

ΜΑΜΑ, ΘΑ ΜΕ ΘΗΛΑΣΕΙΣ;

Το παρόν έργο πνευματικής ιδιοκτησίας προστατεύεται από τις διατάξεις της ελληνικής νομοθεσίας (Ν. 2121/1993 όπως έχει τροποποιηθεί και ισχύει σήμερα) και από τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως, χωρίς γραπτή άδεια του εκδότη, η κατά οποιονδήποτε τρόπο ή οποιονδήποτε μέσο (ηλεκτρονικό, μηχανικό ή άλλο) αντιγραφή, φωτοανατύπωση, και εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή, αναμετάδοση στο κοινό, σε οποιαδήποτε μορφή και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.

Διορθώσεις: Βασιλική Αντωνάκη
Δημιουργία εξωφύλλου: Βασίλης Ιωάννου
Επιμέλεια έκδοσης: Πλάτων Μαλλιάργας

© 2014 Ελένη Βαλαβάνη

&

© 2014 Captain Book
Σόλωνος 99, 10678 Αθήνα
τηλ: 2103846805 - fax: 2103848269
www.captainbookondemand.gr
e-mail: info@captainbook.gr
ISBN 978-618-5058-21-0

Ελένη Βαλαβάνη

ΜΑΜΑ, ΘΑ ΜΕ ΘΗΛΑΣΕΙΣ;

Μητρικός θηλασμός – Πρακτικές συμβουλές
από μια μητέρα

Εκδόσεις Captain Book

Στον Βασίλη και στη Σοφία μου!

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

ΠΡΟΛΟΓΟΣ	9
1. ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ!	12
2. ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΣΤΟ ΜΑΙΕΥΤΗΡΙΟ	18
3. Η ΕΠΙΣΤΡΟΦΗ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ	23
4. ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΖΟΝΤΑΣ ΤΙΣ ΘΗΛΕΣ ΣΑΣ	25
5. ΘΗΛΑΣΜΟΣ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΚΑΙΣΑΡΙΚΗ	27
6. ΙΚΤΕΡΟΣ	29
7. ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΕΓΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΓΑΛΑΚΤΟΣ	32
8. ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ ΣΤΗΘΟΥΣ	41
9. ΡΕΨΙΜΟ	42
10. ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ	43
11. ΚΟΛΙΚΟΙ	50
12. ΚΑΦΕΪΝΗ	51
13. ΠΑΧΥΣΑΡΚΙΑ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΕΙ	53
14. ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΕΣ ΘΗΛΕΣ – ΕΡΕΘΙΣΜΕΝΑ ΣΤΗΘΗ	54
15. ΤΟ ΣΤΗΘΟΣ ΣΑΣ ΕΙΝΑΙ ΜΙΚΡΟ	56
16. ΕΡΓΑΣΙΑ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ	58
17. ΜΑ ΤΙ ΚΛΑΜΑ ΕΙΝΑΙ ΑΥΤΟ;	66
18. ΥΠΝΟΣ	69
19. ΒΟΛΤΑ; ΔΥΣΚΟΛΟ...	70

20.	ΜΟΥ ΗΡΘΕ ΠΕΡΙΟΔΟΣ, ΤΙ ΘΑ ΓΙΝΕΙ ΜΕ ΤΟ ΓΑΛΑ ΜΟΥ;	73
21.	ΓΟΝΙΜΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ	74
22.	ΝΑ ΤΟΥ ΔΩΣΩ ΠΗΠΛΑ;	75
23.	ΟΙ ΠΡΩΤΕΣ ΣΤΕΡΕΕΣ ΤΡΟΦΕΣ	76
24.	ΔΙΑΚΟΠΕΣ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ	79
25.	ΔΑΓΚΩΜΑ ΣΤΗΘΟΥΣ	81
26.	ΩΧ! Η ΜΑΜΑ ΑΡΡΩΣΤΗΣΕ!	83
27.	ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΟΤΗΤΑ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ	88
28.	ΠΑΤΕΡΑΣ ΚΑΙ ΘΗΛΑΣΜΟΣ	91
29.	ΠΤΩΣΗ ΤΟΥ ΣΤΗΘΟΥΣ	96
30.	ΑΠΟΓΑΛΑΚΤΙΣΜΟΣ	97
31.	ΓΙΑ ΠΟΣΟ ΑΚΟΜΑ ΘΑ ΕΧΩ ΓΑΛΑ;	101
32.	ΓΕΝΙΚΕΣ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ	105
	ΕΠΙΛΟΓΟΣ	107

