



Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΤΟΥ ΒΡΕΦΟΥΣ

4

Ἡ τεχνικὴ τοῦ θηλασμοῦ

Διὰ τὴν ἐπιτυχίαν τοῦ θηλασμοῦ ἀπαραίτητον εἶναι ὅπως τηροῦνται ὄρισμένοι κανόνες. Τὴν ὥραν τοῦ θηλασμοῦ τὸ βρέφος θὰ πρέπει :

1) *Νὰ εἶναι στεγνόν.* Ἡ ἀλλαγὴ αὐτοῦ πρὸ ἢ μετὰ τὸν θηλασμόν καθορίζεται ὑπ' αὐτοῦ τούτου τοῦ βρέφους. Ἐὰν τοῦτο ἔχει οὐρήσει ἢ ἔχει κένωσι πρὸ τοῦ θηλασμοῦ, τότε καλὰ εἶναι νὰ ἀλλάξεται προηγουμένως. Ἐὰν τοῦτο συμβαίνει κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ, ὅπως γίνεται ἐπὶ τῶν περισσοτέρων περιπτώσεων, τότε ἡ ἀλλαγὴ τῶν σπαργάνων του θὰ γίνεται μετὰ τὸ πέρας τοῦ θηλασμοῦ.

2) *Νὰ μὴν κρυώνῃ, ἀλλὰ οὔτε καὶ νὰ ζεσταίνεται.* Σχεδὸν ὅλα τὰ βρέφη ἀρνοῦνται νὰ θηλάσουν ὅταν κρυώνουν τὸν χειμῶνα ἢ ζεσταίνονται ὑπερβολικὰ τὸ καλοκαίρι. Διὰ τοὺς λόγους αὐτοὺς ἐπιβάλλεται ἢ ἄρσις τῶν ἀνωτέρω ἐνοχλήσεων διὰ τῆς δημιουργίας καταλλήλου περιβάλλοντος.

3) *Ἀναπαιτικὴ θέσις κατὰ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ.* Ἡ ἀναπαιτικὴ θέσις κατὰ τὸν θηλασμόν παίζει σπουδαίον ρόλον διὰ τὴν ἐπιτυχήν διατροφήν τοῦ βρέφους. Ὅταν ἡ μητέρα πάρῃ τὸ βρέφος εἰς τὰς χεῖρας τῆς θὰ πρέπει νὰ λάβῃ ἀναπαιτικὴν θέσιν, τόσον ἐὰν τὸ θηλάξῃ καθημέρην ὅσον καὶ εἰς περίπτωσιν ὅπου εὐρίσκεται ἐπὶ τῆς κλίνης τῆς. Ἐκτὸς αὐτοῦ ὅμως εἶναι ἀπαραίτητον ὅπως τὸ βρέφος λάβῃ τὸν μαστὸν κατὰ τὸν ὀρθὸν τρόπον, ὥστε τὰ χεῖλη του νὰ ἔρχωνται εἰς ἐπαφὴν μὲ τὴν ἄλω τοῦ μαστοῦ καὶ οὐχὶ μόνον μὲ τὴν θηλήν.

Μεσοδιαστήματα θηλασμοῦ

Ἐπ' ἀρχῆς ὑπάρχουν διάφοροι ἀπόψεις σχετικὰ μὲ τὸ θέμα αὐτό :

1η ἀπόψις : Νὰ θηλάζουν τὰ βρέφη κατὰ ὄρισμένα χρονικὰ διαστήματα, τρίωρα ἢ τετράωρα. Οἱ ὑποστηρικταὶ τῆς ἀπόψεως ταύτης ἰσχυρίζονται ὅτι ὅταν τὸ βρέφος συνηθίσῃ νὰ θηλάξῃ οὕτω, δὲν ἐνοχλεῖ τοὺς γονεῖς του, κοιμᾶται καὶ ἀναπαύεται καλύτερα καὶ ἡ μητέρα του οὐθιμίξει ἀνάλογα τὰς ἐργασίας τῆς οἰκίας τῆς καὶ τὰς ἐξόδους τῆς. Ὁ τρόπος αὐτὸς ὅμως ἔχει σοβαρὰ μειονεκτήματα. Ὅλα τὰ βρέφη δὲν ἔχουν στόμαχον τῆς αὐτῆς χωρητικότητος. Ἀλλὰ θέλουν περισσότερον καὶ ἄλλα ὀλιγώτερον γάλα. Ἀλλαι μητέρες ἔχουν ἀρκετὸ γάλα, ἄλλαι ὄχι. Ἀλλὰ συμβαίνει ἐπίσης ἢ αὐτὴ μητέρα ἄλλοτε νὰ ἔχῃ πολὺ, ἄλλοτε νὰ ἔχῃ ὀλίγον γάλα κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας. Ἐκ τῶν ἀνωτέρω καθίσταται ἐμφανὲς ὅτι δὲν εἶναι δυνατὸς ὁ αὐστηρὸς καθορισμὸς τῶν μεσοδιαστημάτων χωρὶς νὰ ἔχῃ ἀντίκτυπον ἐπὶ τῆς ἐν γένει ἀναπτύξεως τοῦ βρέφους.

