα ισχυρό ένζυμο, τη λυσοζύμη, η οποία καταστρέφει, σκοτώνει τα μικρόβια. Ο θηλασμός αποτελεί σημαντική ασπίδα προστασίας για το νήπιο που πηγαίνει για πρώτη φορά στον παιδικό σταθμό, για το παιδί που έρχεται συνεχώς σε επαφή με τα μικρόβια που φέρνουν στο σπίτι τα μεγαλύτερα αδερφάκια του. Είναι αποδεδειγμένο ότι τα παιδιά που θηλάζουν μακροχρόνια αρρωσταίνουν πολύ πιο σπάνια και λιγότερο σοβαρά.

5. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες προσφέρει άμεση συναισθηματική κάλυψη στο μικρό παιδί που ανοίγεται στον άγνωστο κόσμο.

Όλη η προσχολική ηλικία προχωράει με δυο βήματα μπροστά, προς τον απέραντο έξω κόσμο, τον γεμάτο προκλήσεις και κινδύνους, ακολουθούμενα από ένα βήμα πίσω, προς την ασφάλεια του γνωστού και μικρού κόσμου της μαμάς και του σπιτιού. Κάθε φορά που ένα μικρό παιδί χτυπάει, έχει πυρετό, αλλάζει ξαφνικά περιβάλλον, αναστατώνεται για οποιονδήποτε λόγο, χρειάζεται μια άμεση επαναφορά στον γνωστό κόσμο της ασφάλειας. Το στήθος της μάνας προσφέρει μια θαυμαστή φωλιά, το παιδί δεν αφήνεται να κλάψει τόσο όσο να ραγίσει ο εσωτερικός του κόσμος. Οι σύγχρονες δυτικές αντιλήψεις απαρνούνται αυτόν τον πολύ σημαντικό ρόλο του στήθους. Το παιδί που κλαίει πρέπει να «μάθει» να παρηγορείται μόνο του, να αφήνεται να κλαίει, να γίνει «ανεξάρτητο», με άλλα λόγια να απελλιζείται, κλείνεται στον εαυτό του, να ιδρυματοποιείται.

6. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες κάνει πιο εύκολη την έναρξη στερεών τροφών και την εγκατάσταση πλούσιου διαιτολογίου.

Η γεύση του μητρικού γάλακτος είναι διαφορετική, ανάλογα με το τι κατανάλωσε η μητέρα κάθε φορά. Αλλάζει από γεύμα σε γεύμα, από μέρα σε μέρα, από μήνα σε μήνα. Το μικρό λαμβάνει πλούσια ερεθίσματα και έτσι δέχεται καινούργιες τροφές πιο εύκολα. Πριν ακόμη δοκιμάσει το πραγματικό σκόρδο, το μαιντανό, το βασιλικό, τα έχει ήδη γευτεί και συνηθίσει μέσα από το γαλατάκι της μαμάς του. Αν η μητέρα τρέφεται υγιεινά, το μωρό θα αποδεχθεί τις υγιεινές τροφές. Ταυτόχρονα, επειδή η πράξη του θηλασμού αφήνει την πρωτοβουλία στο μωρό, σε αντίθεση με ό,τι γίνεται με τη διατροφή με μπιμπερό, το παιδί που συνεχίζει να θηλάζει έχει μάθει να «ακούει» τα ένστικτά του, την πείνα και τη δίψα του, να παίρνει πρωτοβουλία και να καθορίζει το ίδιο τις ανάγκες του σε τροφή. Έτσι γίνεται ανεξάρτητο στο φαγητό πιο γρήγορα και μας απασχολεί στη διατροφή του πολύ λιγότερο. Τα πρώτα δύο χρόνια της ζωής έχουν βρεθεί κρίσιμα για τη διαμόρφωση των διατροφικών μας προτιμήσεων. Αλλαγές επέρχονται δύσκολα μετά την ηλικία αυτή εάν ένα μωρό συνήθισε σε φαγητό τύπου «φαστ φουντ» όπως οι γευστικά μονότονες βρεφικές κρέμες, οι γλυκαντικές ουσίες, τα επεξεργασμένα τρόφιμα, τα γευστικά μονότονα, ίδια και απaráλλακτα ξένα γάλατα για βρέφη.

