

γαλουχιά

ΤΕΥΧΟΣ 12 - ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2012

15
ΧΡΟΝΙΑ

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος
La Leche League Greece

Αποχωρισμός
μητέρας βρέφους
και οι επιπτώσεις

Τα μωρά γνωρίζουν το
δρόμο για το στήθος
της μητέρας τους

Μαθαίνοντας τη μητρότητα
μέσα από το θηλασμό



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΝΔΕΣΜΟΥ ΘΗΛΑΣΜΟΥ ΕΛΛΑΔΟΣ - LA LECHE LEAGUE GREECE

Περιοδική έκδοση του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος - La Leche League Greece, Δήμητρος 10, Αγία Παρασκευή, Τ.Κ. 153 42, Αττική.

Το γαλουχώ εκδίδεται δύο φορές το χρόνο από το Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος - La Leche League Greece, για τα μέλη του Συνδέσμου. Το κόστος της ετήσιας συνδρομής είναι 30 ευρώ. Μπορείτε να γίνετε μέλος σε οποιαδήποτε ομάδα στην Ελλάδα. Τηλέφωνο επικοινωνίας για όλη την Ελλάδα: 210 6003249 ή στο διαδίκτυο: www.llli.org/greece.html

Υπεύθυνη σύμφωνα με το νόμο:

Σοφία Μαυροπούλου, Επιδαύρου 86, 54 454, Θεσσαλονίκη

Υπεύθυνη σύνταξης: Σοφία Μαυροπούλου (σε αυτό το τεύχος)

Συντακτική επιτροπή: Μυρτώ Χρονάκη, Σοφία Μαυροπούλου, Νατάσσα Καψάλη

Υπεύθυνη στήλης “The English Voice of LLL Greece”: Kathy Dounoulis

Υπεύθυνη στήλης «συνταγές και διατροφή»: Πηνελόπη Καραγκούνη

Υπεύθυνη στήλης «ρωτάτε-απαντάμε»: Κατερίνα Μιχαλίδου

Υπεύθυνη ιστοριών: Κατερίνα Μιχαλίδου

Υπεύθυνη βιβλιοπαρουσίασης:

Σοφία Μαυροπούλου

Υπεύθυνες διορθώσεων:

Σοφία Μαυροπούλου, Πηνελόπη Καραγκούνη

Υπεύθυνες διαφημίσεων:

Κατερίνα Μιχαλίδου

Μπορείτε να δώσετε την ιστορία σας στην Σύμβουλο της Ομάδας σας, ή να τη στείλετε στην Κατερίνα Μιχαλίδου, katerinamich@gmail.com, ή στην Μυρτώ Χρονάκη, myrto.ch@gmail.com

Σχεδιασμός εντύπου: Λίτσα Κουντούρη, el.kountouri@gmail.com

Η αποδοχή των διαφημίσεων δεν συνεπάγεται την προώθηση των αντίστοιχων προϊόντων από τον Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος - La Leche League Greece.

Ο Σύνδεσμος είναι μια μη-κερδοσκοπική οργάνωση, τα έσοδα της οποίας προέρχονται αποκλειστικά από δωρεές. Κάνοντας μια δωρεά στον Σύνδεσμο Θηλασμού, συμβάλλετε και εσείς στην υποστήριξη του θηλασμού!

Μπορείτε να κάνετε μία δωρεά σε οποιαδήποτε Ομάδα στην Ελλάδα ή στον τραπεζικό λογαριασμό του Συνδέσμου.

Αρ. λογαριασμού όψεως: **145002002003261**, Alpha Bank
κατάστημα τηρήσεως: 0360 Χαλανδρίου Β'

Εάν κάνετε κατάθεση παρακαλείστε να αναφέρετε το όνομα σας και να επικοινωνήσετε με την Ταμία του Συνδέσμου Άντα Παλαντζάν, για να σας σταλεί η απόδειξη, τηλεφωνικά (210 6208151) ή ηλεκτρονικά στο (adapalandjian@gmail.com)



Μεγαλώνοντας μωρά που θηλάζουν: το ισχυρό αντίδοτο στη γκρίζα εποχή μας

Άλλο ένα τεύχος του γαλουχώ βρήκε το δρόμο του προς το ηλεκτρονικό τυπογραφείο! Είναι αλήθεια ότι η τελευταία περίοδος έχει φέρει αναταραχές, απογοητεύσεις και πικρίες από τα κοινωνικά δρώμενα στη χώρα μας, οι οποίες επηρεάζουν περισσότερο ή λιγότερο τον μικρόκοσμο της κάθε οικογένειας. Για όλες εμάς, Συμβούλους και μητέρες, η προσπάθεια του Συνδέσμου είναι μία όαση που μας δίνει δύναμη και πίστη ότι βοηθάμε τις μητέρες να κάνουν αυτό είναι φτιαγμένες να προσφέρουν στα μωρά τους: αγάπη. Αυτό το μήνυμα θέλουμε να σας μεταδώσουμε μέσα από τις Συναντήσεις των Ομάδων του Συνδέσμου, μέσα από την τηλεφωνική επαφή με τις Συμβούλους, μέσα από τις ιστορίες των μαμάδων που περήφανα μοιράζονται τις εμπειρίες τους για το θηλασμό των παιδιών τους.

Οι μητέρες που μετέφρασαν κείμενα, που έγραψαν τις προσωπικές τους ιστορίες, που έδωσαν προσωπικό χρόνο για τα δύο Παζάρια του Συνδέσμου, οι άνθρωποι που μας χάρισαν καινούργια ή μεταχειρισμένα δικά τους πράγματα για να ενισχύσουν το Σύνδεσμο, οι μητέρες και οι μπαμπάδες που συμμετείχαν σε Ομάδες, όλοι μαζί και ο καθένας ξεχωριστά δημιουργούν ένα αόρατο αλλά ανθεκτικό «δίχτυ» αλληλεγγύης που μεγαλώνει μωρά με στοργή και αγάπη...

Το 2011 ο Σύνδεσμος συμπλήρωσε 15 χρόνια από την ίδρυσή του στην Ελλάδα και ο Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού γιόρτασε τα 55 χρόνια υποστήριξης μητέρας προς μητέρα. Και η αποστολή μας συνεχίζεται ... !

Σοφία Μαυροπούλου
Υπεύθυνη σύνταξης σε αυτό το τεύχος





■ Η Αποστολή μας είναι:

Να προωθήσουμε την καλύτερη κατανόηση του θηλασμού ως ένα βασικό στοιχείο για την υγιή ανάπτυξη του μωρού και να βοηθήσουμε τις μητέρες σε όλο τον κόσμο να θηλάσουν μέσα από εκπαίδευση, πληροφόρηση, ενθάρρυνση και υποστήριξη.

■ Ο Σκοπός μας είναι:

Να βοηθήσουμε τη μητέρα να μάθει να θηλάζει το μωρό της.

Να ενθαρρύνουμε τη σωστή φροντίδα του παιδιού από τη μητέρα, μέσα από το θηλασμό, ενεργοποιώντας έτσι την καλύτερη σωματική και συναισθηματική ανάπτυξη του παιδιού, καθώς και τη δημιουργία στενών οικογενειακών σχέσεων.

Να προωθήσουμε την καλύτερη κατανόηση των αξιών του θηλασμού, της μητρότητας, της γέννας και των συναφών θεμάτων.

■ Ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος εκπροσωπεί στη χώρα μας το Διεθνές Σύνδεσμο Θηλασμού, μία μη κερδοσκοπική οργάνωση που προσφέρει πληροφορίες, ενθάρρυνση και υποστήριξη στις μητέρες που θέλουν να θηλάσουν τα παιδιά τους.

Ο Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού (La Leche League International) ιδρύθηκε το 1956 από επτά μητέρες στις ΗΠΑ, και αυτή τη στιγμή είναι η μεγαλύτερη και παλαιότερη οργάνωση θηλασμού στον κόσμο, διαθέτει Ομάδες σε 70 χώρες του κόσμου και συμβουλεύει την UNICEF και την Παγκόσμια Οργάνωση Υγείας πάνω σε θέματα θηλασμού.

■ Ο Σύνδεσμος σε διεθνές επίπεδο πλαισιώνεται από μια Επιστημονική Επιτροπή η οποία αποτελείται από 50 ειδικούς επιστήμονες απ' όλο τον κόσμο (γιατρούς, ψυχολόγους, μαίες, διαιτολόγους κ.ά.) που συμβουλεύει την οργάνωση σε ιατρικά θέματα και αξιολογεί τις τελευταίες έρευνες και το πληροφοριακό υλικό που διαθέτουμε.

■ Οι Σύμβουλοι Θηλασμού είναι πρώτα απ' όλα μητέρες με πείρα πάνω στο θηλασμό, που έχουν εκπαιδευτεί ειδικά μέσα στον Οργανισμό για να μπορούν να βοηθούν άλλες μητέρες να μάθουν την τέχνη του θηλασμού. Προσφέρουν τις υπηρεσίες τους εθελοντικά και εκτός από τις μηνιαίες συναντήσεις δέχονται και τηλεφωνήματα από μητέρες και τις επισκέπτονται όταν αυτό είναι αναγκαίο και δυνατό.

Θηλασμός: ένα δώρο αγάπης που διαρκεί μια ζωή

Θηλασμός: μια επένδυση για όλη την οικογένεια

Θηλασμός: δικαίωμα κάθε μωρού, προνόμιο κάθε μητέρας

Διεθνής Σύνδεσμος Θηλασμού: υποστήριξη μητέρας προς μητέρα (www.llli.org)

<http://www.llli.org/greece.html>, τηλ. 210 600 32 49



ΤΙΤΛΟΙ ΘΕΜΑΤΩΝ:

- Ποιες είμαστε και τι κάνουμε
- Πώς να εγκαταστήσετε το γάλα σας
- Η πρώτη ανοσοποιητική προστασία του μωρού
- Πώς θα ξέρετε ότι το υγιές τελειόμνηνο μωρό σας παίρνει αρκετό γάλα
- Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού
- Είναι καλό μωρό;
- Προετοιμάζοντας τις θηλές
- Ο ρόλος του πατέρα στο θηλασμό
- Η τοποθέτηση του μωρού στο στήθος
- Πώς να βγάξετε γάλα με το χέρι
- Ο θηλασμός μετά από καισαρική
- Ο θηλασμός των διδύμων
- Ο βρεφικός ίκτερος
- Σύγχυση θηλών
- Πιπίλα ναι ή όχι
- Ερεθισμένες θηλές
- Ερεθισμένα στήθη
- Όταν μια μητέρα που θηλάζει αρρωστήσει
- Όταν το μωρό κλαίει
- Πώς να αντιμετωπίσετε μια απεργία θηλασμού
- Αυξάνοντας το γάλα
- Σεξουαλικότητα και θηλασμός
- Γονιμότητα και θηλασμός
- Διατροφή και θηλασμός
- Εργασία και θηλασμός
- Οι πρώτες στερεές τροφές
- Απογαλακτισμός
- Ακόμα θηλάζει;



5



Τα μωρά γνωρίζουν το δρόμο για το στήθος της μητέρας τους

- Βιολογική ανατροφή, φυσική γαλουχία

6



Οι μητέρες που θηλάζουν

- Εμπόδια και απαντήσεις στο ταξίδι του θηλασμού
- Μία δύσκολη αρχή για ένα δυνατό δέσιμο
- Θηλασμός: Μία προσπάθεια που αξίζει πολλά!



11

Εξαιρετικές περιπτώσεις

- Μαθαίνοντας τη μητρότητα μέσα απ' το θηλασμό

14

Υποστήριξη μητέρας από μητέρα

- Οι μόνες που γνωρίζουν αρκετά για το θηλασμό είναι οι μητέρες που θηλάζουν

17

Τι νοιώθουν οι Σύμβουλοι και τα μέλη μας για τη La Leche και το Σύνδεσμο



18

Ρωτάτε-Απαντάμε

- Πώς να αρχίσω να δίνω στερεές τροφές στο μωρό μου;



19

Διατροφή και Συνταγές

- Τα γεμιστά της Πηνελόπης

21

Παζάρι του Συνδέσμου στην Αθήνα

- Το ραντεβού μας στο Μοντεσσοριανό σχολείο της Κηφισιάς



22

Παζάρι του Συνδέσμου στη Θεσσαλονίκη

- Στον παιδικό σταθμό Κοκκινোসκουφίτσα

23

Ευχαριστίες

24

Τα νέα του Συνδέσμου

25

4η Ημερίδα IBCLC Ελλάδος

- Αποχωρισμός μητέρας- βρέφους: Επιπτώσεις

27

Το... «θαύμα» του χωριού!

- Μια αληθινή ιστορία



Τα μωρά γνωρίζουν το δρόμο για το στήθος της μητέρας τους

Άντα Παλαντζιάν, Σύμβουλος Θηλασμού της La Leche League και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας



Πώς να μεταφράσει κανείς το Biological Nurturing... Βιολογική Ανατροφή, Φυσική Γαλουχία. Καμία από αυτές τις λέξεις δε περιγράφει την απλότητα της προσέγγισης αυτού του “νέου τρόπου” καλωσορίσματος του νεογέννητου στη ζωή.

Αυτόν τον όρο σκέφτηκε η μαία Δρ Suzanne Colson από την Αγγλία με την 25ετή εμπειρία της πλάι σε μύτερες και νεογέννητα και με αυτόν εξηγεί τη φυσική τάση που έχουν οι νέες μύτερες να κρατούν το μωρό τους στην αγκαλιά τους, αμέσως μετά τον τοκετό.

Με αυτό το κράτημα, οι μύτερες ακολουθούν το ένστικτό τους, τη βιολογία τους, για να α περιεργαστούν το μωρό τους, να το μυρίζουν, να το κοιτούν στα μάτια και να το ακουμπούν απαλά πάνω στο ίδιο τους το κορμί (μία και δεν γνωρίζουν με ποιο τρόπο πρέπει να το κρατήσουν).

Η μητέρα ακουμπώντας το μωρό μπρούμυτα στο στήρνο της, βοηθά το μωρό της να ακούει τον γνώριμο χτύπο της καρδιάς της, να μυρίζει τη μυρωδιά της και να αναπαύεται σε ένα ασφαλές μέρος. Ταυτόχρονα, η μητέρα

αφουγκράζεται τους ήχους του μωρού της και σ’ αυτές τις μοναδικές στιγμές ανακούφισης μετά τη γέννα, αρχίζει να δένεται μαζί του, ενώ η ορμόνη Ωκυτοκίνη βρίσκεται στα ύψη, δημιουργώντας αισθήματα ευφορίας κι αγάπης.

Η διαφορά με ό,τι γνωρίζαμε ως τώρα, είναι πως με αυτόν τον τρόπο αφήνουμε τον έλεγχο στο νέο ζευγάρι μύτερας-βρέφους για να βρει τους ρυθμούς του, ν’ απολαύσει την επιδερμική επαφή (αφού το πρωταρχικό όργανο αισθητηριακής επαφής με το οποίο το μωρό γνωρίζει και μαθαίνει τον έξω κόσμο είναι το δέρμα του) κι έτσι να ξεκινήσει μια δυαδική σχέση εμπιστοσύνης.

Το μωρό, αφού αναπαυθεί και χαλαρώσει, θα ξεκινήσει το ταξίδι της διερεύνησης του στήθους. Θα μυρίσει το γάλα και θα διακρίνει την σκούρα άλω κι έτσι θα δοκιμάσει να τη φτάσει. Η μητέρα μπορεί να βοηθήσει το μωρό σε αυτή του την προσπάθεια, χωρίς αγωνία για το πότε θα τα καταφέρει. Ο χρόνος αυτός είναι ιερός και τους ανήκει.

Υπάρχουν μωρά που φτάνουν τη θηλή στα 20 λεπτά κι άλλα που χρειάζονται 1 ώρα. Η μητέρα όλη αυτή την ώρα, απολαμβάνει την, από καιρό προσδοκώμενη, επαφή.



Αυτός ο τρόπος ονομάζεται «Baby Led Breastfeeding», δηλαδή “Θηλασμός Οδηγούμενος από το Μωρό”. Με αυτό το χαλαρωτικό κράτημα του μωρού και τη χωρίς αγωνία προσμονή της επίτευξης του θηλασμού, τα μωρά δίνουν το στίγμα της ετοιμότητάς τους.

Σε όλο αυτό το διάστημα, η επαφή πρέπει να γίνεται δέρμα με δέρμα, αφού έτσι αναγνωρίζονται οι μυρωδιές των σωμάτων. Είναι σημαντικό τα νεογέννητα να μη πλένονται παρά μόνο να σκουπίζονται, για να μη χάνουν τη μυρωδιά τους κι αποπροσανατολίζονται- κι επιπλέον διατηρείται μια πολύ καλή σταθερή θερμοκρασία στο νεογέννητο.

Η μητέρα βρίσκεται ξαπλωμένη -ιδανικά όχι εντελώς ανάσκελα, αλλά σε ανάκλιση- και η βαρύτητα είναι βοηθός της ώστε να μην χρειάζεται να παρεμβαίνει στις κινήσεις του μωρού.

Η Dianne Wiessinger, μία από τις συγγραφείς της τελευταίας έκδοσης του Womanly Art of Breastfeeding και Σύμβουλος Θηλασμού της La Leche League στην Ιθάκη της Νέας Υόρκης, γράφει στην ιστοσελίδα της <http://www.normalfed.com/>

“Φανταστείτε ένα θηλαστικό. Όποιο θηλαστικό θέλετε. Φέρτε στο μυαλό σας την εικόνα

του και γυρίστε το ανάσκελα στην πλάτη του. Τι πιστεύετε ότι θα κάνει; Μα φυσικά θα γυρίσει μπρούμυτα. Τα νεογέννητα δεν αισθάνονται ασφαλή ανάσκελα. Ασφάλεια νιώθουν μόνον όταν «αγκαλιάζουν» το έδαφος ή στην περίπτωση των θηλαστικών που είναι φτιαγμένα να «μεταφέρονται» τότε αυτά νιώθουν ασφαλή μόνον όταν «αγκαλιάζουν» έναν ενήλικα. Γι’ αυτό τα μωρά ηρεμούν όταν τα παίρνετε αγκαλιά. Το φυσικό τους περιβάλλον είναι η αγκαλιά του ενήλικα. Επιπλέον στα νεογέννητα φοράμε ρούχα. Μπορείτε να φανταστείτε ένα μοσχαράκι με πιτζάμες ανάσκελα στην πλάτη του σε μια κούνια μακριά από τη μητέρα του;

Η φροντίδα του μωρού σας είναι πιο απλή αν δεν σκέφτεστε πως είναι ένας εξωγήινος που χρειάζεται βιβλίο οδηγιών. Το μωρό σας είναι άλλο ένα θηλαστικό και είναι το ίδιο το βιβλίο οδηγιών, αρκεί να έχει το φυσικό του περιβάλλον, που είστε εσείς”.