ΠΡΟΛΟΓΟΣ

Έχει περάσει πάνω από ένας χρόνος από την ημέρα που σταμάτησα να θηλάζω τη μικρούλα μου και μου λείπει τόσο πολύ που καμιά φορά, όταν κοιμάται στην αγκαλιά μου, κλείνω τα μάτια και ονειρεύομαι ότι την έχω ακόμα στο στήθος μου. Κοιτάζω τα παιδιά μου και συγκινούμαι, γνωρίζοντας ότι με το δικό μου γάλα μεγάλωσαν και στάθηκαν στα ποδαράκια τους, ότι από δύο μικροσκοπικά πλασματάκια έγιναν ανθρωπάκια.

Τα συναισθήματα που σου δημιουργεί ο θηλασμός είναι τόσο μοναδικά που πραγματικά αξίζει να τα νιώσει κάθε νέα μανούλα, και αυτός είναι ο στόχος του βιβλίου που κρατάτε στα χέρια σας.

Η περίοδος της εγκυμοσύνης είναι μοναδική και ξεχωριστή για κάθε γυναίκα. Τη βιώνει με τον δικό της μοναδικό τρόπο, κάνει τα όνειρά της και παίρνει τις δικές της αποφάσεις. Στην περίοδο της δικής μου πρώτης εγκυμοσύνης, εκτός των άλλων, αποφάσισα ότι θα θηλάσω το μωρό μου. Έτσι απλά. Διάβασα βέβαια ορισμένα βιβλία και αρκετά άρθρα σχετικά, και το πήρα απόφαση,

χωρίς όμως να γνωρίζω τι πραγματικά σημαίνει θηλασμός. Ονειρευόμουν τις όμορφες στιγμές που διάβαζα ότι χαρίζει στη μαμά και στο μωράκι, χωρίς όμως να γνωρίζω, αφού πουθενά δεν αναφέρονται, τα δύσκολα μονοπάτια από τα οποία πρέπει να περάσει η μανούλα για να καταφέρει να ζήσει αυτές τις πραγματικά μοναδικές στιγμές του θηλασμού.

Ύστερα από δύο αποκλειστικούς θηλασμούς, έχοντας βιώσει όλες αυτές τις υπέροχες, αλλά και ορισμένες δύσκολες, στιγμές, νιώθω ότι έχω το δικαίωμα αλλά και την υποχρέωση να μοιραστώ με τις νέες μητέρες τις εμπειρίες μου, τα λάθη μου, τις αγωνίες μου, τις χαρές μου και να ωθήσω, όσο αυτό είναι δυνατόν, έστω και μία παραπάνω νέα μητέρα να θηλάσει. Για οτιδήποτε άλλο αφορά αυτό το θέμα, μπορείτε να διαβάσετε εκατοντάδες βιβλία που κυκλοφορούν, άρθρα στο διαδίκτυο, να ρωτήσετε τη μαιά σας, τον γυναικολόγο σας, πηγές που έχουν τη δυνατότητα να σας ενημερώσουν πλήρως και να σας καθοδηγήσουν σωστά. Πιστεύω όμως ότι, ενώ η θεωρία είναι απαραίτητη, εξίσου χρήσιμη θα είναι για σας και η εμπειρία μιας άλλης μανούλας, που ξεκίνησε το θηλασμό γνωρίζοντας όσα κι εσείς, ώστε να δείτε πώς η θεωρία γίνεται πράξη.

Δε θα αναφερθώ επιστημονικά στα οφέλη του θηλασμού, στα πλεονεκτήματα και στα μειονεκτήματα, και δε θα σας παραπλανήσω λέγοντάς σας ότι ο θηλασμός είναι μόνο αυτές οι όμορφες εικόνες που βλέπουμε στα βιβλία και στις ταινίες, με μωράκια που πίνουν γαλήνια το γάλα

τους από το στήθος της μαμάς, που χαμογελάει τρισευ-
τυχισμένη. Ο θηλασμός είναι κάτι πολύ πιο μεγάλο, πολύ
πιο πολύπλοκο, πολύ πιο δύσκολο αλλά και πολύ πιο
όμορφο από αυτά που έχετε διαβάσει, έχετε ακούσει και
έχετε δει.