7. Ο θηλασμός μετά τους έξι μήνες δίνει περαιτέρω ώθηση στην ψυχοκινητική ανάπτυξη του παιδιού.

Το γάλα της μαμάς μετά τους πρώτους έξι μήνες περιέχει σε αυξημένες ποσότητες χοληστερόλη, σεροτονίνη και ωφέλιμα λιπαρά. Η χοληστερόλη αποτελεί απαραίτητο συστατικό του ραγδαία αυξανόμενου εγκεφάλου, δομικό υλικό στις μεμβράνες των νευρικών κυττάρων. Βρίσκεται στο ξένο γάλα αγελάδας σε πολύ μικρές ποσότητες. Η σεροτονίνη είναι ορμόνη που ως νευροδιαβιβαστής παίζει σπουδαίο ρόλο στην ωρίμανση του εγκεφάλου. Έλλειψή της αυξάνει προβλήματα όπως η υπερκινητικότητα και η ελλειμματική προσοχή. Λείπει εντελώς από τα ξένα γάλατα δεύτερης και τρίτης βρεφικής ηλικίας. Τα πολυακόρεστα λιπαρά θεωρούνται βασικής σημασίας για τη νοημοσύνη. Ακόμα και τα πολυακόρεστα λιπαρά με τα οποία έχουν εμπλουτιστεί ξένα γάλατα τελευταίας γενιάς είναι αμφιλεγόμενο κατά πόσο είναι ίδια ποιοτικά με εκείνα του μητρικού γάλακτος, κατά πόσο φτάνουν στον εγκέφαλο και ασκούν οποιαδήποτε θετική επίδραση. Η πραγματικότητα είναι ότι κάθε επιπλέον μήνας μητρικού θηλασμού αντανακλά θετικά στο δείκτη νοημοσύνης του μικρού παιδιού.

8. Ο μακροχρόνιος θηλασμός δημιουργεί παιδιά πιο ασφαλή και ανεξάρτητα σε βάθος χρόνου.

Η πρώιμη ανεξαρτητοποίηση των βρεφών έχει αρνητικό αντίκτυπο μακροπρόθεσμα. Το παιδί κάτω των δύο ετών που αφήνεται να κλαίει, που δεν το παίρνουν αγκαλιά για να μην το «κακομάθουν», έχει μια βασική ανάγκη, αυτήν της επαφής. Αν η παροδική ανάγκη του ικανοποιηθεί, περνάει. Αν η ανάγκη του – να θηλάσει και να έχει τη μαμά κοντά του για παράδειγμα – δεν ικανοποιηθεί, χώνεται βαθιά στο υποσυνείδητο, υποβόσκει και κάποια στιγμή στη διάρκεια της παιδικής ή και εφηβικής ηλικίας εκδηλώνεται με παθολογικό τρόπο. Προσπαθώντας να απομακρύνουμε όσο γίνεται το μωρό μας και να το πιέσουμε να γίνει ανεξάρτητο πριν εκείνο νιώσει έτοιμο, οδηγούμαστε στο αντίθετο αποτέλεσμα: δημιουργούμε ένα εξαρτημένο παιδί, με συναισθηματικές ανασφάλειες, με κενά και παλινδρομήσεις. Αντίθετα, το νήπιο δυόμιση ετών που καταφεύγει στο στήθος μετά τον παιδικό σταθμό και αποφασίζει εκείνο πότε θα σταματήσει το θηλασμό είναι πιο σίγουρο ότι θα γίνει ένα παιδί κοινωνικό, με πλούσιο συναισθηματικό κόσμο, ασφαλές και με αυτοπεποίθηση.

9. Ο μακροχρόνιος θηλασμός προσφέρει ανείπωτη απόλαυση στη μητέρα και το παιδί.