Χρήσιμες πηγές

<http://www.biologicalnurturing.com/index.html>

<http://www.besthealth.in/skin-to-skin-vs-pushing-latch-on-right-after-delivery.html>

Wiessinger, D., West, D., & Pitman, T. (2010). The Womanly Art of Breastfeeding (Eight Edition). New York: Balantine Books.



Οι μητέρες που θηλάζουν



Εμπόδια και απαντήσεις στο ταξίδι του θηλασμού

Από μικρή η μόνη εικόνα που υπήρχε στο μυαλό μου και ήταν απόλυτα συνδεδεμένη με τα μωρά, ήταν το μπιμπερό και η πιπίλα. Καμιά γνωστή μου ή συγγενικό μου πρόσωπο δεν θηλάσε. Κι αν το έκανε ήταν για λίγο ή σε ιδιωτικές στιγμές. Όταν πλέον ήρθε η σειρά μου να γίνω μαμά, όλο μου το ενδιαφέρον μου είχε επικεντρωθεί στο να έχω ένα υγιές μωρό και έναν καλό τοκετό. Ο θηλασμός έρχονταν σε δεύτερη μοίρα. Παρόλα αυτά, επειδή διάβαζα σε διάφορα άρθρα πως ο θηλασμός είναι το καλύτερο για το μωρό, έλεγα πως κι εγώ θα θηλάσω το μωρό μου. Θεωρούσα πως είναι μια πράξη που ξεκινάει αυτόματα και φυσιολογικά μόλις βάλεις το μωρό στο στήθος. Και επειδή θα γεννούσα σε ιδιωτική κλινική, πίστευα πως θα είχα την απαραίτητη ενημέρωση και στήριξη αν χρειαζόταν. Δυστυχώς... έκανα λάθος.

Το μωρό από την αρχή πήρε μπουκάλι και κανείς δεν ασχολήθηκε με το θηλασμό. Οι δικές μου προσπάθειες ήταν χωρίς αποτέλεσμα και όποτε ρωτούσα τις μαίες, αυτές μου πίεζαν το στήθος και απλά έλεγαν: «ακόμα δεν έχεις γάλα». Και όσο το μωρό δεν συνεργαζόταν τόσο πίστευα πως οι μαίες είχαν δίκιο. Την τελευταία μέρα ξύ-

πνησα με πετρωμένο στήθος και φοβερό πόνο. Φώναξα κάποια μαία να έρθει να με βοηθήσει αλλά καμιά καμιά δεν εμφανίστηκε. Και όσο κι αν παρακαλούσα ξανά και ξανά να έρθουν να με βοηθήσουν με αγνόησαν εντελώς. Η γυναικολόγος μου ήταν η μόνη που μου έδειξε πως να τοποθετώ το μωρό στο στήθος. Όμως όταν πήγα σπίτι και όσο το πετρωμένο μου στήθος δεν βελτιωνόταν τόσο πανικοβαλλόμουν. Πάλι με τη στήριξη της γυναικολόγου κατάφερα να αποσυμφορήσω το στήθος μου με μαλάξεις και κομπρέσες. Όμως η γενική άγνοιά μου και τα απανωτά λάθη με οδήγησαν σε αποθηλασμό. Δεν ήξερα γιατί μου συνέβη αυτό, γιατί σταμάτησε το γάλα μου ενώ διάβαζα πως όλες οι γυναίκες έχουν. Δεν κατάφερα να θηλάσω το πρώτο μου παιδί ούτε για ένα μήνα. Ούτε ένα ολοκληρωμένο γεύμα δεν κατάφερα να δώσω από το δικό μου γάλα. Η απογοήτευσή μου απίστευτη. Ειδικά, όταν μετά από μήνες «έπεσα» στη ιστοσελίδα του μητρικού θηλασμού και διάβασα πλέον τις σωστές πληροφορίες... ο θυμός μου (για τον εαυτό μου που δεν είχα ενημερωθεί, για τις μαίες που με αγνόησαν, για τον παιδίατρο που με παραπληροφόρησε...) ήταν μεγάλος. Στην αρχή δεν ήθελα να παραδε-

χθώ πως εγώ από μόνη μου «έκοψα» τη γαλουχία και προτιμούσα να πιστεύω πως «δεν είχα γάλα». Όταν το αποδέχθηκα άρχισα να ψάχνω πληροφορίες για να μην ξαναπάθω τα ίδια. «Ξεσκόνισα» στην κυριολεξία ό,τι σχετικό έβρισκα στο ίντερνέτ και μεταξύ άλλων βρήκα και τον Σύνδεσμο Θηλασμού και έμαθα πως υπάρχει Ομάδα στην πόλη μου. Έτσι πια, «οπλισμένη», όταν έμεινα έγκυος στο δεύτερο παιδί μου ήμουν σίγουρη πως ό,τι και να γίνει ΕΓΩ ΘΑ ΘΗΛΑΣΩ. Παρακολούθησα τις Συναντήσεις του Συνδέσμου, ενημέρωσα τη γυναικολόγο μου πως θέλω να με βοηθήσει μετά τον τοκετό να πάρω αμέσως το μωρό να το θηλάσω, ενημέρωσα και την προϊσταμένη της κλινικής για την πρόθεσή μου και έλεγα πως όλα θα πάνε καλά...

Τα λάθη, δυστυχώς, άρχισαν πάλι από την κλινική. Ναι μεν η γυναικολόγος μου έφερε το μωρό από την πρώτη ώρα να θηλάσει αλλά από κει και μετά οι μαίες δεν με διευκόλυναν. Εγώ προσπαθούσα να κρατώ το μωρό κοντά μου, στο στήθος μου, όσο μπορούσα. Τα βράδια όμως με άφηναν να κοιμάμαι, με αποτέλεσμα το προτελευταίο βράδυ να βρεθώ – όπως και στο



πρώτο μου παιδί – με ηρπασμένο στήθος... Ο πόνος αφόρητος, το μωρό δεν συνεργαζόταν (η ελαφρώς ανεβασμένη χολερυθρίνη το έκανε νωθρό) και οι μαιές το ίδιο. Με προτροπή της γυναικολόγου μου υπέγραψα υπεύθυνη δήλωση για να κρατήσω το μωρό το βράδυ μαζί μου και σε συνδυασμό με μαλάξεις και ζεστές κομπρέσες κατάφερα να μαλακώσω το πετρωμένο στήθος.

Μόλις επέστρεψα σπίτι με το νέο μέλος, ήμουν



αισιόδοξη. Τουλάχιστον τώρα θα μπορούσα να εφαρμόσω όσα διάβαζα και όσα είχα μάθει στις Συναντήσεις του Συνδέσμου. Δεν είχα προμηθευτεί καν αποστειρωτή και μπουκάλια για να μην μπω σε πειρασμό σε οποιαδήποτε δυσκολία. Όμως παρόλο που - όπως πίστευα - είχα βρει το δρόμο μου, η πραγματικότητα ήρθε να με... προσγειώσει. Το μωρό, με το ήρθαμε σπίτι, ενώ ήταν ένα ήσυχο μωρό που απλά έτρωγε και κοιμόταν... μεταλλάχθηκε σε ένα μωρό που όλο έκλαιγε και ζητούσε να είναι στην αγκαλιά μου, στο στήθος μου. Μια κατάσταση απίστευτα αγχωτική, κουραστική και απρόσμενη που με έκανε να χάσω την αυτοπεποίθησή μου. Από τη μια το μωρό που με ήθελε 24 ώρες δική του και από την άλλη η κορούλα μου (μωρό κι αυτή ακόμα) που ήθελε κι αυτή λίγη μαμά...

Το σχεδόν μόνιμο κλάμα του μωρού, η αϋπνία, οι προτροπές τρίτων για συμπλήρωμα επειδή «δε χορταίνει» σε συνδυασμό και με το ότι το μωρό στο δεκάημερο που ζυγίστηκε από τον παιδίατρο δεν είχε ανακτήσει το βάρος γέννησης, «έσπασα» και αποφάσισα να δίνω έστω ένα μικρό μέρος γεύματος της ημέρας με ξένο γάλα (γύρω στα 40 – 100ml τη μέρα). Το μπουκάλι το έδινε η πεθερά μου με σκοπό εκείνη την ώρα εγώ να είμαι με την κόρη μου. Ήταν μια απόφαση που με πλήγωνε και με άγχωνε. Με το μωρό αγκαλιά να θηλάζει ή να κοιμάται, έψαχνα στο ίντερντ ή τηλεφωνούσα στη Σύμβουλο Θηλασμού μου και προσπαθούσα απεγνωσμένα να βρω τι μπορεί να φταίει και έχω ένα τόσο ανικανοποίητο μωρό (παρόλο που είχα διαβάσει ανάλογες περιπτώσεις, μες στον πανικό μου τα είχα ξεχάσει). Το μωρό κάθε βράδυ έκλαιγε και χτυπιόταν (σαν τον τρυποκάρυδο) στο στήθος μου κι εγώ ήμουν ανήμπορη να το βοηθήσω. Η κούραση και η αϋπνία με έκαναν

να λέω κάθε βράδυ πως σταματώ το θηλασμό. Όμως κάθε πρωί που έβλεπα πόσο ήρεμα κοιμόταν το μωρό στην αγκαλιά μου έπαιρνα δύναμη κι έλεγα πως θα θηλάσω ακόμα μια μέρα. Αυτό συνεχίστηκε για ενάμιση μήνα. Το μωρό στις 20 μέρες πήρε ένα ολόκληρο κιλό και εγώ αναθάρρησα (τουλάχιστον ως προς το βάρος του). Μετά από λίγες μέρες τη λύση για το τι θα κάνω με το ξένο γάλα που μας είχε γίνει συνήθεια ήρθε και την έδωσε το ίδιο το μωρό: δεν ήθελε να ξαναπιάσει μπιμπερό. Έτσι όλα πήραν το δρόμο τους. Εγώ πλέον θήλαζα αποκλειστικά και το μωρό έπαιρνε κάθε μήνα ένα κιλό.

Ο θηλασμός για μένα δεν ήταν καθόλου εύκολη υπόθεση. Πέρασα αρκετούς μήνες έχοντας το μωρό 24ώρες αγκαλιά. Μαζί τρώγαμε, μαζί παίζαμε με την αδερφή του, μαζί κοιμόμασταν. Ο ύπνος ήταν ίσως η πιο ευτυχισμένη μου στιγμή με το μωρό μου. Δεν χρειαζόταν να σηκώνομαι καθώς κοιμόμασταν στο μεγάλο κρεβάτι

και τον θήλαζα ξαπλωμένη. Ήταν ο καλύτερος τρόπος για να μπορώ να ξεκουράζομαι λίγο. Τώρα, 20 μήνες μετά, και συνεχίζοντας το θηλασμό νιώθω πως όσα πέρασα άξιζαν τον κόπο. Έχω ένα ευτυχισμένο παιδάκι, έχω το καλύτερο παυσίπονο όταν πονάνε τα δοντάκια του, όταν χτυπάει ή όταν αρρωσταίνει. Επίσης, πιστεύω πως ο θηλασμός μάς βοήθησε αρκετά στο να βγάλουμε το φετινό χειμώνα χωρίς πολλές αρρώστιες παρά το ότι η κόρη μου πηγαίνει παιδικό σταθμό. Ακόμα κι αυτές τις λίγες φορές που αρρώστησε, το περάσαμε πολύ ήπια. Νιώθω επιπλέον, πως το δέσιμο που έχω με το γιο μου είναι πολύ πιο βαθύ, πως μπορώ να ανταποκριθώ πολύ πιο εύκολα και πολύ πιο αποτελεσματικά σε ό,τι μπορεί να θελήσει.

Μακάρι να είχα καταφέρει να ζήσω αυτό το φανταστικό ταξίδι του θηλασμού και με το πρώτο μου παιδί...

Αποστολία Παλάσκα, Βόλος

Μία δύσκολη αρχή για ένα δυνατό δέσιμο!

Πριν ακόμα γεννήσω, μου είχε γεννηθεί έντονα η επιθυμία να θηλάσω το μωράκι μου και πίστευα ότι αυτό γίνεται εντελώς εύκολα και φυσικά. Ότι τα μωρά γνωρίζουν πώς να θηλάσουν οπότε μια νέα μητέρα το μόνο που έχει να κάνει είναι να βάλει το μωρό της στο στήθος. Η γνωριμία μου όμως με την Σταματίνα, η οποία είχε γεννήσει ένα υπέροχο αγοράκι και το θήλαζε άλλαξε τη γνώμη μου που είχα. Η ίδια μου περιέγραψε ότι είχε ταλαιπωρηθεί με το θέμα του θηλασμού και είχε απευθυνθεί σε μία Σύμβουλο Θηλασμού της La Leche League, την

οποία και μου συνέστησε. Έτσι λοιπόν ήλθα σε επαφή με την Σύμβουλο Θηλασμού πριν γεννήσω και συναντηθήκαμε για να με ενημερώσει καταρχάς για το θέμα του θηλασμού. Είχα και εγώ ήδη διαβάσει αρκετά και γνώριζα τα βασικά θέματα. Η Σύμβουλος με ενημέρωσε πλήρως και εγώ με τη σειρά μου ενημέρωσα τον σύζυγο μου διότι ήθελα την στήριξή του στο μαιευτήριο. Μάλιστα ετοιμάσαμε και μια επιστολή για να παραδώσουμε στο μαιευτήριο ζητώντας από τους υπεύθυνους εκεί να σεβαστούν την επιθυμία μας να τραφεί το μωράκι μας αποκλειστικά



με μητρικό γάλα. Μετά από όλη αυτήν την προετοιμασία θεωρούσα ότι όλα θα ήταν εύκολα... αλλά έκανα λάθος.

Γέννησα το κοριτσάκι μου στις αρχές Δεκεμβρίου με καισαρική τομή λόγω διπλής περιέλιξης του

μωρού με τον ομφάλιο λώρο. Ήδη είχα δεχτεί την πρώτη στεναχώρια, καθώς επιθυμούσα να γεννήσω φυσιολογικά. Στο μαιευτήριο είδα το κοριτσάκι μου αμέσως μετά τη γέννα, αλλά δεν μου το έδωσαν να το θηλάσω εξ αρχής. Μετά από αρκετές ώρες στην ανάνηψη μεταφέρθηκα στο δωμάτιο μου και μου έφεραν το μωράκι μου για να το θηλάσω.. Τα προβλήματα ξεκίνησαν από την πρώτη στιγμή... η μπεμπούλα μου δεν μπορούσε να πιήσει καθόλου το

στήθος, εκνευριζόταν και έκλαιγε.. Εγώ δεν μπορούσα να τη βοηθήσω (ή τουλάχιστον έτσι νόμιζα) και ζητούσα διαρκώς βοήθεια από τις νοσηλεύτριες. Με βοηθούσαν κάθε φορά να τοποθετήσω το μωρό στο στήθος αλλά αυτό διαρκούσε για λίγο και μετά πάλι τα ίδια.. Έκλαιγε η μικρή, έκλαιγα κι εγώ.. Κάποια στιγμή μας έφεραν και ένα μπουκάλι γάλα και το άφησαν στο καλαθάκι της μικρής με το σκεπτικό να την «ξεγελάσουμε» με το ξένο για να πιει και από το στήθος... Δεν το χρησιμοποίησα καθόλου γιατί φοβόμουν ότι εάν γινόταν η αρχή με το

ξένο γάλα τότε τα πράγματα θα ήταν ακόμα πιο δύσκολα για το θηλασμό.

Την τρίτη ημέρα η κατάσταση επιδεινώθηκε σημαντικά. Το στήθος μου πρήστηκε πάρα πολύ και πονούσα αφόρητα. Ο γιατρός μου φοβήθη-



κε για μαστίτιδα και μου ζήτησε να κάνω αρκετές φορές μέσα στην ημέρα κομπρέσες και μαλάξεις για να τρέχει το γάλα και να μην πετρώσει το στήθος. Το έκανα και πολλές φορές με βοήθησε και ο γιατρός και οι νοσηλεύτριες διότι έβλεπαν ότι ήμουν ένα βήμα πριν τη μαστίτιδα... Η μπεμπούλα μου τα ίδια, μου την έφερναν για να την θηλάσω και εγώ πονούσα αφόρητα. Οι θηλές μου είχαν ήδη πληγωθεί καθώς το μωράκι δεν έπιανε σωστά και έκλαιγε... Οι άλλες δύο κοπέλες στο δωμάτιο μου θήλαζαν ήσυχα τα μωράκια τους και εγώ τις έβλεπα και απογο-

πτευόμουν ακόμα περισσότερο... Μιλούσα με την Σύμβουλο Θηλασμού αρκετές φορές στο τηλέφωνο, η οποία μου έδινε οδηγίες αλλά δεν έβλεπα σημαντική βελτίωση. Ήμουν πραγματικά πολύ στεναχωρημένη. Δεν είχα καταφέρει να γεννήσω φυσιολογικά και τώρα αισθανόμουν ότι δεν μπορούσα ούτε να θρέψω το μωράκι μου...

