

Θηλασμός και επιστροφή στη δουλειά

Η επιστροφή της μητέρας στην εργασία πολλές φορές γίνεται η αιτία της διακοπής του θηλασμού. Οι Ελληνίδες αναφέρουν την επιστροφή στη δουλειά ως τον δεύτερο συχνότερο λόγο πρόωρης διακοπής του θηλασμού του παιδιού τους – ο πρώτος λόγος είναι το «Δεν έχω γάλα». Συχνά μάλιστα, η προοπτική της επιστροφής στη δουλειά οδηγεί τις μητέρες στην απόφαση να μην θηλάσουν καθόλου το μωρό τους, με την σκέψη ότι σύντομα θα χρειαστεί να σταματήσουν λόγω εργασίας.

Η αλήθεια όμως είναι ότι εργασία και θηλασμός μπορούν να συνδυαστούν και παρ' όλο που χρειάζεται σχεδιασμός και κάποια προσπάθεια, πραγματικά αξίζει τον κόπο, μια που τα οφέλη για την εργαζόμενη μητέρα και το παιδί της είναι πάρα πολλά. Πιο συγκεκριμένα, η σχέση του θηλασμού με την υγεία είναι δοσο-εξαρτώμενη. Αυτό σημαίνει ότι όσο περισσότερο θηλάσει μια μητέρα, τόσο μεγαλύτερη η πιθανότητα για πιο υγιές παιδί και πιο υγιή γυναίκα.

Τι κερδίζουμε εάν ο θηλασμός συνεχιστεί μετά την επιστροφή της μητέρας στην εργασία:

Για τη μητέρα:

- Αυξημένη προστασία από παχυσαρκία, σακχαρώδη διαβήτη, καρκίνο μαστού, οστεοπόρωση
- Λιγότερες ενοχές που αφήνει το μωρό της μακριά της

Για το μωρό:

- Διατήρηση όλων των ευεργετικών επιδράσεων του μητρικού θηλασμού: πληρέστερη νευρολογική ωρίμανση, λιγότερα κρυώματα και λοιμώξεις, προστασία από διαβήτη, παχυσαρκία κλπ
- Πιο εύκολη αναπλήρωση του συναισθηματικού ελλείμματος που δημιουργεί στο μωρό η απουσία της μητέρας

Και για τη δυάδα μητέρας – βρέφους:

- Ενίσχυση της μεταξύ τους σύνδεσης και της μοναδικής τους σχέσης

Είναι πολύ σημαντικό, για την προώθηση του μητρικού θηλασμού στη χώρα μας, να δίνονται γενναίες άδειες μητρότητας σε ιδιωτικό και δημόσιο τομέα με διάρκεια τουλάχιστον τριών μηνών, καλύτερα έξι μηνών. Είναι επίσης πολύ σημαντικό να παρέχονται στις μητέρες που επιστρέφουν στη δουλειά τους διευκολύνσεις και η δυνατότητα για ομαλή προσαρμογή. Ο θηλασμός έχει μεγαλύτερη πιθανότητα να διατηρηθεί όσο πιο αργά επιστρέψει η μητέρα στη δουλειά, εάν επιστρέψει σε μειωμένο ωράριο, δουλέψει part time ή έχει σπαστό ωράριο.

Κατά την φάση εγκατάστασης της γαλουχίας, δηλαδή από την γέννηση έως τέσσερις με έξι εβδομάδες, θα πρέπει μητέρα και παιδί να αφοσιωθούν στον άμεσο θηλασμό και να μην παρεμβληθούν ενέργειες προετοιμασίας για επιστροφή στη δουλειά, όπως αντλήσεις και

μπιμπερό. Αυτό σημαίνει ότι η επιστροφή στη δουλειά θα ήταν καλό να μην γίνεται πριν τις πρώτες έξι με οκτώ εβδομάδες της ζωής του μωρού.

Πως προετοιμαζόμαστε για επιστροφή στη δουλειά με παράλληλη συνέχιση του θηλασμού;

Πρέπει να γίνει συζήτηση από νωρίς από τον παιδίατρο ή γυναικολόγο και να καθοριστεί ένα χρονικό πλάνο δράσης και ενεργειών, ακόμα και πριν τη γέννηση του παιδιού.