2α ἀπόψις : Εἰς ἀντίθεσιν τῆς ἀνωτέρω ἀπόψεως ἔρχονται οἱ ὑποστηρικταὶ τοῦ ἐλευθέρου θηλασμοῦ, ἧτοι τοῦ θηλασμοῦ τοῦ βρέφους κάθε φορὰν ὅπου ἐκδηλώνει τὴν πείναν του διὰ τοῦ κλαυθμυρισμοῦ. Τὸ πλεονέκτημα ἐνταῦθα εἶναι ὅτι τὸ βρέφος οὐδέποτε μένει νηστικό, ἀλλὰ ἔχει τὸ μειονέκτημα ὅτι ἡ μήτηρ εἶναι ὑποχρεωμένη νὰ εὐρίσκειται διαρκῶς πλησίον τοῦ τέκνου τῆς, καὶ συγχρόνως ὑφίσταται ὁ κίνδυνος ὑπερσιτίσεως καὶ ἡ μήτηρ δὲν εἶναι εἰς θέσιν νὰ διακρίνῃ τὸ κλά-

μα τῆς πείνας ἀπὸ τὸ κλάμα ἄλλης αἰτίας.

3η ἄποψη: Οἱ ὑποστηρικταὶ αὐτῆς εὐρίσκονται μεταξὺ τῶν ἀπόψεων 1 καὶ 2. Δὲν θέλουν οὔτε αὐστηρὰ χρονικὰ διαστήματα οὔτε καὶ ἀπόλυτον ἐλευθερίαν· οὔτω λαμβάνεται ὡς βᾶσις τὸ τρίωρον, καὶ εἰς περιπτώσεις καθ' ἃς τὸ βρέφος ἐκδηλώνει τὴν πείνα του διὰ κλανθμηρισμοῦ ἐνωρίτερον κατὰ μισὴ ὥρα, νὰ τὸ θηλάξῃ ἢ μητέρα του. Ἐὰν πάλιν τὸ βρέφος κοιμᾶται, νὰ τὸ ἀφήνῃ, ἔστω καὶ ἐὰν παρέλθῃ μία ὥρα· καὶ ὅταν τὸ βρέφος ξυπνήσῃ μόνο του, νὰ θηλάξῃ ἐντὸς τῶν χρονικῶν ὁρίων τῶν 2,5 ἕως 4 ὥρων.

Νυκτερινὸς θηλασμὸς

Ἡ γνώμη ὅτι τὸ βρέφος δὲν πρέπει νὰ θηλάξῃ τὴν νύκτα διότι ἀποκτᾶ κακὰς συνηθείας δὲν εἶναι ἀπολύτως ὀρθή. Ἐχει διαπιστωθῆ ἐκ στατιστικῶν παρατηρήσεων ὅτι ἡ πλειονότης τῶν βρεφῶν εἰς ἄτινα ἢ μήτηρ χορηγεῖ νυκτερινὸν θηλασμόν, μετὰ πάροδον 6-10 ἑβδομάδων παύουν νὰ ζητοῦν αὐτοὺς καὶ κοιμῶνται

καθ' ὅλην τὴν νύκτα. Συνεπῶς τὰς πρώτας 10 ἑβδομάδας πρέπει ἢ μητέρα νὰ θηλάξῃ τὸ τέκνον τῆς ἑφ' ὅσον αὐτὸ ἐκδηλώνει τὴν πείνα του κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς νυκτός.

Διάρκεια θηλάσματος

Εἶναι γνωστὸ ὅτι ὅλα τὰ βρέφη δὲν θηλάζουν κατὰ τὸν ἴδιον τρόπον. Ἄλλα θηλάζουν ἀργά, ἄλλα γρήγορα, ἄλλα συνεχῶς καὶ ἄλλα μὲ διακοπὰς. Ἄλλα ἐκτὸς αὐτοῦ τὸ γάλα τῆς μητέρας δὲν εἶναι πάντοτε τῆς αὐτῆς ποσότητος κατὰ τὴν διάρκειαν τῆς ἡμέρας. Οὕτω, τὰς πρωινὰς ὥρας ἡ ποσότης γάλακτος εἶναι πολὺ μεγαλύτερα ἀπ' ὅ,τι τὰς ἀπογευματινὰς ὥρας. Δι' αὐτὸ συνεπῶς δὲν ὑπάρχει κανὼν ὠρισμένος σχετικῶς μὲ τὴν διάρκειαν τοῦ θηλασμοῦ.

Τὸν χρόνον τοῦ θηλάσματος τὸν ρυθμίζει αὐτὸ τοῦτο τὸ βρέφος. Ὅταν τοῦτο ἀρχίξῃ νὰ χορταίνη, τότε ὁ θηλασμὸς γίνεται βραδύτερος, τὸ βρέφος ἐμφανίζει σημεῖα ἱκανοποιήσεως καὶ τέλος κοιμᾶται ἢ χαμογελᾷ εὐχαριστημένον.

Κ. Π. ΠΑΔΙΑΤΕΛΛΗΣ

Ἐφηγητῆς
Διευθυντῆς Παιδιατρικοῦ Τμήματος
Μαιευτικοῦ «Μαρίκα Ἡλιάδη»