Επιστρέψαμε στο σπίτι μας με την μπεμπούλα μου και πίστευα ότι τώρα που θα ήμασταν στο χώρο μας με την συγχία μας θα μπορούσα να κάνω μια νέα αρχή με το θηλασμό. Μας επισκέφτηκε και η παιδίατρος, η οποία - ευτυχώς - είναι υπέρμαχος του θηλασμού και με ενθάρρυνε και εκείνη να συνεχίσω να θηλάζω αποκλειστικά το παιδάκι μου. Στο σπίτι μας είδε και η Σύμβουλος Θηλασμού, η οποία μου έδειξε και πάλι στάσεις για τον θηλασμό που θα με βόλευαν και μου συνέστησε μια κρέμα για να περιποιηθώ τις θηλές μου οι οποίες ήταν σε κακά χάλια.

Ξεκίνησαν οι ατέλειωτοι θηλασμοί, περνούσαμε ώρες ολόκληρες με την μπεμπούλα στο στήθος νύχτα και μέρα. Είχα κυριολεκτικά εγκατασταθεί σε μία πολυθρόνα που με βόλευε για το θηλασμό και εκεί περνούσα σχεδόν όλη την ημέρα και την νύχτα. Στα άλματα ανάπτυξης κλείναμε ακόμα και 18 ώρες στο στήθος. Η κατάσταση με το στήθος μου εξακολουθούσε να ήταν χάλια, αλλά πλέον είχα αποφασίσει ότι δεν θα το έβαζα κάτω. Γνώριζα τα οφέλη του θηλασμού για το μωράκι μου και είχα την αμέριστη συμπαράσταση του συζύγου μου, γεγονός που με βοήθησε πάρα πολύ, όπως φυσικά και η καθοδήγηση από τη Σύμβουλο Θηλασμού.

Η κορούλα μου πέρασε και μια μεγάλη περίοδο

με κολικούς, κατά την οποία η μοναδική της παρηγοριά ήταν το στήθος μου. Εάν δεν την έβαζα στο στήθος έκλαιγε αφόρητα, ενώ εκεί ηρεμούσε και σούχαζε. Παρακολουθούσα το βάρος της κάθε εβδομάδα με μεγάλη αγωνία (καθώς είχαμε χάσει λίγο βάρος μόλις είχαμε επιστρέψει στο σπίτι) και έβλεπα ότι όλα πήγαιναν πολύ καλά. Αυτό μου έδινε ακόμα μεγαλύτερη δύναμη. Παρά την κούραση μου συνέχιζα. Εννοείται ότι δεν ασχολούμουν παρά ελάχιστα με άλλα πράγματα εκτός από το μωράκι μου. Είδαμε μάλιστα και έναν οστεοπαθητικό, ο οποίος μετά από το μασάζ που έκανε στην μπεμπούλα βελτιώθηκε κάπως ο τρόπος που έπιανε το στήθος και κατ' επέκταση και ο πόνος στις θηλές μου.

Ο καιρός περνούσε και τα πράγματα γινόταν ολοένα και καλύτερα. Η μπεμπούλα αναπτυσσόταν φυσιολογικά, διπλασίασε μάλιστα το βάρος της μόλις τον τρίτο μήνα, και εγώ έβλεπα και εξακολουθώ να βλέπω πόσο μας έχει ωφελήσει ο θηλασμός. Μας «έδεσε» πραγματικά τόσο πολύ και πάντα παίρνω δύναμη από το γεγονός ότι μπορώ να την τρέφω αποκλειστικά και να τη βλέπω να μεγαλώνει έτσι γρήγορα!

Πιστεύω ότι ο θηλασμός χρειάζεται γνώση, υπομονή και επιμονή. Παρά τον κόπο, πιστεύω πραγματικά ότι αξίζει κάθε γυναίκα να προσπαθήσει να θηλάσει το μωράκι της αποκλειστικά. Για άλλες μανούλες θα είναι πιο εύκολο, για άλλες πιο δύσκολο, αλλά όλες είμαστε φτιαγμένες για να μπορούμε να θρέψουμε τα μωρά μας με το γάλα μας και αυτό θα πρέπει να μας δίνει δύναμη και κουράγιο να συνεχίζουμε!

*Ιφιγένεια Λαναρά, Αθήνα
ifi.lanara@gmail.com*



Θηλασμός: Μία προσπάθεια που αξίζει πολλά!

Η δική μας ιστορία άρχισε όταν στον 9ο μήνα της εγκυμοσύνης έπεσε στα χέρια μου το βιβλίο της Άννας Πατσούρου για το θηλασμό. Από εκείνη τη στιγμή το «θα' θελα να θηλάσω το μωρό μου» έγινε «δεν υπάρχει περίπτωση να μη θηλάσω το μωρό μου».

Όταν έφτασε η ώρα να έρθει στον κόσμο ο Γιωργής, αυτό που με απασχολούσε περισσότερο -εκτός φυσικά από την υγεία του- ήταν να θυμηθώ να ζητήσω από την μαία να μου τον δώσει να τον θηλάσω από την πρώτη στιγμή, όπως και έγινε. Ο μικρός μου γεννήθηκε φυσιολογικά και πολύ γρήγορα. Θυμάμαι το μικρό μου πλάσματάκι ακουμπισμένο στο στήθος μου να κάνει τις πρώτες του προσπάθειες να θηλάσει. Νομίζω πως τότε ήταν η στιγμή που ερωτεύτηκα τον γιο μου. Φαινόταν να πίνει ήρεμος και το στήθος μου δε πονούσε καθόλου. Ο θηλασμός δε φαινόταν τότε κάτι δύσκολο.

Έχοντας εμπεδώσει τη αξία της συγκατοίκησης στο μαιευτήριο, ζήτησα δωμάτιο στο οποίο να επιτρέπεται να έχω συνέχεια μαζί μου το μωρό μου, ώστε να θηλάζει ανενόχλητο όποτε και όσο θέλει. Οι μέρες στο μαιευτήριο κύλησαν χωρίς ιδιαίτερα προβλήματα, αν εξαιρέσουμε το γεγονός ότι το μωρό μου είχε τραυματίσει αρκετά το στήθος και ότι ανέβασε ίκτερο την προτελευταία μέρα και έπρεπε να φύγει για λίγο από κοντά μου.

Και φτάσαμε στο σπίτι. Οι πρώτες μέρες ήταν πολύ κουραστικές. Εγώ δεν κοιμόμουν καθόλου, το στήθος μου ήταν κομμάτια και το μωρό ήλθαζε ακατάπαυστα. Εγώ όμως είχα προετοιμαστεί γι' αυτό, οπότε δεν με πείραζε τίποτα, αν

εξαιρέσουμε βέβαια τον πόνο στο στήθος που γινόταν όλο και χειρότερος. Έφτασα σε σημείο να θέλω να κλάψω κάθε φορά που το μωρό έπιανε τη θηλή. Οι δικοί μου μου έλεγαν να δώσω και λίγο ξένο γάλα για να ξεκουραστώ και να επουλωθεί το στήθος μου. Όμως δεν υπήρχε τέτοια περίπτωση. Εξάλλου είχα ήδη εξαφανίσει τα λίγα μπιμπερό που είχα αγοράσει και το ξένο γάλα δεν μπήκε ούτε μια φορά στο σπίτι.

Μετά από 20 μέρες περίπου το μωρό άρχισε να γκρινιάζει στο στήθος, ο πόνος είχε φτάσει στο απροχώρητο και η αϋπνία με είχε γονατίσει. Είχα πελαγώσει και δεν ήξερα τι να κάνω. Έψαχνα με τον σύντροφο μου, ο οποίος μου συμπαραστάθηκε από τη πρώτη στιγμή, για πληροφορίες στο διαδίκτυο, τηλεφώνησα στις, αξιοθαύμαστες για το έργο τους, μαμάδες του Συνδέσμου Θηλασμού που προσπάθησαν να με βοηθήσουν, αλλά δεν ήταν εύκολο. Μέχρι που βρέθηκε στα χέρια μου το τηλέφωνο της Κατερίνας, Συμβούλου Θηλασμού, που μας επισκέφτηκε στο σπίτι και από τότε έγινε ο δικός μας φύλακας άγγελος του θηλασμού (ευχαριστώ Κατερίνα!). Μου έμαθε να βάζω το μωρό στο στήθος σωστά και με βοήθησε να αντιμετωπίσω τη μυκκίαση των θηλών που είχα πάθει και να αυξήσω την παραγωγή του γάλακτος, για να μη δυσανασχετεί το μωρό στο στήθος. Όσο για τις ατελείωτες ώρες θηλασμού, αυτό δεν άλλαξε παρά μετά από αρκετούς μήνες. Σε αυτό βοήθησε ένας μάρσιπος αγκαλιάς και ο ύπνος μαζί με το μωρό στο κρεβάτι (Για να είμαι ειλικρινής, μέχρι 4 μηνών κοιμόταν μόνο στην

αγκαλιά μου).

Από τότε έχουν περάσει σχεδόν 10 μήνες, κατά τη διάρκεια των οποίων αντιμετώπισα, πάντα μαζί με την Κατερίνα, αλλεργία του μωρού στα γαλακτοκομικά, απόφραξη γαλακτοφόρου αδένα, φουσκάλιτσες πάνω στις θηλές και πρόσφατα δύο μαστίτιδες.

Ο θηλασμός δεν ήταν πάντα εύκολη υπόθεση. Κανένα όμως από αυτά τα προβλήματα δεν μας εμπόδισε να συνεχίσουμε. Παρά τις δυσκολίες, την κούραση των πρώτων ημερών -ή καλύτερα μηνών- αυτό που μπορώ να πω με σιγουριά είναι ότι άξιζε τον κόπο. Η ανταμοιβή είναι τεράστια.

Τα οφέλη του θηλασμού για το μωρό και τη μαμά είναι λίγο ως πολύ γνωστά και εύκολο να τα πληροφορηθεί κανείς, αφού τα στοιχεία που υπάρχουν είναι πολλά. Εγώ θέλω απλά να μοιραστώ τις πραγματικά ανεκτίμητες στιγμές όταν έχεις το παιδί στην αγκαλιά σου, όταν τρώει από το στήθος σου, μεγαλώνει μέρα με τη μέρα μέσα από σένα, σου χαμογελάει την ώρα που θηλάζει ή σου μιλάει, σου χαϊδεύει το μάγουλο ή τα μαλλιά σου, το παίρνει ο ύπνος ή απλά ηρεμεί. Αυτές τις ώρες νιώθω περισσότερο μητέρα από κάθε άλλη στιγμή, νιώθω την αίσθηση απόλυτης ευτυχίας που κανείς δεν μπορεί να



περιγράψει με λόγια, που μόνο μια μαμά που έχει θηλάσει το μωρό της μπορεί να καταλάβει. Όταν συναντώ μπητέρες που λένε πως δε θηλάσαν επειδή «δεν είχαν γάλα» ή επειδή «δεν μπόρεσαν» ή επειδή «το μωρό είχε κάποιο πρόβλημα» και πίστεψαν οτιδήποτε κάποιος επαγγελματίας υγείας τους παρουσίασε για σωστό, λυπάμαι πραγματικά και εξοργίζομαι. Νιώθω ότι πέταξαν ένα ανεκτίμητο δώρο με το οποίο τις προίκισε η φύση.

Στόχος δικός μας είναι πλέον ο φυσικός απο-θηλασμός, οπότε ο Γιωργής το αποφασίζει. Μέχρι τότε έχουμε, ελπίζω, αρκετό δρόμο μπροστά μας.

Μαρία Ζαχαρίου, Αθήνα





a natural mommy
& baby e-shop

Το πρώτο e-shop στην Ελλάδα που ειδικεύεται
σε οικολογικά προϊόντα για μέλλουσες μαμάδες
και μωράκια:

Θα βρείτε τη μεγαλύτερη συλλογή από οικολογικά προϊόντα: οικολογικές
πάνες πλενόμενες και μιας χρήσης, sling, wrap, sleeping bag, ρουχαλάκια
και ζιπουνάκια από οικολογικό βαμβάκι, καλλυντικά, προβιές, καθώς και
πολλά άλλα... στο: www.gabi.gr

Για να είστε από την αρχή κοντά στη φύση...



Χοντρική και λιανική διάθεση: www.gabi.gr, info@gabi.gr, τηλ: 2106229885



Μαθαίνοντας τη μητρότητα μέσα από το θηλασμό



Το 2008 γέννησα λόγω προεκλαμψίας στην 30κοστή εβδομάδα ένα αγοράκι που ζύγιζε κάτι παραπάνω από ένα κιλό. Από την πρώτη στιγμή είχε πάρα πολλά προβλήματα λόγω προωρότητας και ούσα σ' αυτή τη θέση δύο πράγματα μπορούσα να κάνω: να είμαι χαλαρή και ήρεμη όταν πήγαινα να σταθώ πάνω από τη θερμοκοιτίδα του και να φροντίσω να έχω γάλα όταν τελικά θα ξεκινούσε η σίτιση. Νοίκιασα ένα καλό θήλαστρο και από κει και μετά αυτοσχεδίασα, εννώνω δεν ήξερα ότι υπάρχει πρωτόκολλο αντλήσεων ή πώς να αυξήσω το γάλα μου, απλά έκανα ότι νόμιζα καλύτερο χωρίς ουσιαστική καθοδήγηση.

Τέλος πάντων όταν το μωρό μπορούσε να τραφεί με μπιμπερό δεν με άφησαν να το θηλάσω διότι ήταν τόσο επιβαρυνόμενο αναπνευστικά και με το θηλασμό θα λαχάνιαζε. Αν ήξερα αυτό που ξέρω σήμερα, ότι δηλαδή οι ζωτικές λειτουργίες του μωρού βελτιώνονται κατά τη διάρκεια του θηλασμού θα είχα πατήσει πόδι.

Μετά από 70 μέρες πήρα το μπέμμη σπίτι, όπου η παιδιάτρος μου είπε να μην τον θηλάζω παραπάνω από 10 λεπτά γιατί θα κουραζόταν. Ούτως ή άλλως είχα μητρικό γάλα στην κατάψυξη να του δίνω και επιπλέον μου συνταγογράφησε κάτι σκονάκια που τα έριχνα στο γάλα μου και το εμπλούτιζαν σε θρεπτικά συστατικά. Ο μπέμμης δεν έπιανε στο στήθος μου, αδιαφορούσε εντελώς και αυτό όπως κατάλαβα εκ των υστέρων ήταν και το αναμενόμενο, όχι λόγω παρατεταμένης δισωλήνωσης και μπιμπερό αλλά γιατί λόγω του χαμηλού του βάρους έπρεπε να τον ταΐζω ανά δώρο και δεν προλάβαινε να πεινάσει. Παρηγοριόμουν όμως ότι θα θηλάζε αργότερα - συνέχιζα τις αντλήσεις έχοντας

πάντα πολύ φτωχά αποτελέσματα- και έδινα το μπιμπερό.

Μόλις 10 μέρες μετά που γυρίσαμε σπίτι ξαναβρεθήκαμε στο νοσοκομείο λόγω υποτροπής στο αναπνευστικό. Εκεί την βγάλαμε τον επόμενο μήνα, εγώ να προσπαθώ με το θήλαστρο ανάμεσα στις επισκέψεις των γιατρών και τις μύριες εξετάσεις όπου έτρεχα το μωρό μου. Βοήθεια δεν είχα, δεν ήθελα να έρχεται κανείς σε επαφή με το μωρό μόνο ο άντρας μου πηγαινοερχόταν και μας έφερνε καθαρά ρούχα, ταπερ σε μένα και γάλα από την κατάψυξή μας γιατί αυτό που αντλούσα δεν έφτανε ούτε για ζήτω. Πάλι με απέτρεπαν από το να θηλάσω διότι το παιδί έπαιρνε οξυγόνο και θα λαχάνιαζε. Σε 20 μέρες τελειώνουν τα αποθέματά μου και αρχίζουμε το ξένο γάλα, ένα ειδικό για ελειποβαρή μωρά γιατί ο μπέμμης μου λόγω του αναπνευστικού του δεν έβαζε βάρος. Λίγο αργότερα παθαίνω μια γαστρεντερίτιδα και μετά από ένα εικοσιτετράωρο με διάρροιες και εμετούς δε βγάζω σταγόνα γάλα, τα παράτησα τελείως, ήμουν και εξοντωμένη από την συνεχόμενη παραμονή μου στο νοσοκομείο στο πλάι του μωρού.

Σε εκείνη τη φάση, το παιδί κόλλησε μια λοίμωξη που επιβάρυνε τους ήδη καταταλαιπωρημένους του πνεύμονες. Έμεινε ένα μήνα στην εντατική πριν πεθάνει.

Έφταιξε που πλέον δεν έπαιρνε αντισώματα από το γάλα μου; Ήταν απλά πολύ αδύνατος ούτως ή άλλως για να ξεπεράσει ακόμα μια λοίμωξη; Όλοι οι γονείς που έχουν χάσει ένα παιδί έχουν παίξει το παιχνίδι του «τι θα γινόταν αν..» ε, εγώ ποτέ δεν σκέφτηκα πώς θα είχαν εξελιχθεί τα πράγματα αν δεν είχα πάθει προεκλαμψία. Απλά κατά καιρούς αναρωτιέμαι πώς θα ήταν αν το

παιδί είχε θηλάσει. Ποτέ δεν θα μάθω....

Αντιλαμβάνεστε λοιπόν πόσο σημαντικό ήταν για μένα να θηλάσω αν ποτέ ξαναποκτούσα παιδί. Πράγμα και το οποίο έγινε φέτος! Γέννησα ένα πρόωρο μωρό το οποίο νοσηλεύτηκε για λίγες εβδομάδες πριν το πάρω σπίτι. Σε αυτό το διάστημα σιτιζόταν με μπιμπερό με αποτέλεσμα να πάθει σύγχυση θηλών και να μην μπορεί να πιάσει στο στήθος μου.