Προτελευταίο μα όχι λιγότερο σημαντικό! Δεν είναι ντροπή να νιώθεις πλήρωση επειδή είσαι μάνα και συνεχίζεις να θηλάζεις το παιδί σου! Στις μέρες μας έχουμε αντιστρέψει την πραγματικότητα και απαρνούμαστε τα αυτονόητα. Η μητέρα παίρνει ευχαρίστηση από το θηλασμό, αθροίζει εμπειρίες τόσο δυνατές που δύσκολα μπορεί να τις περιγράψει με λέξεις. Σύμφωνα με έρευνες αυτός είναι ο σημαντικότερος λόγος που δίνουν οι μητέρες για την συνέχιση της γαλουχίας στη νηπιακή ηλικία. Η απόλαυση της μητέρας δεν είναι κάτι κακό, αντιθέτως θα έπρεπε να προβάλλεται ως επιχείρημα υπέρ του θηλασμού. Δε γίνονται όλα μόνο για το καλό του παιδιού. Είναι απίστευτη η χαρά να δίνεις ό,τι έχεις για το παιδί σου,

εκείνο να παίζει και να γελάει στο στήθος σου! Η γυναίκα νιώθει πραγματικά ολοκληρωμένη, συναισθηματικά απογειωμένη, ο πατέρας τυχερός πλάι της. Το μικρό παρηγορεί τη μητέρα μέσα από το θηλασμό στον ίδιο βαθμό που η μητέρα παρηγορεί εκείνο. Η γυναίκα νιώθει πιο δυνατή, με μεγαλύτερη υπομονή, μεταμορφώνεται με το μακροχρόνιο θηλασμό, γίνεται πιο δεκτική, πιο προσαρμόσιμη, εμπροσισμένη για μήνες με τις ορμόνες της αγάπης. Τη βοηθά να αφουγκράζεται το νήπιό της, να το προστατεύει, να επικοινωνεί βαθιά μαζί του. Είναι εκλεκτό δώρο για τη μητέρα και τον πατέρα, όσο και για το παιδί. Δυστυχώς τα στεγανά και οι αρνητικές νοοτροπίες του κόσμου σχετικά με το μακροχρόνιο θηλασμό αποτρέπουν πολλές από τις οικογένειες που τον ενστερνίζονται να εκφραστούν για αυτόν ανοιχτά και να μεταδώσουν στην συνήθη οικογένεια των μπιμπερό την ευλογία του θηλασμού ως πράξης χαράς και παιχνιδιού.

10. Ο μακροχρόνιος θηλασμός δημιουργεί φαινόμενο ντόμινο, οδηγώντας άλλες οικογένειες, αλλά και τις νέες γενιές, στο θηλασμό.

Η γυναίκα που θηλάζει το πρώτο της παιδί τείνει να θηλάσει το δεύτερο για περισσότερο καιρό, το τρίτο για ακόμα περισσότερο κλπ. Η αλλαγή στη νοοτροπία διαφημίζει τη γαλουχία και δίνει το παράδειγμα, το πρότυπο σε άλλες μητέρες ώστε να επιλέξουν το θηλασμό, να ανταπεξέλθουν στις αρχικές δυσκολίες και να βιώσουν και αυτές το θαύμα της γαλουχίας και της παρατεταμένης γαλουχίας. Τα μεγαλύτερα παιδιά που θηλάζουν εμπροσίζονται γλυκά με την εμπειρία και δημιουργούν την επόμενη γενιά απόλυτα εξοικειωμένων με το θηλασμό γονιών.

Τα παραπάνω επιστημονικά δεδομένα παραμένουν άγνωστα στη μέση ελληνική οικογένεια, αλλά δυστυχώς και στο μεγαλύτερο κομμάτι των επαγγελματιών που ασχολούνται με μικρά παιδιά. Η ευθύνη ανήκει στην πολιτεία, στο σύστημα υγείας και τους φορείς του. Αν ένα κοριτσάκι δεκαπέντε μηνών μιλάει ήδη φτιάχνοντας μικρές προτάσεις, πολλοί θα αποδώσουν την εξυπνάδα του στο φύλο του, αρκετοί στα γονίδια από τους έξυπνους γονείς του, άλλοι στα ερεθίσματα που παίρνει από το μεγαλύτερο αδερφάκι της, ελάχιστοι όμως θα αποδώσουν την εξυπνάδα της στο γεγονός ότι θήλασε αποκλειστικά για έξι μήνες και συνεχίζει έως σήμερα να απολαμβάνει το στήθος της μαμάς. Κι όμως αυτή τυχαίνει να είναι η πιο πιθανή επιστημονική εξήγηση για την αλματώδη ψυχοκινητική της ανάπτυξη.

Στέλιος Παπαβέντσης MRCPCH DCH IBCLC 2010

<http://www.pediatros->

[thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=118&Itemid=149](http://www.pediatros-thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=118&Itemid=149)