- Ένα μήνα πριν την επιστροφή της μητέρας στην εργασία, οι γονείς πρέπει να ενημερωθούν για την χρήση θηλάστρου και για τους κανόνες αποθήκευσης και χειρισμού του μητρικού γάλακτος.
- Εάν αποφασιστεί η χρήση θηλάστρου, θα πρέπει να επιλεγεί το κατάλληλο για τις ανάγκες της μητέρας. Το θήλαστρο που συνήθως βολεύει είναι ένα απλό ηλεκτρικό διπλής άντλησης, για εξοικονόμηση χρόνου και ταυτόχρονα πρακτικότητα στη μεταφορά. Σε κάποιες ωστόσο περιπτώσεις μπορεί ένα χειροκίνητο θήλαστρο να είναι αρκετό – για παράδειγμα μια μητέρα με εξοικείωση στη χρήση χειροκίνητου θηλάστρου, που δεν θα μένει μακριά από το μωρό της για πολλές ώρες. Άλλοτε μητέρες τα καταφέρνουν μια χαρά χωρίς θήλαστρο, αντλώντας με το χέρι. Αντίθετα, σε περιπτώσεις όπου είναι σημαντική η διατήρηση της παραγωγής γάλακτος ή και η αύξησή της – μεγάλα ωράρια, πρώιμη επιστροφή στη δουλειά, μη καλή εγκατάσταση της παραγωγής – απαιτείται η ενοίκιαση νοσοκομειακού θηλάστρου διπλής άντλησης. Η μητέρα σε αυτό το στάδιο πρέπει να έχει προμηθευτεί τον απαραίτητο εξοπλισμό στη δουλειά – τσάντα μεταφοράς, αντλία, παγοκύστες, αποθηκευτικά σακουλάκια κλπ.
- Τουλάχιστον δέκα ημέρες πριν την επιστροφή στην εργασία, η μητέρα χρειάζεται να ξεκινήσει τακτικές αντλήσεις, για να δημιουργήσει ατομική τράπεζα γάλακτος και να εξοικειωθεί με τον τρόπο άντλησης, χρησιμοποιώντας έναν από τους τρόπους που αναφέρθηκαν παραπάνω. Η προετοιμασία αυτή έχει το πλεονέκτημα ότι η λεχώνα θα νιώθει λιγότερο άγχος για την ποσότητα γάλακτος που θα μπορεί να αντλεί τις πρώτες ημέρες επιστροφής στην εργασία της. Ο στόχος είναι η μητέρα να βρίσκεται τουλάχιστον κατά μία ημέρα μπροστά σε απόθεμα μητρικού γάλακτος, δηλαδή να διατηρεί απόθεμα τουλάχιστον 2-3 γευμάτων στο ψυγείο. Οι αντλήσεις αυτές γίνονται καλύτερα:
 - Τις πρωινές ώρες
 - Από το άλλο στήθος όσο το μωρό θηλάζει το ένα
 - Μία ώρα μετά το θηλασμό του μωρού

Η μητέρα θα πειραματιστεί αυτές τις ημέρες με αντλήσεις σε διαφορετικές ώρες και περιστάσεις, για να διαπιστώσει τι βολεύει καλύτερα. Συνήθως απαιτούνται τουλάχιστον 10-15 αντλήσεις συνολικά, για να υπάρξει εξοικείωση με ένα συγκεκριμένο θήλαστρο. Οι αντλήσεις είναι καλό να γίνονται ισορροπημένα, χρησιμοποιώντας και τις δύο πλευρές, καλύτερα ταυτόχρονα. Οι αντλήσεις διαρκούν περίπου 10 με 15 λεπτά ανά στήθος, έως ότου σταματήσει ή γίνει πολύ αργή η ροή γάλακτος.

- Τουλάχιστον δέκα ημέρες πριν την επιστροφή της μητέρας στην εργασία, θα πρέπει να αρχίσει η συστηματική εξοικείωση του μωρού με το άτομο που θα το φροντίζει. Όσο πιο μικρό είναι το βρέφος, τόσο πιο σημαντικό είναι το άτομο που θα το φροντίζει όσο η μαμά λείπει να είναι ένα και σταθερό, ώστε να περιοριστεί για αυτό η σύγχυση. Οι γονείς είναι απαραίτητο να «μυήσουν» το άτομο αυτό στον σύγχρονο τρόπο διατροφής και ανατροφής του βρέφους: τάισμα με τα πρώτα σημάδια της πείνας του, κατά απαίτηση του μωρού και όχι με άκαμπτα ωράρια, άμεση απόκριση στο κλάμα του, αγκαλιά και χάδι όποτε χρειάζεται κλπ. Ακόμα, πρέπει να ενημερωθεί για τους κανόνες χρήσης μητρικού γάλακτος και χορήγησης μπιμπερό. Η μύηση αυτή είναι μεγάλης σημασίας, γιατί τα άτομα που φροντίζουν τα μωρά κατά την απουσία της μητέρας – συνήθως γιαγιά, παππούς, νταντά – έχουν αντιλήψεις σε αυτά τα θέματα της κουλτούρας του μπιμπερό από την δεκαετία του '70.