Αυτή τη στιγμή που σας γράφω έχουν περάσει δύο μήνες από τότε που ήρθαμε σπίτι. Συνεχίζω να αντλώ γάλα με το θήλαστρο (6-8 φορές την ημέρα) και χρησιμοποιώ ψευδοθηλή γιατί αλλιώς το κορίτσι μου αρνείται να θηλάσει. Ελαττώνω το γάλα που της δίνω με το μπουκάλι σταδιακά και πλέον χωρίς να είμαι και 100% βέβαιη πίνει περίπου το 1/3 της συνολικής ποσότητας από το στήθος μου. Το υπόλοιπο είναι δικό μου γάλα από τις αντλήσεις και εδώ και λίγες μέρες και λίγο ξένο γιατί το δικό μου έχει μειωθεί κάπως λόγω κούρασης και παρατεταμένης χρήσης θήλαστρου. Η μείωση δεν με ανησυχεί γιατί ξέρω ότι όταν το κοριτσάκι μου καταφέρει να θηλάσει αποκλειστικά θα κατεβάσει όσο γάλα θέλει, αυτό που με στεναχωρεί είναι που τώρα πίνει και ξένο γάλα.

Προσπαθώντας να σκεφτώ και να συμπυκνώσω την εμπειρία αυτού του διαστήματος —σχεδόν ένας μήνας στην εντατική και ο καιρός που είμαστε πλέον σπίτι— μου φαίνεται ότι έκανα μια υπεράνθρωπη προσπάθεια και ταυτόχρονα ότι δεν έκανα και τίποτα σπουδαίο. Μα μήπως έτσι δε θυμάται κάθε γονιός όσα έχει κάνει για το παιδί του; Πώς τα κατάφερα να φτάσω ως εδώ; Με την υποστήριξη του άντρα μου σε όλα τα



πρακτικά ζητήματα, με τις συμβουλές που μου έδωσε τηλεφωνικά η Σύμβουλος Θηλασμού του Συνδέσμου που επικοινωνήσα, με την ενθάρρυνση της αδερφής μου που ήξερε συχνά να μου πει αυτό που ήθελα ακριβώς να ακούσω για να πάρω κουράγιο και να συνεχίσω την προσπάθεια. Ο παιδίατρός μου επίσης με στηρίζει ηθικά για όσα έχω καταφέρει ως τώρα σε κάθε επίσκεψη!

Σε πρακτικό επίπεδο, έκανα 11-13 αντλήσεις τον πρώτο ενάμιση μήνα αφότου γέννησα που σιγά σιγά για πρακτικούς λόγους μειώθηκαν στις 8. Κρατούσα το μωρό μου δέρμα με δέρμα και έκανα μπάνιο παρέα με την μπέμπα μου. Πίνω διάφορα τσάγια για να έχω πιο πολύ γάλα και φυσικά θηλάζω όσο πιο πολύ ώρα μπορώ.

Πέρασα πολλά στάδια στη προσπάθεια να θηλάσω, πριν χρησιμοποιήσω τις ψευδοθηλές. Το μωρό μου επί ένα μήνα σχεδόν αρνιόταν το στήθος μου εντελώς, κάνοντάς με να κλαίω καθημερινά από απόγνωση. Παρόλ'αυτά, για μένα δεν ήταν οι αντλήσεις και τα ξενύχτια το πιο δύσκολο. Το πιο δύσκολο ήταν να καταλάβω κάποια στιγμή ότι η υπερπροσπάθεια λειτουργούσε αρνητικά για μας. Έπρεπε να πάψω να βλέπω σα χαμένες μάχες όλες τις φορές που μετά από μόλις πέντε λεπτά προσπάθειας να δελεάσω την κόρη μου να θηλάσει της έδινα το μπουκάλι. Να πάψω να νιώθω ενοχές για τις φορές που λόγω κόπωσης αντί να προσπαθήσω να θηλάσω, κοιμόμουν και άφηνα τον άντρα μου να ταΐσει το μωρό μας με γάλα που είχα αντλήσει νωρίτερα. Και τέλος, έπρεπε πολύ απλά να ακολουθήσω το ένστικτό μου. Αυτό το τελευταίο άργησα πολύ να το εμπιστευτώ.

Επίσης εδώ και λίγο καιρό έρχεται και η μαμά μου και με βοηθάει και δεν παύει όλη μέρα να

μου λέει ότι η προσπάθειά μου είναι αξιέπαινη και ότι κάθε άλλη στη θέση μου θα τα είχε παρατήσει. Βλέπετε η κόρη μου παρόλο που πίνει κυρίως μητρικό γάλα υποφέρει εδώ και ένα μήνα από κολικούς. ΟΛΗ τη μέρα. Αυτό σημαίνει ότι τις μέρες που η μητέρα μου πάει σπίτι της ένα τυπικό μας τρίωρο εκτυλίσσεται ως εξής: Θηλάζει 40 με 100 λεπτά διότι αυτός είναι ο χρόνος που της χρειάζεται για να πάρει το γάλα που θέλει από το στήθος. Μετά τη βάζω να ξαπλώσει ελπίζοντας ΑΥΤΗ ΤΗ ΦΟΡΑ να χόρτασε και να μη θέλει μπουκάλι. Στο τέταρτο πάνω έχει ξυπνήσει κλαίγοντας και της δίνω μπουκάλι που το κατεβάζει μέχρι σταγόνας και μετά την κρατάω αγκαλιά ή την ξαναβάζω στο στήθος μου για λίγη ώρα για να ηρεμήσει από τους κολικούς που την πιάνουν αμέσως. Αν είμαι τυχερή θα κοιμηθεί λιγουλάκι ξαπλωμένη και όχι στην αγκαλιά μου και θα προλάβω να κάνω άντληση. Αλλιώς τη βάζω στο μάρσιπο και πλένω ξανά μπουκάλι, τρώω κάτι ελαφρύ. Εντός ολίγου –έχουν προλάβει να περάσουν 3 με 3,5 ώρες από την έναρξη του θηλασμού- έχει ξαναπεινάσει και αρχίζω από την αρχή, έχοντας πάντα στο νου μου ότι η ώρα περνάει και εγώ δεν έχω καταφέρει να κάνω τις προβλεπόμενες αντλήσεις του 24ωρου..

Έχω δοκιμάσει να τη θηλάσω λιγότερη ώρα, αλλά τότε η ποσότητα που της δίνω από το μπουκάλι πολύ απλά δεν της φτάνει. Παρόλο που λένε ότι όπως και να είναι το στήθος είναι εξίσου εύκολο για μια γυναίκα να θηλάσει στη πράξη δεν το είδα αυτό. Σε πρώτη φάση το πολύ μεγάλο στήθος μου σε συνδυασμό με το πολύ μικρό μωρουδάκι μου –ήταν 2,2 κιλά όταν το έφερα στο σπίτι- δημιούργησε αρκετές δυσκολίες. Έχω δοκιμάσει να τη θηλάσω σε όσες

στάσεις μου πρότεινε η Σύμβουλος Θηλασμού, ή διάβασα στα βιβλία, ως πλέον ενδεδειγμένες για άπειρες μαμάδες με μικρά μωρά και μεγάλα στήθη. ΚΑΜΙΑ δεν βόλεψε. Η μόνη που βόλεψε ήταν μια παραλλαγή του κρατήματος αγκαλιάς που δεν είδα πουθενά, και όπου το κεφάλι της κόρης μου στηρίζεται στο εσωτερικό του καρπού μου και όχι του αγκώνα μου. Το μαξιλάρι θηλασμού ήρθε σε μια σανίδα σωτηρίας παρέχοντας στήριξη και αναπauτική και το λατρέψαμε από τη πρώτη στιγμή και η κόρη μου και εγώ.

Παράλληλα, όλες αυτές οι τεχνικές μασάζ στο στήθος που βοηθούν να κατέβει το γάλα σε μένα δεν απέδωσαν. Έχω δει σε βίντεο διάφορες τεχνικές και το γάλα να ξεπηδάει από το στήθος της εκάστοτε μανούλας αλλά σε μένα τίποτε δεν απέδωσε.

Πραγματικά έχω ενημερωθεί για το θηλασμό εκτεταμένα, είμαι πεισμένη για τα οφέλη του και ότι όλες οι γυναίκες και όλα τα μωρά μπορούν να θηλάσουν αλλά σίγουρα δεν είναι για όλους εξίσου εύκολο. Όσα έχω πει ως τώρα όχι μόνο δεν είναι υπερβολικά, αλλά μάλλον δεν αντικατοπτρίζουν την ένταση της προσπάθειας που έχω καταβάλει.

Παρόλα αυτά, δεν είπα το σπουδαιότερο. Πόσο πολύ μου αρέσει να θηλάζω την κόρη μου. Πόση χαρά ένιωσα όταν το κατάφερα μετά από ένα μήνα προσπάθειας γιατί στην αρχή δεν ήθελε καν να πιήσει τη θηλή και να πιπιλίσει. Πόσο ξετρελαίνομαι να τη βλέπω να αποκοιμείται στο στήθος μου και από την άκρη

του στόματός της να τρέχει η τελευταία γουλιά γάλα που δεν κατάπιε. Πόσο χαίρομαι που όταν ουρλιάζει από τους κολικούς καταφέρνω να την ηρεμώ στο στήθος μου. Αυτοί είναι οι λόγοι που δεν μου περνάει ούτε στιγμή από το μυαλό να σταματήσω την προσπάθεια. Αυτοί, και φυσικά η σιγουριά ότι δεν υπάρχει καλύτερη τροφή που να έχει τόσα πολλαπλά οφέλη για το παιδί μου –καλή υγεία, νοημοσύνη, ψυχοκινητική ανάπτυξη- όσο το πολύτιμο γαλατάκι

μου. Πιστεύω ότι ο μητρικός θηλασμός –συμπεριλαμβανομένου του μη διατροφικού- είναι η Απάντηση σε πάρα πολλά ζητήματα ανάπτυξης του παιδιού.

Ο στόχος εξακολουθεί να είναι ο αποκλειστικός θηλασμός αν και έχουμε σχεδόν κλείσει τους τρεις μήνες. Τρελαίνομαι στη σκέψη ότι μέχρι να τα καταφέρουμε θα έχει φτάσει ο καιρός να αρχίσουμε στερεές τροφές. Η φαντασίωσή μου είναι ότι έχοντας θηλάσει αποκλειστικά, θα μπορέσουμε να κάνουμε ο άντρας μου η μπέμπα μας κι εγώ ξένοιαστες εκδρομές χωρίς θήλαστρα, μπουκάλια, ξένο γάλα ή ό,τι άλλο μας καταπιέζει όλο αυτό τον καιρό. Θα ηγαίνουμε όπου θέλουμε και μόλις το κορίτσι μου πεινάσει τσααααακ! Θα τη βάζω στο στήθος. Προσπαθώντας να σκεφτώ πώς θα ολοκληρώσω την αφήγησή μου, συνειδητοποίησα ότι το τέλος αυτής της ιστορίας θα είναι ο φυσικός απογαλακτισμός της κόρης μου Νεφέλης.

Κλεοπάτρα Πεπράκη, Κρήτη

<http://www.hostingphpbb.com/forum/index.php?mforum=penthosgonion>





Αστεράκι Slings
Μάρσιποι Αγκαλιάς



Ring Sling - Pouch - Wrap - Mei Tai
www.babywearing.gr

ΔΩΡΕΑΝ αποστολή
σε όλη την Ελλάδα

Τα Αστεράκι Slings είναι η πιο υπέροχη
λύση για ήρεμα, ευτυχισμένα μωράκια
και άνετους γονείς που μπορούν να
κάνουν τα πάντα μαζί με το μωρό τους!

Μπες στο www.babywearing.gr
και διάλεξε το Αστεράκι που ταιριάζει στο
δικό σου μωρό και στις δικές σου ανάγκες!





Υποστήριξη Μητέρας από Μητέρα

Μετάφραση και επιμέλεια: Ζωή Ιωαννίδου και Κατερίνα Δουνούλη

Μετάφραση του άρθρου της Teresa Pitman με τίτλο "Mother to Mother Support", στο *Breastfeeding Today*, της LLLI, τεύχος 9 (2011), σελ. 4-6.

Από το ξεκίνημά της, η La Leche League επικεντρώθηκε στη βοήθεια μητέρων από άλλες μητέρες. Οι απαιτήσεις για να γίνει μία μητέρα Σύμβουλος Θηλασμού δεν βασίζονται στην εκπαίδευση ή τις σπουδές που έχει κάνει, αλλά στην εμπειρία που έχει ως μητέρα. Αυτό δεν σημαίνει ότι οι γιατροί, οι μαίες, οι νοσοκόμες και οι Πιστοποιημένοι Σύμβουλοι Γαλουχίας δεν μπορούν να βοηθήσουν μητέρες να θηλάσουν. Ωστόσο, η υποστήριξη μητέρας από μητέρα προσφέρει κάτι μοναδικό και πολύτιμο.

Η Marian Tompson, μία από τις επτά γυναίκες που ίδρυσαν τη La Leche League, αναφέρει ότι το 1956 «οι μόνες που γνώριζαν αρκετά για το θηλασμό ήταν οι μητέρες που θηλάζαν.» Οι περισσότεροι γιατροί και νοσοκόμες εκείνη την εποχή, ήταν απρόθυμοι ή παρείχαν ελλιπή πληροφόρηση. Η Tompson προσθέτει ότι οι περισσότερες προκλήσεις ή δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι γυναίκες που θηλάζουν δεν είναι ιατρικής φύσης. Είναι προβλήματα που σχετίζονται με τη διαχείριση του θηλασμού στο πλαίσιο μίας πολυάσχολης ζωής – και εκεί ακριβώς άλλες μητέρες με μεγαλύτερη εμπειρία μπορούν να βοηθήσουν πολύ! Μία μητέρα δεν θέλει να γνωρίζει μόνο ποια είναι η σωστή στάση θηλασμού αλλά και πώς θα βρει το χρόνο να θηλάσει το μωρό της όταν υπάρχει και μεγαλύτερο παιδί στο σπίτι ή πως να αποδεχθεί το γεγονός ενός σπιτιού που είναι λιγότερο τακτοποιημένο αφού το μωρό απαιτεί όλο το χρόνο της ή τι θα φορέσει σε μία έξοδο για φαγητό για να μπορέσει να θηλάσει με άνεση σε δημόσιο χώρο.

«Το να μεγαλώνεις ένα μωρό που θηλάζει είναι διαφορετικό από το να μεγαλώνεις ένα μωρό που τρέφεται από το μπουκάλι» αναφέρει η Tompson.

Και μερικές φορές είναι οι πληροφορίες εκ των έσω που έχει ανάγκη να ακούσει μία καινούργια μητέρα. Η Madeleine Fitzpatrick, μία μητέρα από το Hong Kong έγραψε για την Σύμβουλο Θηλασμού της Ομάδας της: «Βοήθησε εμένα, το σύζυγό μου και το μωρό μου πάρα πολύ. Τα λόγια της Συμβούλου ήταν γεμάτα έμπνευση και συνεχίζουν να με ακολουθούν πολλούς μήνες αργότερα. Παραδείγματος χάριν, μου είχε πει ότι «θα υπάρξουν μέρες που θα σκέφτεσαι ότι η ζωή δεν μπορεί να είναι μόνο θηλασμός». Αυτά τα λόγια με στήριξαν πάρα πολύ τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννηση του μωρού μου. Ποιος άλλος εκτός από μία μητέρα που θηλάζει θα μπορούσε να μοιραστεί αυτήν την εμπειρία; Βοηθά πολύ τις μητέρες να γνωρίζουν ότι και κάποια άλλη έχει νιώσει όπως εκείνες, έχει ξεπεράσει τις ίδιες προκλήσεις και έχει ανακαλύψει την ευτυχία και την ικανοποίηση που σου προσφέρει ο θηλασμός.

Οι ίδιες οι Σύμβουλοι Θηλασμού συχνά εκπλήσσονται από το πόσο μπορεί να βοηθήσει μία μητέρα η προσφορά αυτής της υποστήριξης. Όταν η Marion McCabe ως Σύμβουλος Θηλασμού συντόνιζε μία Ομάδα στην Ιρλανδία, θυμάται μία μητέρα τριών μικρών παιδιών που ένοιωθε ότι η κατάσταση την ξεπερνούσε. «Ένα βράδυ μου τηλεφώνησε και μιλούσαμε επί 45 λεπτά. Στη διάρκεια του τηλεφωνήματος, μιλού-

σα ελάχιστα και κυρίως απαντούσα καταφατικά και πολύ σύντομα. Στο τέλος της συζήτησης η μαμά με ευχαρίστησε πάρα πολύ και μου είπε πόσο πολύ την είχα βοηθήσει! Μετά από αυτό πείστηκα για την αξία που έχει να ακούς όποια χρειάζεται να την ακούσεις».

Η Helen Bratzel από τον Καναδά είχε μία παρόμοια εμπειρία και συνειδητοποίησε ότι και μόνο το να είσαι διαθέσιμη να βοηθήσεις όταν απαιτείται μπορεί να είναι μεγαλύτερη βοήθεια από όσο φαίνεται. Η Helen εξηγεί: «μία μητέρα ήρθε στην Ομάδα μας με ένα μωρό τεσσάρων εβδομάδων που κοιμόταν σε όλη τη διάρκεια της Συνάντησης. Η μητέρα ρώτησε για τις πληγμένες θηλές και προς το τέλος, όταν όλοι έφευγαν το μωρό της ξύπνησε και τη βοήθησα να βελτιώσει την τοποθέτηση του μωρού στο στήθος. Μετά από εκείνη την ημέρα, δεν την ξαναείδα σε συνάντησή της Ομάδας μας παρότι την ενημέρωνα κάθε μήνα για τις συζητήσεις μας και απάντησα σε ερωτήσεις της μέσω διαδικτύου. Φανταστείτε την έκπληξη μου όταν έλαβα ένα ευχαριστήριο σημείωμα από εκείνη για τη βοήθεια που της είχα προσφέρει, αναφέροντας μου με υπερηφάνεια ότι είχε θηλάσει το μωρό της για εννέα μήνες. Ανέφερε σχετικά ότι το σημαντικότερο ήταν ότι κάποια ενδιαφέρθηκε».