Με όσα θα διαβάσετε στη συνέχεια, σκοπός μου δεν
είναι να σας τρομάξω ή να σας αγχώσω. Στόχος του βι-
βλίου που κρατάτε στα χέρια σας είναι να σας προσγειώσει
στην πραγματικότητα, να γνωρίζετε τι σας περιμένει και
να προετοιμαστείτε ψυχολογικά για τις στιγμές, δύσκο-
λες αλλά και πολύ πολύ όμορφες, που θα περάσετε πα-
ρέα με το μικρό σας, μέχρι πραγματικά να φτάσετε στον
αποκλειστικό θηλασμό. Ο θηλασμός δεν είναι μόνο οι ρο-
μαντικές εικόνες που συνοδεύουν κάποια άρθρα περιοδι-
κών. Χρειάζεται κόπο, υπομονή, θέληση και επιμονή για
να φτάσετε στον απαιτούμενο στόχο. Θα ήθελα να σας
προετοιμάσω ώστε να μην απογοητευτείτε, να γνωρίζετε
από πριν τα στάδια που τυχόν θα περάσετε, καθώς και
να σας προσφέρω τις κατάλληλες συμβουλές για κάθε
δύσκολη στιγμή που ίσως χρειαστεί να αντιμετωπίσετε.
Μόνο αν γνωρίζετε τι πραγματικά σας περιμένει θα εί-
στε σε θέση να χειριστείτε τυχόν δυσκολίες, ώστε να κα-
ταφέρετε να απολαύσετε αυτό το δώρο που προσφέρει
σε εσάς και στο παιδί σας η φύση.

1. ΠΡΩΤΗ ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΜΕ ΤΟ ΜΩΡΟ ΜΟΥ!

Έφτασε η πολυπόθητη μέρα που γέννησα τον μονάκριβό μου. Δευτέρα, 08.05, με καισαρική. Μια μεγάλη πίεση στην κοιλιά, ένα κλάμα σαν νιαούρισμα γάτας, εγώ να κλαίω με αναφιλητά από τη συγκίνηση, κι ένα μικρό πλάσμα να σηκώνεται στον αέρα, ζαρωμένο, μέσα στα αίματα και καλυμμένο με ένα άσπρο σμήγμα. Κι όμως, τι ομορφιά, Θεέ μου!

Ακούμπησαν το αγοράκι μου στο στήθος να το δω, να το νιώσω και να με νιώσει, μας έβαλαν τα καρτελάκια με τα στοιχεία και πήραν το μωρό για να το ετοιμάσουν (πλύσιμο, βλαστοκύτταρα, λίγο αίμα για εξετάσεις κλπ.) όσο συνεχιζόταν η «επέμβαση». (Πρέπει να γνωρίζετε ότι η γέννα δε σταματάει, όπως στις ταινίες, όταν βγαίνει το μωρό και το δείχνουν στη μαμά ή το ακουμπούν στην αγκαλιά της. Έχει και συνέχεια, η οποία διαρκεί λίγο περισσότερο στην περίπτωση που γεννήσετε με καισαρική.)* Όταν ολοκληρώθηκε η διαδικασία, βγήκα από το

* Μύθος: διάβασα κι εγώ σε βιβλία ότι μόλις γεννηθεί το μωρό, όπως είναι μέσα στο αίμα και το σμήγμα, πρέπει η μαμά να το βάλει κατευθείαν στο στήθος, για να πάρει το πρωτόγαλα, να τη νιώσει και να δεθεί μαζί της κλπ. Πραγματικά αναρωτιέμαι πώς θα μπορούσε να συμβεί κάτι τέτοιο. Γιατί στην καισαρική, κάτι που ίσως ούτε εσείς γνωρίζετε, τα χέρια σου είναι δεμένα και δεν μπορείς ούτε να το πιάσεις το μωρό, πόσο μάλλον να το θηλάσεις.