Η εργασία ξεκίνησε. Πως πρέπει να ταίζεται το παιδί όσο εκείνη λείπει;

Κατά σειρά προτίμησης:

1. **Με μητρικό γάλα από άμεσο θηλασμό**

Ο συνήθης τρόπος φροντίδας σε χώρες όπως οι Σκανδιναβικές, σπανιότατος δυστυχώς στη χώρα μας. Κρατικές και ιδιωτικές επιχειρήσεις μεριμνούν για την ύπαρξη βρεφονηπιακών σταθμών κοντά στον χώρο εργασίας της μητέρας. Σε τακτικά και εξασφαλισμένα από τον εργοδότη διαλείμματα, η μητέρα έχει την δυνατότητα να πάει κοντά στο μωρό της και να το ταισεί, ή, άλλες φορές, μεταφέρεται το βρέφος στη μητέρα κατά το διάλειμά της ώστε να θηλάσει. Άλλοτε πάλι το μωρό μένει στο σπίτι και η μαμά, κατά το διάλειμμα έρχεται για λίγο στο σπίτι της.

2. **Με μητρικό γάλα σε ποτηράκι ή κουταλάκι**

Κατάλληλος τρόπος φροντίδας για μικρά βρέφη, μικρές ποσότητες μητρικού γάλακτος – έως 50-60 ml – και λίγες ώρες απουσίας της μητέρας. Το άτομο που φροντίζει το μωρό του προσφέρει μητρικό γάλα με ανοιχτό ποτηράκι ή σε κουταλάκι, κι εκείνο μαθαίνει να ρουφάει τις γουλίτσες χωρίς να υπάρχει κίνδυνος σύγχυσης θηλών από τη χρήση μπιμπερό.

3. **Με μητρικό γάλα σε κλειστό ποτήρι, ανοιχτό ποτήρι ή με καλαμάκι**

Κατάλληλος τρόπος φροντίδας για μεγαλύτερα βρέφη, συνήθως άνω των 7-8 μηνών. Το παιδί, με την κατάλληλη ενθάρρυνση και επιμονή, μπορεί να συνηθίσει να πίνει υγρά με τους παραπάνω τρόπους.

4. **Με στερεές τροφές / κρεμούλες**

Συχνά είναι το μόνο που χρειάζεται για μωρά μεγαλύτερα των έξι μηνών. Όταν η μαμά λείπει στη δουλειά, το μωρό μπορεί να τρώει τις κρεμούλες του και να πίνει νεράκι σε ποτηράκι με στόμιο.

5. **Με μητρικό γάλα σε μπιμπερό**

Είναι ο λιγότερο επιθυμητός τρόπος λήψης μητρικού γάλακτος, συχνά όμως αναπόφευκτος σε μωρά 2 με 6 μηνών που πίνουν μόνο γάλα, απαιτούν μεγάλες ποσότητες, συχνό τάισμα και με τη μαμά να λείπει για αρκετές ώρες από το σπίτι. Υπάρχουν πολλά μπιμπερό στο εμπόριο και οι κατασκευαστές του καθενός ισχυρίζονται ότι βρίσκεται πολύ κοντά στον τρόπο φυσικού θηλασμού του γυναικείου στήθους. Χρειάζεται εξοικείωση του μικρού με το μπιμπερό τουλάχιστον μία εβδομάδα πριν το ξεκίνημα της εργασίας της μητέρας. Πολλές φορές οι γονείς χρειάζεται να πειραματιστούν με διαφορετικές μάρκες, τύπο θηλής (σιλικόνη, καουτσούκ) για να βρουν αυτό στο οποίο το μωρό τους είναι πιο δεκτικό.