«Πιστεύω ότι αυτή ακριβώς η πλευρά του ενδιαφέροντος είναι ιδιαίτερα σημαντική σήμερα» αναφέρει η Tompson. «Πολλές γυναίκες είναι μακριά από την οικογένειά τους και δεν έχουν κανέναν να στραφούν όταν νοιώθουν πιεσμένες ή ανήσυχες. Η προσφορά υποστήριξης από



μία γυναίκα που προσφέρει εθελοντικά το χρόνο της σε αυτό τον σκοπό είναι πολύ σημαντική καθώς αυτή η μητέρα δεν προσπαθεί να πουλήσει ένα προϊόν ή να κερδίσει χρήματα μέσα από αυτό αλλά να μοιραστεί τη δική της εμπειρία και γνώση».

Μία από τις πιο μαγικές πλευρές της υποστήριξης μητέρας από μητέρα είναι το γεγονός ότι τα περισσότερα πράγματα μαθαίνονται χωρίς η Σύμβουλος να μιλά. Στις Μηνιαίες Συναντήσεις της Ομάδας ή σε οποιαδήποτε άλλη συνάντηση, έγκυες γυναίκες καθώς και νέες μητέρες βλέπουν γύρω τους πολλές μητέρες να είναι σε επαφή με τα μωρά τους. Η γυναίκα που περιμένει μωρό και αναρωτιέται πως θα αναγνωρίσει ότι είναι η ώρα που το μωρό της θα πεινάει, παρατηρεί τον τρόπο που άλλες μητέρες ανταποκρίνονται στις ανάγκες των μωρών τους. Βλέπει πως κάποιες φορές μπορεί να κάνουν και λάθη και να προσφέρουν το στήθος για να θηλάσει το μωρό αλλά αυτό δεν ενδιαφέρεται, και αυτό δεν είναι μεγάλο πρόβλημα – αργά ή γρήγορα η μαμά με το μωρό της βρουν τι πρέπει να κάνουν. Βλέπει πως ένα μωρό αφήνει το στήθος από μόνο του όταν έχει τελειώσει, και πως μία μαμά βγάζει απαλά το μωρό από το στήθος για να σηκωθεί και να φάει κάτι ελαφρύ. Η μητέρα αυτή μπορεί να μη συνειδητοποιεί ότι μαθαίνει όλα αυτά τα πράγματα μέσα από την παρατήρηση αλλά η πληροφορία είναι στο μυαλό της όταν θα τη



χρειαστεί αργότερα. Και είναι πολύ πιο δυνατή εμπειρία από μία διάλεξη ή μία παρουσίαση.

Η μητέρα που έρχεται στη Συνάντηση και την απασχολεί ένα θέμα – πιθανόν ερεθισμένες θηλές – μπορεί να το αναφέρει και να ακούσει περισσότερες από μία συμβουλές καθώς άλλες μητέρες θα μοιραστούν μαζί της την εμπειρία τους. Είναι πολύ ενθαρρυντικό το γεγονός ότι μπορούν να υπάρχουν περισσότερες από μία πιθανές λύσεις σε ένα πρόβλημα που μπορεί να αντιμετωπίζει μία μητέρα. Πέρα από τις συμβουλές όμως θα έχει την υποστήριξη και την κατανόηση από άλλες μητέρες που έχουν βρεθεί σε παρόμοια θέση και γνωρίζουν πολύ καλά πόσο δύσκολος μπορεί να είναι ο κάθε θηλασμός όταν οι θηλές έχουν πληγωθεί.

Αν και οι περισσότερες μητέρες που σχετίζονται με τη La Leche League γνωρίζουν πολύ καλά την αξία της υποστήριξης μητέρας από μητέρα, οι έρευνες επιβεβαιώνουν αυτό το στοιχείο. Παρακάτω παρατίθενται μερικές από αυτές τις έρευνες.

Σύμφωνα με μία έρευνα που πραγματοποιήθηκε στον Καναδά το 2002 πρωτοτόκες μητέρες χωρίστηκαν σε δύο ομάδες. Η πρώτη ομάδα μητέρων (ομάδα ελέγχου) δεν είχε καμία υποστήριξη ενώ η δεύτερη ομάδα υποστηρίχθηκε από μία εκπαιδευμένη γυναίκα που είχε εμπειρία στο θηλασμό. Βρέθηκε ότι το 81% των γυναικών που είχαν υποστήριξη από την έμπειρη γυναίκα στο θέμα του θηλασμού συνέχιζαν να θηλάζουν τρεις μήνες αργότερα και ακόμη περισσότερες θηλάζαν αποκλειστικά, σε σύγκριση με το αντίστοιχο ποσοστό (66%) των γυναικών που δεν είχαν αυτού του είδους την υποστήριξη.

Μία άλλη έρευνα στον Καναδά (2011) συνέκρινε εγκύους που είτε παραβρέθηκαν σε κάποια συνάντηση υποστήριξης μητέρων για θέματα

θηλασμού είτε παρακολούθησαν ένα ενημερωτικό πρόγραμμα για το θηλασμό που συντονίζε μία νοσηλεύτρια. Βρέθηκε ότι οι μητέρες που παρακολούθησαν συναντήσεις με μητέρες δήλωσαν ότι βοηθήθηκαν περισσότερο, ήταν πιο πιθανό να ζητήσουν βοήθεια σε θέματα θηλασμού αργότερα καθώς και να συνεχίσουν να θηλάζουν μετά τους έξι μήνες.

Σε μία Βρετανική έρευνα (2009) βρέθηκαν επιπρόσθετα πλεονεκτήματα για τις μητέρες που συμμετείχαν σε ομάδες υποστήριξης, όπως βελτιωμένη ψυχική υγεία, μεγαλύτερη αυτοεκτίμηση και αυτοπεποίθηση, πιο ανεπτυγμένες ικανότητες στη διαπαιδαγώγηση των παιδιών και της διατροφής της οικογένειας.

Το 2010, μία έρευνα στις Ηνωμένες Πολιτείες παρέιχε μία συστηματική επισκόπηση σύγχρονων ερευνών και ανέφερε ότι η «συντριπτική πλειονότητα» των πορισμάτων τους αποδείκνυε ότι η υποστήριξη μητέρας από μητέρα βελτιώνει αποτελεσματικά την έναρξη και τη διάρκεια του θηλασμού, μειώνει τον κίνδυνο για βρεφική διάρροια καθώς και ότι αυξάνει την περίοδο αμννόρροιας λόγω θηλασμού.

Μία έρευνα στην Ουγκάντα, που πραγματοποιήθηκε το 2010, έδειξε ότι το 95% των γυναικών που είχαν έρθει σε επαφή με Συμβούλους Θηλασμού εξέφρασαν την ικανοποίησή τους από αυτή την εμπειρία, ανέφεραν ότι έμαθαν τις πληροφορίες που χρειάζονταν και τα παιδιά τους είχαν πολλά οφέλη.

Μία ανεπίσημη έρευνα που πραγματοποιήθηκε από την La Leche League του Καναδά ζήτησε από τις γυναίκες που συμμετείχαν στις Μηνιαίες Συναντήσεις να συμπληρώσουν ένα ανώνυμο ερωτηματολόγιο. Οι απαντήσεις προήλθαν από μητέρες από όλη την περιφέρεια του Καναδά, από αγροτικές και αστικές περιοχές. Τα αποτε-



κάνε μια θετική επιλογή!
www.ecofamily.gr

μάρσιποι ErgoBaby Carrier™
υφασμάτινες πάνες
καρποί πλυσίματος Soapnuts

**ORGANIC
DIAPERS**



Παραγγελίες και τηλεφωνική υποστήριξη,
ραντεβού ενημέρωσης για υφασμάτινες πάνες και μάρσιπο στην Ecofamily.
210 4170670, για να έχεις όσο χρόνο χρειάζεσαι!



www.ecofamily.gr





λέσματα έδειξαν ότι οι περισσότερες γυναίκες θήλαζαν αποκλειστικά μέχρι την ηλικία των έξι ή επτά μηνών, οπότε άρχισαν να εισάγουν στερεές τροφές, καθώς και ότι ο μέσος όρος ηλικίας απογαλακτισμού ήταν οι 19 μήνες. Οι μπτέρες ανέφεραν ότι οι Συναντήσεις τις βοήθησαν να κατανοήσουν καλύτερα την συμπεριφορά των μωρών τους και τους άρεσε που άκουγαν μία ποικιλία πιθανών λύσεων σε προβλήματα και προκλήσεις σχετικά με το θηλασμό.

Οι παραπάνω έρευνες επικεντρώνονται στο ρόλο της επιρροής που έχουν οι ομάδες με συνομήλικα άτομα σε θέματα θηλασμού. Όμως η υποστήριξη μπτέρας από μπτέρα είναι πολύ πιο ουσιαστική. Ο μικρός Thomas, γιος της Συμβούλου Θηλασμού Terry Jordan από το Oregon, πέθανε την ώρα της γέννας. «Όπως καταλαβαίνετε, το γεγονός αυτό προκάλεσε μεγάλη αναταραχή στην κοινότητα της LLL» ανέφερε η Jordan. Στην επόμενη Συνάντηση, η Jordan μοιράστηκε με την υπόλοιπη Ομάδα την ιστορία του Thomas, από τη γέννηση μέχρι το θάνατο. «Μπορώ ακόμη να θυμηθώ την συμπίονία που έβλεπα στο πρόσωπο κάθε μπτέρας καθώς έλεγα την ιστορία μου. Κάθε μπτέρα έκλαιγε μαζί μου και εκείνη τη στιγμή ήταν τόσο συγκινητική και δυνατή. Δεν ήταν η συνθησισμένη υποστήριξη που περίμεναν από μία Συνάντηση μπτέρων. Όμως για εμένα προσωπικά ήταν υπέροχη η υποστήριξη που μου έδωσαν.

Τρία χρόνια αργότερα, η μπτέρα που είχε φιλοξενήσει εκείνη την Συνάντηση έχασε το μωρό της στη γέννα. «Τηλεφώνησα στη μπτέρα ενώ ήταν ακόμη στο μαιευτήριο» αναφέρει η Jordan. «Μου ανέφερε πόσο ευγνώμων ήταν, που είχε την ευκαιρία να ακούσει την ιστορία του Thomas και αυτό της έδωσε τη δύναμη και το κουράγιο να κρατήσει στην αγκαλιά της το μωρό της, να βγάλει φωτογραφίες, να αφήσει το μεγαλύτερο

παιδί της να κρατήσει το μωρό και να βρει τον τρόπο να τιμήσει αυτό το μωρό που δεν πήρε ούτε μία ανάσα ζωής». «Η υποστήριξη από άλλες μπτέρες πλουτίζει τη ζωή μου μέχρι σήμερα» προσθέτει η Jordan.

Η υποστήριξη μπτέρας από μπτέρα δεν είναι μία κοινή τεχνική. Είναι μία απίστευτα δυνατή τεχνική αφού είναι ο πιο φυσικός τρόπος να μαθαίνει κανείς – μέσα από την παρατήρηση και την ανταλλαγή κοινών εμπειριών – και καλύπτει τη βαθύτερη ανάγκη μας να μας καταλαβαίνουν και να μας φροντίζουν οι άλλοι. «Όταν οι μπτέρες έρχονται σε μία Συνάντηση του Συνδέσμου Θηλασμού παίρνουν πολύ περισσότερα από απλή πληροφόρηση για το θηλασμό» αναφέρει η Tompson. «Παίρνουν πράγματα που δεν γνώριζαν ότι είχαν ανάγκη».

Βιβλιογραφικές αναφορές

Dennis CL, Hodnett E, Gallop R, Chalmers B *The effect of peer support on breast-feeding duration among primiparous women: a randomized controlled trial CMAJ* 2002 Jan 8; 166(1) 21-28
Rempel LA and Moore KC *Peer-led prenatal breast-feeding education: A viable alternative to nurse-led education Midwifery* 2011 Jan 12 (Epub ahead of print)
Wade D, Haining S, Day A *Breastfeeding peer support: are there additional benefits? Community Pract* 2009 Dec; 82(12):30-3
Chapman DJ, Morel K, Anderson AK, Damio G, Perez-Escamilla R *Breastfeeding peer counselling: from efficacy through scale-up J Hum Lact* 2010 Aug; 26(3) 314-26
Nankunda J, Tumwine JK, Nankabithwa V, Tylleskar T, PROMISE-EBF Study Group *"She would sit with me:" mothers' experiences of individual peer support for exclusive breastfeeding in Uganda Int Breastfeed J* 2010 Oct 26; 5-16



Νέες μπτέρες καλωσορίσατε στο πιο baby-friendly ξενοδοχείο της Ελλάδας!

Το Daphne's Club Hotel Apartments βρίσκεται δίπλα στην όμορφη παραλία της Συκιάς και το μοναδικό αισθητικό δάσος «Πευκιάς» Ξυλοκάστρου. Σε απόσταση μόλις 90' από την Αθήνα και 60' από την Πάτρα, το ξενοδοχείο μας είναι ιδανικό για μια μικρή απόδραση από την πόλη ή πολυήμερες διακοπές στην εξοχή.

Περιτριγυρισμένο από έναν πανέμορφο κήπο, το Daphne's Club Hotel Apartments είναι μια μικρή όαση ησυχίας και ηρεμίας. Τα άνετα και ηλιόλουστα διαμερίσματά μας, ενός, δύο και τριών χώρων, μπορούν να φιλοξενήσουν από 1 έως 5 άτομα. Είναι όλα εξοπλισμένα με κουζίνες, κλιματισμό, δορυφορική τηλεόραση και ιδιωτική βεράντα.

Οι φιλοξενούμενοι του Daphne's Club Hotel Apartments μπορούν να απολαύσουν το σαλόνι του ξενοδοχείου, στο οποίο υπάρχει τζάκι, καφέ-μπαρ, τηλεόραση, DVD, πιάνο, κιθάρα, βιολί, επιτραπέζια παιχνίδια, κοινόχρηστος υπολογιστής και εκτυπωτής, βιβλιοθήκη με λογοτεχνικά βιβλία και βιβλιοθήκη με ταξιδιωτικά βιβλία και μπροσούρες, και χώρος δημιουργικής απασχόλησης για παιδιά. Στον κήπο υπάρχει παιδική χαρά. Το ξενοδοχείο μας καλύπτεται από δωρεάν ασύρματο δίκτυο internet (WiFi). **Παρέχονται επίσης δωρεάν ποδήλατα και εξοπλισμός για βρέφη (παρκοκρέβατα, αλλαξιέρες, καθισματάκια φαγητού κτλ).**

Το Daphne's Club Hotel Apartments έχει πιστοποιηθεί με το ευρωπαϊκό οικολογικό σήμα «Ecolabel» και το διεθνές οικολογικό σήμα «Green Key».

Ειδική προσφορά για τις αναγνώστριες του Γαλουχώ: -15% σε όλες τις οικογενειακές διαμονές. Χρησιμοποιώντας το promotional code **GAL2012** μπορούν να κάνουν κατευθείαν κράτηση και από την ιστοσελίδα μας.

Δάφνη Μαυρομάτη - Daphne's Club Hotel Apartments

Οδός Σικελιανού, Συκιά Κορινθίας, Ξυλοκάστρο 20400

Τηλέφωνο 27430 22966, Fax 27430 26966

Email info@daphnesclub.com, URL <http://www.daphnesclub.com>



Laura Foti-Liverakos

“From the moment I met LLL 21 years ago in New York till now I continually feel empowered, understood and revived!!!!”

Pania Laskaratou

“LLL Meetings as an attending mum were the place I recharged my batteries, the place I acquired the knowledge to mother my children. Years passed and I now attend the Meetings as a Leader and they are even more fulfilling since for every mother I listen to, provide a piece of information for or simply encourage I receive a joyful smile and the happiness that she will do better for today.”

Κατερίνα Δουνούλη

“Όταν φεύγω από μια Συνάντηση νιώθω ότι «πετάω» από τόσο θετική ενέργεια! Η κάθε μητέρα, ο κάθε πατέρας, που συμμετέχουν στις Συναντήσεις μου θυμίζουν πόση αγάπη υπάρχει και πόσο θέλουμε να τη μοιραστούμε με τα παιδιά μας αλλά και με τους άλλους. Βρίσκομαι με μία “οικογένεια”. Πάω σπίτι και δίνω μεγάλες αγκαλιές στα παιδιά μου και στον σύζυγό μου.

Κορίνα Μουζάκη

«La Leche League: Σ’ ευχαριστώ που μου έδειξες τον πιο ενδιαφέροντα δρόμο για να μεγαλώνω μαζί με τα μωρά μου. Που μας αγκάλιασες και μας κατάλαβες.»

Δέσποινα Μασάκη

“Αισθάνομαι βαθιά ευγνωμοσύνη που βρίσκομαι στην Ομάδα Θηλασμού διότι μαθαίνω πολλά που με βοηθάνε να γίνω καλύτερη μητέρα και παίρνω χαρά για την ανιδιοτέλεια και τον εθελοντισμό.»

Μέλη:

Δήμητρα Κλάδη Τζεϊδη

«Η καταρτισμένη καθοδήγηση και η φιλικού επιπέδου υποστήριξη των συμβούλων της LLL μέσα από τις Συναντήσεις ή από τις κατίδιαν επαφές με βοήθησαν σημαντικά να προσφέρω ως μανούλα περισσότερα απ’ ό,σα ποτέ επεδίωξα η ονειρεύτηκα τόσο στα παιδιά μου όσο και σε άλλες μανούλες που αναζητούσαν μια στήριξη ή μια άποψη. Σας ευχαριστώ θερμά»

Άννα Μαρία Νικολοπούλου

«Ενοιωθα σιγουριά γιατί ήμουν ανάμεσα σε ανθρώπους που γνώριζαν πολύ καλά για το θηλασμό και με ενθάρρυναν ότι για κάθε δυσκολία θα είναι κοντά μου! (και όντως ήταν, και σας ευχαριστώ!) ΑΦΟΥ ΠΑΡΕΑ ΕΙΝΑΙ ΑΛΛΙΩΣ!! «

Αγγελική Γαζέτα

«Όταν παρευρίσκομαι σε μια Συνάντηση της LLL νιώθω έντονα την γυναικεία γλυκύτητα από την οποία μπορεί να ξεκινήσει η αλλαγή του κόσμου»

Gina Papaioannou

«What comes to my mind when I think of the Meetings is the family atmosphere as well as the reassurance that the information I was getting was ‘right’, after getting conflicting advice from family and doctors. Where I am now, other women have been before me and they have gifted the art and skill of breastfeeding to us...also on a funnier note, I didn’t feel like a freak for doing something considered ‘different’ in Greece».

Sarah Gilhespie

«I can’t imagine my life as a mum without LLL! At my first Meeting I was 5 months pregnant with my first and what a beautiful experience it

was to see loving mummies nurture their babies. That day I heard personal stories of joy but also of mothers’ struggles and victories in feeding their babies as nature intended. What a tower of strength LLL meetings were for me, to be surrounded by like-minded mummies and reinforce each others’ conviction that we are giving our babies the very best. The LLL leaders are heroines that I admire for having the strength and dedication to share their knowledge and themselves with us all. Through LLL my family met wonderful families, made life-long friends and had and is still having wonderful LLL fun!»

Mercia

«The support I received from LLL was paramount to my breastfeeding success.»

Ελευθερία Κοκκίνου

«Πριν τον τοκετό ενημερώθηκα σχετικά με το θηλασμό και ήμουνα ένθερμη οπαδός. Στην πράξη όμως τα πράγματα διαφέρουν. Η λοχεία ήταν πραγματικά από τις πιο δύσκολες στιγμές της ζωής μου. Δυσκολεύτηκα πάρα πολύ στον τρόπο να κρατήσω το μωρό και λίγο έλλειψε να σταματήσω το θηλασμό. Η υποστήριξη του συζύγου μου αλλά κυρίως της Κατερίνας Δουμάνη ήταν μεγάλη. Αυτή τη στιγμή κοντεύω τους 3 μήνες θηλασμού με μεγάλη ευκολία. Είμαι ευτυχισμένη που κατάφερα να κάνω την υπέρβαση για το γλυκό μου αγοράκι.»

Dora Koutoukis- Lykos

“Meetings at La Leche made me feel secure, confident at the top of the world. The outcome? 11 months of successful breastfeeding so far, a beautiful daughter who loooovvvveesss my breasts!!!! and it looks like she’ll continue loving them for a long time!!



Πώς να αρχίσω να δίνω στερεές τροφές στο μωρό μου;

Στέλιος Παπαβέντσης MRCPCD DCH, Παιδίατρος – Πιστοποιημένος Σύμβουλος Γαλουχίας



Πολλά βρέφη και νήπια στην χώρα μας παρουσιάζουν καθυστέρηση στη διατροφική τους ανάπτυξη. Παρακάτω θα βρείτε **20 βήματα** που χρειάζεται να κάνετε, ώστε να προλάβετε προβλήματα στη διατροφική συμπεριφορά του παιδιού σας:

1. Θηλάστε σύμφωνα με τις συστάσεις του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας- 6 μήνες αποκλειστικά, και συνεχιζόμενο θηλασμό για τουλάχιστον 2 χρόνια. Ο ελεύθερος μητρικός θηλασμός κατά απαίτηση του παιδιού χτίζει γερά θεμέλια για την υγιή διατροφική του ανάπτυξη.
2. Δώστε πρωτοβουλία στο παιδί κατά το φαγητό, ενθαρρύνετέ το να χρησιμοποιήσει τα χεράκια του, να πάρει κουτάλι και αργότερα πιρούνι.
3. Φάτε μαζί με το παιδί σας. Η ώρα του τραπέζιού είναι ευκαιρία για γλωσσική ανάπτυξη, επικοινωνία και κοινωνικοποίηση.
4. Κατά το ξεκίνημα στερεών τροφών προτιμήστε φρέσκα, μη επεξεργασμένα τρόφιμα του οικογενειακού τραπεζιού.
5. Μετά τους έξι μήνες ενθαρρύνετε τρόπους λήψης υγρών (όπως κουταλάκι, κλειστό ή ανοιχτό ποτηράκι, καλαμάκι) και όχι μπιμπερό.
6. Φροντίστε να εκθέσετε το παιδί σε ποικιλία τροφίμων. Βάλτε στόχο το βρέφος να έχει δοκιμάσει ό,τι βρίσκετε σε ένα καλό μανάβικο μέχρι τα πρώτα του γενέθλια.
7. Προτιμήστε τροφές πλούσιες σε βιταμίνες και μέταλλα - φρούτα, λαχανικά, δημητριακά, κρέας, όσπρια - και όχι τροφές πλούσιες σε

θερμίδες - ζάχαρη, λίπη. Υιοθετήστε ως οικογένεια τη μεσογειακή διατροφή.

8. Αποφύγετε ισχυρές γευστικές έξεις όπως απλά σάκκαρα, βανίλια, σοκολάτα, αλάτι.

9. Μη χαρακτηρίζετε το παιδί «δύσκολο» ή συγκεκριμένη τροφή μη αρεστή στο παιδί, πριν την δοκιμάσετε για τουλάχιστον 10 - 15 φορές σε διαφορετικούς συνδυασμούς και τρόπους μαγειρέματος/ λήψης.

10. Περάστε σύντομα από τα αλεσμένα στα σχηματισμένα. Ενθαρρύνετε το παιδί να μάθει να μασάει, όχι αργότερα από τους 10 μήνες.

11. Μην πιέζετε για συγκεκριμένες ποσότητες τροφής, αλλά ενθαρρύνετε την ωρίμανση της αυτορρύθμισης πείνας και του κορεσμού στο παιδί.

12. Σεβαστείτε τις φυσιολογικές διακυμάνσεις στην όρεξη του παιδιού. Το παιδί έχει ανάγκη από περισσότερο θηλασμό όταν βγάζει δοντάκια ή έχει μια ίωση.

13. Αποφύγετε να αφήνετε το παιδί σας να καταναλώνει γαλακτοκομικά σε υπερβολική ποσότητα και σε βάρος άλλων κατηγοριών τροφίμων.

14. Βάλτε το παιδί από νωρίς σε διαδικασία πρωινού, με τόση ποικιλία όσο ένας μπουφές ξενοδοχείου. Πρωινό δεν είναι μόνο το γάλα.

15. Μη δίνετε ποτέ σακχαρώδη υγρά μέσα σε μπιμπερό και προσφέρετε το μικρό χυμό σε ποσότητα όχι πάνω από 100ml ημερησίως.

16. Εάν δίνετε πιπίλα φροντίστε για την απεξάρτηση του παιδιού από αυτήν τουλάχιστον

μετά τους δώδεκα μήνες.

17. Εάν δίνετε μπιμπερό, φροντίστε να το διακόψετε μετά το πρώτο έτος της ζωής του παιδιού.

18. Ακούστε το δικό σας παιδί, αποφύγετε αυθαίρετες συγκρίσεις με άλλα παιδιά.

19. Οριοθετήστε το γενικό πλαίσιο του φαγητού (τι, που, πότε θα φάμε) και δώστε στο παιδί μικρές, έως 2 επιλογές, ιδιαίτερα την ελευθερία να αποφασίσει πως και πόσο θα φάει.

20. Μην προσθέτετε άγχος στη διαδικασία του φαγητού και μην μετατρέπετε αυτό το χρόνο σε πεδίο μάχης. Επιβραβεύστε την καλή συμπεριφορά και την προσπάθεια, όχι το αποτέλεσμα.

Ενδεικτικές βιβλιογραφικές πηγές

Cooke L. The importance of exposure for healthy eating in childhood: a review. *J Hum Nutr Diet.* 2007 Aug;20(4):294-301.

Coulthard H et al. Delayed introduction of lumpy foods to children during the complementary feeding period affects child's food acceptance and feeding at 7 years of age. *Matern Child Nutr.* 2009 Jan;5(1):75-85.

Kramer MS et al. The optimal duration of exclusive breastfeeding: a systematic review. Geneva, World Health Organization, 2001.

World Health Organization. Guiding principles for complementary feeding of the nonbreastfed child 6 – 24 months of age. WHO, Geneva, 2005.

Παπαβέντσης Σ. (2010). Προικισμένα μωρά εμπνευσμένοι γονείς: για μια άλλη προσχολική διατροφή. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.

Παπαβέντσης, Σ. (2011). Επιστροφή στο μητρικό θηλασμό. Αθήνα: Εκδόσεις Πατάκη.



Τα γεμιστά της Πηνελόπης

Της Πηνελόπης Καραγκούνη, Συμβούλου Θηλασμού, Ομάδα Νότιας Αθήνας

Εάν τα παιδιά σας δεν αγαπούν τα γεμιστά, να ένας ωραίος τρόπος να τα κάνετε να τα λατρεύουν!

Συνήθως τα παιδιά δεν τρώνε περίεργα φαγητά και προτιμούν φαγητά που περιέχουν κρέας. Μην τα πιέσετε να φάνε κάτι χωρίς να θέλουν γιατί μπορεί να τους δημιουργήσετε απέχθεια προς το συγκεκριμένο φαγητό. Καλό είναι καθώς μαγειρεύετε να τους εξηγείτε από πολύ μικρά τι ακριβώς κάνετε και τι ακριβώς ρίχνετε μέσα στην κατσαρόλα. Ακόμα μπορεί και να τα αφήνετε να ρίχνουν τα ίδια τα υλικά, το οποίο λειτουργεί και σαν παιχνίδι. Έτσι όχι μόνο θα συνθησίου τα διάφορα συστατικά γευστικά αλλά και οπτικά. Όλες μας έχουμε δει παιδιά να βγάζουν από το πιάτο τους κάτι 'πράσινο' επειδή πιθανότατα τους είναι άγνωστο και προκαλεί απέχθεια.

Αν πάλι τα παιδιά σας είναι ήδη μεγάλα και δεν έχουν όρεξη για μαθήματα μαγειρικής μην πτοείστε! Θέλετε να αρχίσουν να τρώνε πράγματα που αρνούνται κατηγορηματικά; Κανένα πρόβλημα! Προσπαθήστε να τα ξεγελάσετε.

Σε όλα τα παιδιά αρέσει ο κιμάς και το ρύζι οπότε μια καλή αρχή για να ξεκινήσουν να τρώνε τα γεμιστά είναι να αρχίσετε να τα μαγειρεύετε με κιμά και ρύζι. Τρίψτε καλά το κρεμμύδι στο μπλέντερ ώστε να μη ξεχωρίζει. Επίσης λιώστε καλά και οποιαδήποτε άλλα λαχανικά βάλετε, π.χ. το μαϊντανό και το δυόσμο. Στην αρχή μην τα χρησιμοποιήσετε σε ποσότητα, ιδιαίτερα το δυόσμο γιατί έχει έντονη μυρωδιά. Αν πάλι τον

χρησιμοποιείτε στα κεφτεδάκια και αρέσει στα παιδιά σας βάλτε περισσότερο. Τα κύρια συστατικά τους είναι κιμάς, κρεμμύδι, σκόρδο και δυόσμος, όπως και στα γεμιστά, οπότε η γεύση τους μπορεί να γίνει παρόμοια με λίγη προσπάθεια.

Εάν δεν τους αρέσουν οι πιπεριές στα γεμιστά μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μόνο ντομάτες αλλά βάλτε λίγη πιπεριά στη γέμιση για γεύση. Αν πάλι η πιπεριά λόγω χρώματος μπορεί να αποθαρρύνει τα παιδιά σας από το να φάνε τη γέμιση, μην την αποφύγετε. Όπως αδειάζετε το καπάκι από τις πιπεριές κρατήστε τη σάρκα στην οποία είναι κολλημένα τα σπόρια. Απλά τρίψτε τα σπόρια κάτω από τρεχούμενο νερό για να αποκολληθούν και μετά ρίξτε τη σάρκα στο μπλέντερ με το κρεμμύδι. Το χρώμα της είναι τόσο αχνό που δεν θα φαίνεται, αλλά θα δώσει ένα απλό άρωμα πιπεριάς!

Στην αρχή μη σερβίρετε τα γεμιστά ολόκληρα γιατί μπορεί τα παιδιά σας να αρνηθούν να δοκιμάσουν. Καλύτερα είναι να σερβίρετε μόνο τη γέμιση και σιγά σιγά με τον καιρό να τα παρουσιάσετε ολόκληρα.

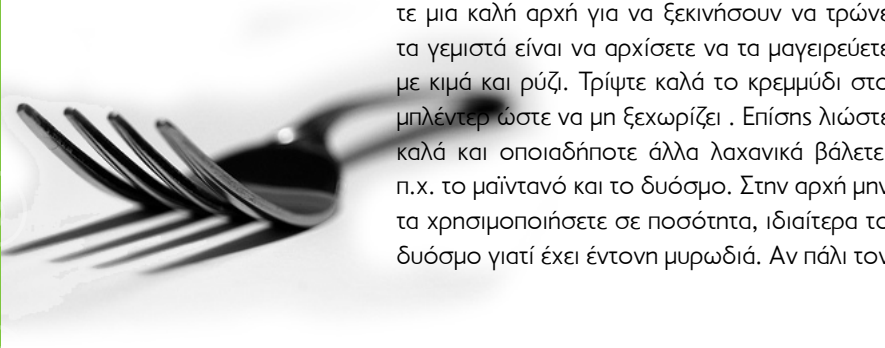
Όταν τα συνθησίου πια όλη η οικογένεια αρχί-



σετε να μειώνετε την ποσότητα του ρυζιού και να βάζετε στη θέση του περισσότερο τραχανά, πλιγούρι, κεχρί, αμάρανθο και φαγόπυρο.

Με τον καιρό αρχίστε να μειώνετε και την ποσότητα του κιμά. Το φαγόπυρο έχει χρώμα παρόμοιο με τον κιμά οπότε κάλλιστα θα το περάσουν για κιμά. Ο τραχανάς δίνει μια πολύ ωραία γεύση στα γεμιστά χωρίς να ξεχωρίζει, οπότε ακόμα και αν δεν σας αρέσει τολμήστε να το δοκιμάσετε!

Τέλος εάν είστε χορτοφάγοι μη βιαστείτε να γυρίσετε σελίδα! Απλά αντί για κιμά προσθέστε 1 φλιτζάνι φέτα στη γέμιση στο τέλος και μη βάλτε καθόλου αλάτι.





Για τη συνταγή θα χρειαστείτε:

- 5-6 μέτριες ντομάτες
- 4-5 πράσινες πιπεριές
- 3 πατάτες
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο

Για τη γέμιση:

- 300 γραμμάρια μοσχαρίσιο κιμά
- ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο
- 1 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 1 μικρή πιπεριά ψιλοκομμένη
- 1 κοφτή κουταλιά της σούπας γλυκιά πάπρικα
- 1 γεμάτο κουταλάκι του γλυκού πελτέ ντομάτας
- 2 κουταλιές της σούπας δυόσμο
- 3/4 φλιτζανιού μαϊντανό
- 1 και 1/4 φλιτζάνι (στο σύνολο) ρύζι καρολίνα, κεχρί, τραχανά, πλιγούρι, φαγόπυρο, αμάρανθο σε όποια αναλογία θέλετε. (Αν δε βρείτε κεχρί, φαγόπυρο και αμάρανθο βάλτε μόνο ρύζι, τραχανά και πλιγούρι)

Εκτέλεση:

■ Αδειάστε τις πιπεριές από τα σπόρια και πολτοποιήστε τη μαλακή σάρκα που τα συγκρατεί στο μπλέντερ με το σκόρδο και το κρεμμύδι, μαζί με μια ολόκληρη μικρή πιπεριά. Βάλτε τα σε κασαρόλα με τον κιμά, την πάπρικα και το ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο για να σιγοβράσουν μέχρι να αδειάσετε τις ντομάτες. (Αποφεύγετε να τσιγαρίζετε τα φαγητά γιατί καταστρέφετε τις βιταμίνες τους).

■ Αδειάστε τις ντομάτες με ένα κουτάλι και πολτοποιήστε τη σάρκα τους στο μπλέντερ. Προσθέστε την πολτοποιημένη σάρκα στην κασαρόλα με τον κιμά κρατώντας 3/4 φλιτζανιού (που θα ρίξετε στο τέλος πάνω από τα γεμιστά). Μισοσκεπάστε την κασαρόλα γιατί θα αρχίσει να πιτσιλάει και αφήστε τη γέμιση να βράσει.

■ Αλατίστε τις ντομάτες και τις πιπεριές που έχετε βάλει σε γάστρα (κατά προτίμηση πήλινη) στη σειρά μια πιπεριά, μια ντομάτα ώστε οι ντομάτες να πάρουν το άρωμα της πιπεριάς και αντίστροφα.

■ Όταν το περισσότερο υγρό από τη γέμιση που σιγοβράζει εξατμιστεί (περίπου μετά από 15 λεπτά) κλείστε το μάτι της κουζίνας και προσθέστε το μαϊντανό, το δυόσμο, το ρύζι, τον τραχανά, το πλιγούρι και αν χρησιμοποιήσετε το κεχρί, το φαγόπυρο και τον αμάρανθο. Αλατίστε τη γέμιση κατά βούληση και ανακατέψτε την πολύ καλά. Σκεπάστε την κασαρόλα και αφήστε τη σκεπασμένη για 5 λεπτά.