6. **Από τροφό**

Ασυνήθης επιλογή στην Ελλάδα, πολύ διαδεδομένη όμως παγκοσμίως. Σύμφωνα με την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας, η δεύτερη καλύτερη επιλογή για κάθε μωρό στον κόσμο, εφόσον το γάλα της μαμάς του δεν είναι διαθέσιμο, είναι το γάλα μιας άλλης μητέρας! Το μωρό μπορεί να θηλάσει για παράδειγμα τη θεία του! Επιπρόσθετα, πολλές αναπτυγμένες χώρες δημιουργούν δημόσιες τράπεζες μητρικού γάλακτος από δότες. Το μόνο σίγουρο είναι ότι η επιλογή αυτή θα γίνει περισσότερο διαδεδομένη κατά τα επόμενα χρόνια, με την επιστροφή της κουλτούρας του μητρικού θηλασμού στον αναπτυσσόμενο κόσμο.

7. **Με ξένο γάλα**

Η λιγότερο επιθυμητή επιλογή γάλακτος. Εάν ένα μωρό είναι άνω των τεσσάρων μηνών, η μαμά δεν έχει δικό της γάλα διαθέσιμο και το δίλλημα είναι ξένο γάλα ή στερεές τροφές, μπορούμε να ξεκινήσουμε σιγά-σιγά κρεμούλες στο μωρό – θεωρείται καλύτερη λύση.

Τι πρέπει να κάνει η μητέρα κατά την εργασία της;

- Να ενημερώσει και να συζητήσει με τον εργοδότη της για τις ανάγκες της κατά την επιστροφή της στη δουλειά.
- Να διαπραγματευτεί με τον εργοδότη της ένα διάλλειμα 20 λεπτών για κάθε 3 με 4 ώρες εργασίας, στη διάρκεια του οποίου θα φροντίσει να αντλήσει το στήθος της. Οι αντλήσεις αυτές είναι απαραίτητες για τη διατήρηση της παραγωγής μητρικού γάλακτος κατά το πρώτο εξάμηνο της γαλουχίας και στην παραπάνω συχνότητα. Οι αντλήσεις δεν είναι συνήθως απαραίτητες εφόσον ο χρόνος εργασίας είναι μικρότερος από τέσσερις ώρες και εφόσον το μωρό ήδη τρώει στερεές τροφές κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Τι πρέπει να κάνει η μητέρα την υπόλοιπη ημέρα που είναι μαζί με το παιδί της;

- Πρέπει να θηλάζει το μωρό της σύμφωνα με τα σημάδια πείνας και κατά απαίτησή του. Ο θηλασμός πρέπει να είναι ελεύθερος όσο η δυάδα είναι μαζί. Είναι σύνηθες το μωρό, όταν ξαναβρίσκει τη μαμά του, να θέλει περισσότερους θηλασμούς. Είναι επίσης συχνό, κατά την επιστροφή της μαμάς στην εργασία, το μωρό να θηλάζει περισσότερο το βράδυ. Πρόκειται για φυσιολογική συμπεριφορά ώστε να αναπληρωθεί ό,τι χάθηκε κατά τις ώρες της απουσίας. Για αρκετούς γονείς τη λύση φέρνει η επιλογή του co-sleeping, δηλαδή του ύπνου του μωρού μαζί με τους γονείς, ώστε οι νύχτες να είναι πιο ήσυχες, με λιγότερη αναστάτωση και άφθονη επαφή.
- Είναι καλό να φροντίζει να θηλάζει το μικρό της αμέσως πριν φύγει για τη δουλειά και αμέσως μετά την επιστροφή της στο σπίτι.
- Εάν, κατά το στάδιο της προετοιμασίας, δεν έχει καταφέρει να δημιουργήσει απόθεμα γάλακτος στο ψυγείο, να προσπαθεί για άντληση επιπλέον όσο είναι στο σπίτι, ιδιαίτερα κατά τις πρωινές ώρες και απαραίτητα να αντλεί κατά την εργασία της.
- Να επιδεικνύει υπομονή, σταθερότητα, τρυφερότητα. Να μην φοβάται να αγκαλιάσει το μωρό της. Να προσπαθεί να αποφύγει το άγχος και τον αρνητισμό, τα οποία λαμβάνονται αμέσως ως σήματα από το παιδί και μεταδίδονται σε αυτό. Να έχει κατά νου ότι η προσπάθεια που κάνει είναι σπουδαία και πολύτιμη για την οικογένειά της.

Στέλιος Παπαβέντσης MRCPCH DCH IBCLC 2010

http://www.pediatros-thes.gr/index.php?option=com_content&view=article&id=159&Itemid=194