■ Γεμίστε τις ντομάτες και τις πιπεριές με τη γέμιση αφήνοντας λίγο κενό και κλείστε τα καπάκια

τους. Εάν περισσέψει γέμιση μπορείτε να τυλίξετε φύλλα από σπανάκι, αμπέλι, σέσκουλο, μαρούλι ή λάχανο αφού τα ζεματίσετε λίγο σε καυτό νερό ή τα βάλτε στο φούρνο μικροκυμάτων για λίγα δευτερόλεπτα. Ή μπορείτε ακόμα να γεμίσετε και πατάτες αφού τις σκάψετε με ένα κουτάλι. Τα ντολμαδάκια αυτά βάλτε τα πάνω στις ντομάτες ή τις πιπεριές και όχι στον πάτο για να μην λιώσουν. Κόψτε τις πατάτες και σκορπίστε τις στη γάστρα ανάμεσα από τις ντομάτες και τις πιπεριές. Περιχύστε τα γεμιστά με το άλλο ½ φλιτζάνι ελαιόλαδο και το χυμό ντομάτας που κρατήσατε βάζοντας μια κουταλιά πάνω από κάθε γεμιστό.

■ Ψήστε σε φούρνο μη προθερμασμένο (εάν έχετε πήλινη γάστρα) στον αέρα στους 180 βαθμούς. Μην προσθέσετε καθόλου νερό αφού έχετε ρίξει τη ντομάτα και έχετε σκεπασμένη τη γάστρα. Ελέγξτε όμως το φαγητό σε μισή ώρα να δείτε εάν τα λαχανικά έχουν βγάλει αρκετό ζουμί. Εάν όχι, προσθέστε λίγο νερό. Μην το παρακάνετε όμως. Καλύτερα να χρειαστεί να προσθέσετε νερό παρά να βάλτε πολύ και να παραβράσει το ρύζι.

■ Μετά από 50 λεπτά ξεσκεπάστε τη γάστρα και ψήστε χωρίς το καπάκι για άλλη μισή ώρα μέχρι να πάρει χρώμα το φαγητό. Έχετε σίγουρη την επιτυχία!!





Φθινοπωρινό Παζάρι του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος- La Leche League Greece



Αυτό το Σάββατο είχαμε ραντεβού στον υπέροχο κήπο του Μοντεσσориανού σχολείου της Κηφισιάς, “Learning Steps” για το καθιερωμένο φθινοπωρινό παζάρι του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος- La Leche League Greece. Τα είχε όλα αυτή η μέρα. Χαρούμενες ενωμένες μαμάδες με όρεξη και μεράκι να μαγειρεύουν, να ξεχωρίζουν ρούχα, να κρεμάσουν ρούχα, να απλώσουν παιχνίδια και βιβλία, να βοηθήσουν στην πώληση των ρούχων, παιχνιδιών και βιβλίων. Έστησαν έναν υπέροχο μπουφέ γεμάτο λαχταριστά εδέσματα (τα κατάφερα και έμεινα μακριά για πρώτη φορά στη ζωή μου!).

Είχε ρεφλεξολογία και βρεφικό μασάζ καθώς και άπειρο παιχνίδι. Τα παιδάκια κάθε ηλικίας ρίχτηκαν στις κούνιες και στα παιχνίδια στο γρασίδι. Ο καιρός ήταν πανέμορφος, η διάθεση όλων ανέμελη και έλεγε ότι δεν είσαι στην Ελλάδα του 2011. Όπου και να κοιτάζες έβλεπες μαμάδες, μπαμπάδες, παιδιά και μωρά σε πράσινο φόντο. Πολλές μπλούζες ανοιγμένες, ίσως για πρώτη φορά χαλαρές σε δημόσιο χώρο. Μωρά που θήλαζαν ανέμελα έχοντας απέναντί τους άλλα μωράκια «συναδέλφους». Αγκαλιές άνοιγαν, φίλες ξαναβρίσκονταν, χαρούμενα βροντερά γέλια από όλες τις παρέες! Καλό φθινόπωρο αγαπημένες μου.

Να είμαστε καλά και του χρόνου! Ευχαριστούμε La Leche League Greece.

Ασπασία Χαρμαντά, Αθήνα, www.managaia.gr



Παζάρι του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece στη Θεσσαλονίκη



Στις 6 Νοεμβρίου 2011 πραγματοποιήθηκε το Παζάρι του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece στον παιδικό σταθμό Κοκκινোসκουφίτσα, στο Πανόραμα Θεσσαλονίκης.

Το Παζάρι τα είχε όλα: ρούχα, παπούτσια, παιχνίδια και βιβλία από δεύτερο χέρι ακόμα και του κουτιού, δημοπρασίες με χειροποίητα αντικείμενα για προίκα μωρού ή για το σπίτι και μεγάλα αντικείμενα σε μικρές τιμές, λαχειοφόρο αγορά με πανέμορφα δώρα, ενημέρωση, μπουφέ με σπιτικές λιχουδιές, Θέατρο Σκιών από την Άννα Αρβανίτη (<http://www.skiesoneirou.gr/>), origami με δάσκαλο το Θαλή Θεοδουλίδη (ετών 11!) και πολύ παιχνίδι στο μεγάλο κήπο του παιδικού σταθμού που μας φιλοξένησε.

Για μένα όμως, αυτό το Παζάρι ήταν πολύ περισσότερα...

Ήταν μια γιορτή, μια γιορτή με αφορμή το θηλασμό.

Μια γιορτή για τη μητρότητα και την αγάπη που η καθεμιά τρέφει για το μωρό της, είτε το θήλασε πολύ είτε λίγο είτε καθόλου.

Μια γιορτή για την οικογένεια, όπου τόσο η προετοιμασία, όσο το στήσιμο αλλά και η ίδια η εκδήλωση έχει «χώρο» για τα παιδιά και τη συμμετοχή τους.

Μια γιορτή για την αξία των φίλων και της προσφοράς, είτε πρόκειται για τα τυροπιτάκια της γιαγιάς και το cheesecake της κουμπάρας για το μπουφέ είτε για υπηρεσίες και δώρα από επαγγελματίες που θυμήθηκαν τα χρόνια που τα δικά τους παιδιά θήλαζαν ή εκείνες που ελπίζουν να γίνουν μαμάδες και «ίσως –γιατί όχι;- » να θηλάσουν.

Μια γιορτή όπου η διασκέδαση προσφέρθηκε απλόχερα από ανθρώπους που αγκάλιασε η La Leche και σήμερα θέλησαν να «ανταποδώσουν».

Μια γιορτή για την ίδια τη ζωή και τη χαρά τού να τη ζεις, όσες αναποδιές κι αν φέρνει, γιατί η οικογένειά σου είναι εκεί, δίπλα σου, γιατί οι φίλοι είναι παρόντες, γιατί ακόμα και το Νοέμβρη κάποιες Κυριακές είναι ηλιόλουστες και μπορούμε να μαζευτούμε με τα παιδιά και τους φίλους μας, να κάνουμε κούνια, να παίξουμε στο γρασίδι και έτσι απλά να δώσουμε το παρόν για κάτι που για μας είναι σημαντικό.

Μια γιορτή για το τι μπορεί να καταφέρει μια μικρή σχετικά ομάδα γυναικών που δουλεύει εθελοντικά για ένα σκοπό που την εμπνέει, σχεδόν όπως κι εκείνη που ξεκίνησε το 1956 αυτό που σήμερα είναι η La Leche.

Εύα Δουκάκη, μητέρα του Βασίλη-Γαβριήλ (23 μηνών)





Ευχαριστίες

Θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε θερμά όλους τους επαγγελματίες που πρόσφεραν δώρα για τις λαχειοφόρους μας στα Παζάρια του Συνδέσμου στην Αθήνα και τη Θεσσαλονίκη

1. Green Life - Οργανικά προϊόντα προσωπικής φροντίδας & υγείας για όλη την οικογένεια, Αιγαίου 54 & Θερμαϊκού 34, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη
2. Life Therapy Academy - Εναλλακτικές - Συμπληρωματικές - Ολιστικές Επιστήμες Θεραπευτικής, Αιγαίου 54 & Θερμαϊκού 34, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη
3. Αραμπατζή Εύη, Συνεδρία Ρεφλεξολογίας, Κοτυώρων 33, Θεσσαλονίκη
4. Αστεράκι Slings, Μάρσιποι Αγκαλιάς, www.babywearing.gr
5. Βάσιου Ειρήνη, Βιβλιοπωλείο Α-Ω, Ελ. Βενιζέλου 5, Φίλυρο, Θεσσαλονίκη
6. Βιβλιοπωλείο «Τετράγωνο», Αθήνα.
7. Βικοπούλου Φωτεινή, Κατάστημα υφασμάτων, Θεσσαλονίκη
8. Γιαννακοπούλου Βίκυ, Καταστήματα βρεφικών ειδών «ΛΗΤΩ», Αθήνα
9. Γκλαβέτα Δώρα, <http://angels-on-eart>
10. Γραφάκου Παναγιώτα, Χειρουργός Οδοντίατρος
11. Δανίλος Μενέλαος, Κομμωτήριο, Αθήνα
12. Δημητροπούλου Ελένη, Κατάστημα «Sandwiches New York» και «July Two», Αθήνα
13. Δημητροπούλου Ελένη, Κατάστημα Mamaka, Αθήνα, www.mamaka.eu
14. Εργαστήριο Δημιουργικής Έκφρασης «Φτερό», www.ftero.gr
15. Εστιατόριο «Λαδικό», Θεσσαλονίκη, <http://www.ladiko.gr/>
16. Εστιατόριο «Milos», Αθήνα
17. Ζαμπούνη Ελίνα, Κατάστημα Sunny Side, Αθήνα.
18. Ζαχαροπλασείο Dalia, Αθήνα
19. Ζαχαροπλασείο Leonidas, Αθήνα
20. Θαλασσέλη Κατάστημα, Αθήνα
21. Θεοδοροπούλου Αλεξάνδρα, Κλινική Διατροφολόγος, Αθήνα
22. Κάβουρα Πωλίνα, Μουσικοθεραπευτικό Κέντρο Melotropio, Θεσσαλονίκη
23. Καραγιαννίδου Ευγενία, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, <http://e-diata.com/contact.html>
24. Κατάστημα «Μανιτούς», Ν.Ραιδεστός, Θεσσαλονίκη, www.valsamoshop.gr
25. Κατάστημα «Latrop Shop Gallery», Αθήνα.
26. Κατάστημα «Το Ελληνικόν», Θεσσαλονίκη, <http://www.to-ellinikon.gr/>
27. Καταστήματα, Le Boudoir, Αθήνα
28. Κικέρης, Τ., www.beautyfashion.gr
29. Κοντραφούρη Γιώτα, Συνεδρίες Ρεφλεξολογίας, www.lifetherapy.gr
30. Κρεαταγορά Θέρμης – Υπεύθυνη Αράπη Θεανώ
31. Κωνσταντίνος, Κομμωτήριο, Καρπενησίου 2 & Θεσσαλονίκης, 57 013, Ωραιόκαστρο, Θεσσαλονίκη
32. Μουρτζίκου Πόπη, Περί Θηλασμού, <http://www.perithilasmou.gr/>
33. Μπουτσιούκη Σοφία, Φαρμακείο Κ.Ζαΐμη, Θεσσαλονίκη
34. Μώραλη Μαρία, «Beaute Royale, Ωραιόκαστρο, Θεσσαλονίκη
35. Παιδότοπος «Playcorner», Θεσσαλονίκη, <http://www.playcorner.gr/>
36. Παπαβέντσης Στέλιος, Παιδίατρος, Πιστοποιημένος Σύμβουλος Γαλουχίας, <http://pediatros-thes.gr/>
37. Παπαδόπουλος Μάριος, Ζαχαροπλασείο ΑΒΕΡΩΦ, Β.Γεωργίου 11, Θεσσαλονίκη
38. Πατσούρου Άννα, Παιδίατρος, Σοφούλη 4, Θεσσαλονίκη.
39. Παχυγιαννάκη Ο., Φαρμακείο, City Gate, Θεσσαλονίκη
40. Πελτέκη Αγάθη, χειροποίητα γλυκά, <http://www.babyonline.gr/blog/pelteki>
41. Πετράκη Ελένη, Φαρμακείο, Γεννηματά 12, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη
42. Πετρίδου Νόπη, Γυμναστήριο «THE GYM», Ωραιόκαστρο, Θεσσαλονίκη
43. Πετροπούλου Βίλλυ, Φαρμακείο, Ωραιόκαστρο, Θεσσαλονίκη
44. Ρίτσος Ιάκωβος, Κατάστημα Bizart, Αθήνα
45. Ρομπιέ Αθηνά, Πλεκτοβιομηχανία, Αθήνα
46. Σαμπολαδά Α.& Ρουσάκης,Γ. Βιβλιοπωλείο «Nous και Γνώση», Θεσσαλονίκη
47. Σκουλή Ελένη, Κομμωτήριο «Χρήστος-Ντόνα», Αθήνα
48. Σμυρλάκης Στέφανος, Green House, Μ. Καλλίδου 108, Καλαμαριά, Θεσσαλονίκη.
49. Τζανές Αποστόλης, Κατάστημα Balloon Planet, Αθήνα, <http://www.balloon-planet.gr/>
50. Τζεβελέκος Διονύσιος, Ζαχαροπλασείο Papagalino, Αθήνα
51. Τσαμπρούνη Πέγκυ, Κατάστημα «Which Cat», Αθήνα
52. Υπεραγορά Σκλαβενίτς, Υπεύθυνη Αργυρώ Τσάπη, Αθήνα
53. Χαρμαντά Ασπασία, Γιόγκα για Βρέφη, el-gr.facebook.com/yogamamagr



Τα Νέα του Συνδέσμου

Χάρη στη θερμή και σταθερή υποστήριξή σας ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος-La Leche League Greece συμπλήρωσε **15 χρόνια** από την ίδρυσή του, το 1996!

Σύμφωνα με τα στατιστικά στοιχεία του Συνδέσμου από το 2005 έως το 2010, οι Σύμβουλοι Θηλασμού απαντούν κατά μέσο όρο σε 4.956 τηλεφώνια κάθε χρόνο! Ειδικά, το 2010 οι Σύμβουλοι του ΣΘΕ δέχθηκαν 4.500 τηλεφωνήματα (220 από αυτά αφορούσαν ιατρικά θέματα), έκαναν 35 επισκέψεις σε σπίτια μπερτών και απάντησαν σε 330 ηλεκτρονικά μηνύματα. Στις Συναντήσεις των Ομάδων του Σ.Θ.Ε συμμετείχαν 1.500 ενήλικες!

Το 2011 είχαμε τη μεγάλη χαρά να καλωσορίσουμε στο Σύνδεσμο 4 νέες Συμβούλους Θηλασμού. Τώρα πια είμαστε συνολικά 30 Σύμβουλοι της La Leche League σε όλη την Ελλάδα και συντονίζουμε 13 Ομάδες με μηνιαίες Συναντήσεις όλο το χρόνο, προσφέροντας υποστήριξη και ενημέρωση για τη μητρότητα μέσω του θηλασμού.

Ακόμη, ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος υποστηρίζει δύο Κέντρα Πληροφόρησης Θηλασμού σε απομακρυσμένες περιοχές (Ηράκλειο Κρήτης και Σύρο), στα οποία είναι υπεύθυνες μπρέρες που ενδιαφέρονται για το θηλασμό.

Το Μάιο 2011 πραγματοποιήθηκε η ετήσια Γενική Συνέλευση του Συνδέσμου και εκλέχθηκε το νέο Δ.Σ. του Σωματείου με διετή θητεία (2011-2013), με την ακόλουθη σύνθεση: **Πρόεδρος και Γραμματέας: Σοφία Μαυροπούλου, Αντιπρόεδρος: Laura Foti-Liverakos, Ταμίας: Άντα Παλαντζιάν, Μέλη: Patty Varelas και Gabi Grupe-Kανελλοπούλου.**

Με τη δική σας υποστήριξη και παρουσία στις Συναντήσεις μας θα συνεχίσουμε να μεταδίδουμε τις σωστές πληροφορίες και να προσφέρουμε την συναισθηματική και κοινωνική υποστήριξη που χρειάζεται κάθε μπρέρα που θέλει να μεγαλώσει το μωρό της μέσα από το θηλασμό.



Ψυχοθεραπευτικό και Διαγνωστικό Κέντρο - Δραματοθεραπεία & Παιγνιοθεραπεία

ΒΡΑΧΕΙΑ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΟΜΑΔΑ ΔΕΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ



Με θέμα: **“Μάνα, Μανούλα, Μαμά”**
Ξαναβρίσκοντας τον εαυτό μου μετά την εγκυμοσύνη

Δευτέρα, ώρα 5.00-6.30μμ

Σε αυτή την ψυχοθεραπευτική ομάδα θα επεξεργαστούμε τα συναισθήματα που νιώθουμε μετά από μία γέννα.

- Πως είναι η σχέση μας με το βρέφος
- Πως νιώθουμε για το σώμα μας
- Πως αλλάζει η σχέση μας με το σύντροφο μας
- Θα θελήσουμε ξανά ν' αποκτήσουμε ερωτική ζωή;

Οι μέθοδοι που θα χρησιμοποιηθούν θα είναι παιχνίδι ρόλων, σωματική έκφραση, χορός και ζωγραφική.

Τιμή συμμετοχής: 350€ σε τρεις δόσεις

Την ομάδα συντονίζουν:

Δρ Κατερίνα Κουρούκλη- Ρόμπερτσον, Ψυχοθεραπεύτρια

(Διατριβή: στη Δραματοθεραπεία) και

Νάντια Λάγγα-Ιωάννοβιτς, Ψυχολόγος-Χοροθεραπεύτρια

Φιλίππου Λίτσα 5 Χαλάνδρι Τ. Κ. 15234
Τηλ/Fax: 210 6816716 email: herma@otenet.gr
www.herma-dramatherapy.gr



Αποχωρισμός Μητέρας-Βρέφους: Επιπτώσεις

Από την Κατερίνα Μιχαηλίδου, Σύμβουλο Θηλασμού, Ομάδα Νοτιοδυτικής Αττικής, Πιστοποιημένη Σύμβουλο Μητρικού Θηλασμού και Γαλουχίας, katerinamich@gmail.com



Στο Αμφιθέατρο του Πανεπιστημιακού Γενικού Νοσοκομείου «Αττικόν» πραγματοποιήθηκε με επιτυχία η 4η ετήσια Ημερίδα των IBCLC Ελλάδος στις 20 Μαρτίου 2011. Η μεγάλη έκκληση για τα ελληνικά δεδομένα ήταν το θέμα της Ημερίδας «Αποχωρισμός Μητέρας- Βρέφους: Επιπτώσεις», ως βασικότερου προβλήματος που έχει αρνητικό αντίκτυπο στη στήριξη και επιτυχία του μητρικού θηλασμού.

Η Ημερίδα απευθύνονταν κυρίως σε επαγγελματίες Υγείας και ξεκίνησε με τους χαιρετισμούς από την Παιδιάτρο-Νεογνολόγο, Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας, Διευθύντρια στην ΜΕΝ του Αττικού Νοσοκομείου και Πρόεδρο του Συλλόγου των IBCLC Ελλάδος «ΓΑΛΑΞΙΑΣ», κα Παναγιούλα Μέξη – Μπουρνά.

Στη συνέχεια η κα Μπριγκίτε Σιγκνερ Τουλούπη –Μαία και Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας παρουσίασε το θέμα για την Παγκόσμια Εβδομάδα Θηλασμού για το 2011 με θέμα «Μίλα μου! Μητρικός Θηλασμός, μια τρισιδιάστατη εμπειρία», καταδεικνύοντας τους τρόπους που η τεχνολογία μπορεί να «αγγίζει» αλλά και παράλληλα να ενημερώνει για τον μητρικό θηλασμό στην εποχή μας. Η χρήση πολυμέσων είναι πολύ ελκυστική και προσβάσιμη από τους περισσότερους ανεξάρτητα από την ηλικία, την οικονομική κατάσταση και το μορφωτικό επίπεδο, οπότε προσφέρει την ιδανική ευκαιρία για την επιμόρφωση του κοινού ακόμη και σε σχέση με τον μητρικό θηλασμό!

Το θέμα της Ημερίδας καλύφθηκε από τις επό-

μενες τέσσερις ενότητες με αναφορά στις επιπτώσεις του αποχωρισμού στο νεογνό και στη μητέρα.

Η πρώτη ενότητα, με Συντονίστρια την Παιδιάτρο και Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας Άννα Πατσούρου από τη Θεσσαλονίκη ήταν εστιασμένη στο θέμα του γονεϊκού δεσμού. Η Μιλένα Ρούζκοβα- Μαιευτήρας-Γυναικολόγος και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας ανέλυσε με πολύ γλαφυρό τρόπο τη διαπαιδαγώγηση μέσω της προσκόλλησης (attachment parenting) και τις βιολογικές ρίζες της αγάπης. Στην ομιλία της με αναφορές σε ανθρωπολογικά ευρήματα τόνισε την αναγκαιότητα του Δεσμού ως βασικού και αναντικατάστατου παράγοντα επιβίωσης του ανθρώπινου είδους, καθώς και πως επέρχεται ανισορροπία στην σχέση όταν το μωρό αποχωρισθεί από τη μητέρα του. Η θεωρία της προσκόλλησης συνοπτικά υποστηρίζει ότι το κάθε παιδί χρειάζεται να δημιουργήσει σχέση με τουλάχιστον ένα βασικό άνθρωπο που θα το φροντίζει, για να έχει ομαλή κοινωνική και συναισθηματική εξέλιξη και ότι οι επόμενες σχέσεις του κτίζονται πάνω στα πρότυπα αυτής της πρώτης σχέσης του.

Η επόμενη ομιλήτρια, Βίκυ Δανηλάτου, Αιματολόγος και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας από την Κρήτη (εργάζεται στο Νοσοκομείο του Ηρακλείου), αναφέρθηκε στις σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις (παθοφυσιολογικές, νευρομεταβολικές και απεικονιστικές) του αποχωρισμού



μπέρας-νεογέννητου στο παιδικό εγκέφαλο, όπως καταδεικνύεται από τα αποτελέσματα πειραματικών ερευνών.

Η δεύτερη ενότητα, με Συντονίστρια τη Gabi Κανελλοπούλου, Σύμβουλο Θηλασμού του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος-La Leche League Greece και Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας αναφέρθηκε στις αιτίες αποχωρισμού και την αντιμετώπισή τους.

Η Παιδιάτρος και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας Δώρα Μενούνου από τη Θεσσαλονίκη αναφέρθηκε στο κατά πόσο η περιγεννητική φροντίδα, το είδος του τοκετού αλλά και η πρώτη ώρα ζωής του νεογνού μπορούν εξαιτίας λανθασμένων πρακτικών που εφαρμόζονται συνήθως, χωρίς ουσιαστική ή παθολογική αιτία, να επηρεάσουν τον αποχωρισμό μπέρας-μωρού. Τονίστηκε όμως ότι ο στόχος του Επαγγελματία Υγείας είναι να αποτρέψει τον άσκοπο αποχωρισμό μπέρας –νεογέννητου και να επαναφέρει το μωρό δίπλα στην μτέρα του –όπου είναι και η θέση του ακόμη και εάν για λίγο πρέπει να είναι χωριστά, όταν για παράδειγμα συντρέχει σοβαρός ιατρικός λόγος.

Η επόμενη ομιλήτρια Παιδιάτρος και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας Κατερίνα Πανταζή από την Αθήνα, αναφέρθηκε σε δυο ακόμη αιτίες αναπόφευκτου αποχωρισμού: όταν το μωρό παρουσιάσει χολερυθρίνη (ίκτερο) σε υψηλότερα επίπεδα από τα επιτρεπτά όρια ή παρουσιάσει υπογλυκαιμία. Η προτροπή της ομιλήτριας ήταν να ενθαρρύνονται οι μτέρες να θηλάζουν τα μωρά τους ώστε να μην χάνεται η επαφή με το μωρό και να ξεκινούν συστηματικές αντλήσεις ώστε να μη μειωθεί η παραγωγή τους την περίοδο που τα μωρά τους αδυνατούν να θηλάσουν. Ακόμη, διευκρίνισε τους λόγους που

μπορεί να εκδηλωθεί ίκτερος ή υπογλυκαιμία και ότι πρέπει να αντιμετωπίζονται με όσο είναι δυνατόν λιγότερο αποχωρισμό των μωρών από τις μτέρες τους.

Η επόμενη ομιλία με θέμα «Πρόωρος Τοκετός» καλύφθηκε από τη Νεογνολόγο, Διευθύντρια στην ΜΕΝ του Αττικού Νοσοκομείου και Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας Παναγιούλα Μέξη – Μπουρνά που τόνισε το γεγονός ότι αν και ο αποχωρισμός είναι αναπόφευκτος σε ένα πρόωρο τοκετό- η κάθε περίπτωση είναι ξεχωριστή (π.χ. ανάλογα το βάρος του νεογνού και το πόσο πρόωρο είναι). Παράλληλα έχει μεγάλη σημασία από ότι φαίνεται και από έρευνες σχετικά με τη «μέθοδο καγκουρά» και τα οφέλη της – να υπάρχει δερματική επαφή με τη μτέρα μόλις σταθεροποιηθούν οι λειτουργίες του νεογνού. Αυτός είναι και ένας στόχος της ΜΕΝ του Γ.Π.Ν. Αττικών. Ευχόμαστε να συνεχίζουν τις προσπάθειές τους γι' αυτόν το σημαντικό σκοπό!

Στην τρίτη ενότητα με θέμα “Επιδράσεις της στενής Επαφής μπέρας βρέφους” Συντονίστρια ήταν η Laura Anne Robertson, Μοριακή Βιολόγος, Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας και Ειδικός Ολιστικής Οικογενειακής Υγείας AADP. Η πρώτη ομιλία της ενότητας αυτής είχε θέμα «Υπνος και Αποχωρισμός» και την παρουσίασε η Παιδιάτρος-Ειδική Νεογνολόγος και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας Αναστασία Καραθανάση από τη Λάρισα. Τα στοιχεία που παρουσιάστηκαν ήταν πολύ ενδιαφέροντα. Συγκεκριμένα τα οφέλη του να μην υπάρχει αποχωρισμός τη νύχτα είναι πολλά: για το μωρό -που δεν είναι απαραίτητο να κλάψει για να θηλάσει, καθώς και ως πρόληψη για το Σύνδρομο Αιφνιδίου Θανάτου. Στα μωρά που δεν απο-

χωρίζονται στον ύπνο την μτέρα τους το στάδιο με βαθύ ύπνο (Rapid Eye Movement-REM) είναι συχνότερα και βοηθούν στην καλύτερη ανάπτυξη του εγκεφάλου. Όταν μία μτέρα επιτρέπει στο μωρό της να θηλάζει τη νύχτα, μπορεί να ξεκουράζεται περισσότερο αλλά και να διασφαλίζει μεγαλύτερη παραγωγή γάλακτος. Συμπερασματικά, τονίστηκε ότι οι μτέρες είναι πολύ σημαντικό να σέβονται τις νυχτερινές ανάγκες του μωρού τους και να τις καλύπτουν με τον μητρικό θηλασμό ως ένα αναπόσπαστο και φυσιολογικό κομμάτι της ανάπτυξης του.

Η Κατερίνα Μιχαηλίδου, Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας, Βοηθός Μητρότητας και Σύμβουλος Θηλασμού του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος –La Leche League Greece, παρουσίασε το θέμα «Επιλόχεια Κατάθλιψη» στην τελευταία ενότητα της Ημερίδας. Όπως τονίστηκε, ενώ η αρνητική διάθεση της μτέρας όπως και ο αποχωρισμός της μτέρας από το μωρό σχετίζεται με την επιλόχεια κατάθλιψη, είτε λόγω των ορμονικών αλλαγών μετά τη γέννα, την κούραση και τον πόνο, τα ερευνητικά δεδομένα καταδεικνύουν ότι προ-φλεγμονώδεις παράγοντες που υπάρχουν στον οργανισμό της μτέρας, πυροδοτούν αυτόν τον μηχανισμό καθώς είναι σε υψηλά επίπεδα το τελευταίο τρίμηνο της εγκυμοσύνης και εξής. Ένα από τα οφέλη του μητρικού θηλασμού είναι η πρόληψη της επιλόχειας κατάθλιψης, λόγω των ορμονών που εκλύονται καθώς η μτέρα έχει λιγότερο στρες όταν θηλάζει και παράγει λιπαρά οξέα Ωμέγα 3-EPA-DHA, που προλαμβάνουν και αντιμετωπίζουν την τάση για φλεγμονές.

Η τέταρτη και τελευταία ενότητα με Συντονίστρια την Παιδιάτρο-Νεογνολόγο και Πιστοποιημένη Σύμβουλο Γαλουχίας Παναγιούλα

Μέξη- Μπουρνά είχε το θέμα «Αναπόφευκτος Αποχωρισμός».

Το θέμα «Φιλική προς τα Βρέφη και μικρά παιδιά Παιδιατρική Κλινική» κάλυψε ο παιδίατρος και Πιστοποιημένος Σύμβουλος Γαλουχίας Στέλιος Παπαβέντσας από τη Θεσσαλονίκη. Οι προτάσεις –εισηγήσεις του αφορούσαν τα διεθνή δεδομένα που εφαρμόζονται, ώστε το παιδιατρείο όχι μόνο να μην προωθεί το βιομηχανοποιημένο γάλα αλλά, να ενθαρρύνει τους γονείς να μην αποχωρίζονται το μωρό τους και να υποστηρίζει τις μτέρες να θηλάζουν τα παιδιά τους και μετά τους 6 μήνες τουλάχιστον!

Η 4η Ημερίδα των Πιστοποιημένων Συμβούλων Γαλουχίας ολοκληρώθηκε με την παρουσίαση της Αγγλαΐας Παπαδήμα, Δασολόγου (με Μεταπτυχιακό στη Γενετική) και Πιστοποιημένης Συμβούλου Γαλουχίας, με θέμα «Ελαχιστοποίηση συνεπειών από τον αναπόφευκτο αποχωρισμό μπέρας –παιδιού». Η ομιλήτρια τόνισε με τον δικό της μοναδικό τρόπο τη σημασία της υποστήριξης των μτέρων που για κάποιον λόγο –πχ πρόωρο μωρό στην ΜΕΝ θα πρέπει να αποχωριστούν το μωρό τους. Στόχος των επαγγελματιών υγείας, εκτός από την ενθάρρυνση των μτέρων είναι να δίνουν σαφείς και κατάλληλες οδηγίες ανάλογα με την περίπτωση, σε σχέση με τη χρήση του θηλαστρού, ώστε να βοηθήσουν τη μτέρα να εδραιώσει την γαλουχία για να μπορεί να καλύψει τις ανάγκες του μωρού της όσο είναι χωριστά από το μωρό της, αλλά και αφού επιστρέψει.

Γενικά, η ανταπόκριση του κοινού σε όλες τις ομιλίες ήταν πολύ καλή καθώς και τα ερωτήματα πολλά. Ευχόμαστε να ευοδωθούν οι προσπάθειες για την κατάλληλη και έγκυρη ενημέρωση για τη γαλουχία αλλά και την αφύπνιση των επαγγελματιών υγείας και των γονέων.



Το... «θαύμα» του χωριού!

Πηνελόπη Καραγκούνη, Σύμβουλος Θηλασμού της La Leche League

Αγαπητές Φίλες,

Θα ήθελα να μοιραστώ μια υπέροχη ιστορία μαζί σας.

Αυτή τη βδομάδα έκανα μια επίσκεψη σε μια μαμά που το μωρό της δεν έπιανε το στήθος. Ήταν και η γιαγιά εκεί που είχε έρθει από ένα χωριό της Κρήτης. Η γιαγιά λοιπόν είχε μεγάλη αμφιβολία για το αν το γάλα είναι αρκετό και πως πολλές μαμάδες δεν έχουν γάλα. Για να καταρρίψω το μύθο, εκτός άλλων, της είπα ότι μπορούν να θηλάσουν μέχρι και μαμάδες που υιοθετούν παιδάκια κι ότι αυτό γίνεται στην Αμερική.

Η γιαγιά λοιπόν με κοίταξε με ορθάνοιχτα μάτια και ζήτησε να μάθει πως. Αφού της είπα γύρισε και μου είπε: «Παιδί μου μετά από μια ολόκληρη ζωή μου έλυσες μια απορία που είχα από μικρή!».

Μου εξήγησε λοιπόν ότι όταν ήταν παιδί στο χωριό είχε σκοτωθεί η μαμά ενός μωρού και ότι το μεγάλωσε η γιαγιά του. Η γιαγιά για να παρηγορεί το μωρό και να απαλύνει τον πόνο της το έβαζε στο στήθος της. Έτσι το ηρεμούσε κιόλας.

Μετά από κάμποσο καιρό η γιαγιά έβγαλε γάλα και ήταν θαύμα για το χωριό!!!

Όλοι για χρόνια το έλεγαν και δεν μπορούσαν να εξηγήσουν πως έγινε!!!

Απίστευτο, ε; Ήταν πολύ συγκινητική στιγμή και σκέφτηκα ότι θα θέλατε όλες να τη μάθετε!

Το θαυματάκι είναι εδώ!

ΕΝΤΥΠΩΣΙΑΚΕΣ ΤΟΥΡΤΕΣ ΑΠΟ ΠΑΝΕΣ ΓΙΑ ΟΛΑ ΤΑ ΓΟΥΣΤΑ & ΤΑ BUDGET!

οι τούρτες μας είναι για όλες τις τσέπες!

Thavmataki
diaper cakes

Τ. 210 964 7519
Κ. 6937 258 410

ΚΛΕΟΠΑΤΡΑ ΚΛΟΥΤΣΙΝΙΩΤΟΥ
kleopatra@thavmataki.gr
thavmataki.gr



Θέλεις να θηλάσεις το μωρό σου; **ΜΠΟΡΕΙΣ**

Γνωρίζεις ότι:

1. Όλες οι γυναίκες μπορούν να θηλάσουν το μωρό τους;
2. Είναι **μύθος** το «δεν έχω πολύ γάλα»;
3. Όσο **πιο συχνά** θηλάζεις το μωρό σου τόσο **πιο πολύ** γάλα έχεις;
4. Όταν δίνεις «συμπλήρωμα» με μπιμπερό το γάλα σου **μειώνεται**;
5. Τα μωρά που θηλάζουν είναι **πιο ήσυχα**;
6. Τα μωρά που θηλάζουν **αρρωσταίνουν λιγότερο** και γίνονται καλά πιο γρήγορα;
7. Το μητρικό γάλα είναι **πάντα έτοιμο και δωρεάν**;
8. Μπορείς να επιστρέψεις στη δουλειά σου και να **συνεχίσεις** να θηλάζεις;
9. Σχεδόν όλες οι δυσκολίες που ίσως συναντήσεις στην αρχή του θηλασμού **αντιμετωπίζονται με επιτυχία**, αρκεί να ζητήσεις βοήθεια από τον κατάλληλο άνθρωπο;

Τέλος, μάθε ότι:

- Στην Ελλάδα υπάρχουν **τριάντα Σύμβουλοι Θηλασμού**, ειδικά εκπαιδευμένες, πρόθυμες να σου προσφέρουν αφιλοκερδώς στήριξη, βοήθεια, καθώς και χρήσιμες πληροφορίες οποιαδήποτε μέρα και ώρα.
- Υπάρχουν **ομάδες υποστήριξης** που οργανώνουν **μηνιαίες Συναντήσεις** στην Αθήνα, στη Θεσσαλονίκη, στο Βόλο, στη Λάρισα, στην Μυτιλήνη, στη Ξάνθη και στην Κέρκυρα.
- Στο Ηράκλειο και στη Σύρο μπορείς να απευθυνθείς στα **Κέντρα Πληροφόρησης Θηλασμού** που διαθέτουν τα ενημερωτικά φυλλάδια του Συνδέσμου και το περιοδικό “γαλουχώ”.

Ευχαριστούμε τη Γιώτα Μακρυγιάννη, μέλους της Ομάδας του Συνδέσμου στο Βόλο για τη ιδέα και το περιεχόμενο αυτού του κειμένου