



Ο ΜΗΤΡΙΚΟΣ ΘΗΛΑΣΜΟΣ (*)

ΝΙΚΗΣ ΠΛΟΚΑΜΑΚΗ - ΣΑΡΑΦΟΓΛΟΥ
Προϊσταμένης Σπουδών
Ανωτέρας Σχολής Μαιών
Μαιευτηρίου «Αλεξάνδρα»

Θά ήθελα πρώτα νά εύχαριστήσω θερμά τούς σεβαστούς μου καθηγητές κ.κ. Παπαδότο και Μανταλενάκη, καθώς και τόν ύφηγητή τής Παιδιατρικής κ. Γιογκαράκη γιά τήν εύγενή τους πρόσκληση νά μιλήσω μπροστά σέ τόσο έκλεκτό άκροατήριο και γιά ένα τόσο σοβαρό και ενδιαφέρον θέμα, όπως είναι ο μητρικός θηλασμός.

Ακούσατε τόν παιδίατρο κ. Γιαννόπουλο νά σάς άναπτύσσει μέ κάθε λεπτομέρεια τά πλεονεκτήματα του θηλασμού και τόν καθηγητή κ. Μανταλενάκη, νά σάς παρουσιάσει μέ σαφήνεια και γλαφυρότητα τήν θέση του Μαιευτήρα έναντι του θηλασμού. Έμεις τώρα θά σάς πούμε ποιά είναι ή δική μας ή συμβουλή, ή συμβουλή τών μαιών, εις τόν θηλασμό.

Η μαιά μπορεί πράγματι νά προσφέρει πολλά εις τήν επιτυχία του θηλασμού. Η μητέρα είναι εύτυχής έχοντας τό νεογέννητο στά χέρια της. Οι γνώσεις, όμως, και ή πείρα της πολλές φορές, είναι άνεπαρκείς άπέναντι στην εύθνη πού έχει αναλάβει νά μεγαλώσει τό παιδί της. Η μαιά, μέ τίς γνώσεις της, όσον άφορά τήν μητέρα και τό νεογέννητο και μέ τήν συχνή επαφή μέ τήν γυναίκα στην περίοδο τής έγκυμοσύνης, μπορεί νά τήν

καθοδηγήσει και νά τήν συμβουλεύσει έκθέτοντας εις αυτήν τά άναμφισβήτητα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού.

Είναι βέβαιο, ότι οι περισσότερες γυναίκες, 70 - 80% περίπου, μπορούν νά θηλάσουν τά βρέφη τους επί έβδομάδες και μήνες άρκει νά τό θελήσουν, νά γίνη ή κατάλληλη προετοιμασία κατά τούς τελευταίους μήνες τής έγκυμοσύνης και νά τηρηθούν ώρισμένοι βασικοί κανόνες μετά τό τοκετό και τήν περίοδο του θηλασμού.

Η προετοιμασία δέ αυτή άφορά κυρίως τήν περιποίηση του στήθους της. Συμβουλεύουμε, λοιπόν, τήν έγκυο νά άλείφει κατά τούς τρεις τελευταίους μήνες τίς θηλές, αλλά και όλο τό μαστό μέ βαζελίνη. Μ' αυτόν τόν τρόπο τό δέρμα τής θηλής γίνεται έλαστικό και δυσκολώτερα τραυματίζεται άπό τήν προσπάθεια του νεογέννητου νά θηλάσει, έπομένως κατά ένα μεγάλο ποσοστό άποφεύγονται οι ραγάδες τών θηλών, ενώ ταυτόχρονα και τό δέρμα του μαστού, μέ τήν περιποίηση αυτή, άποκτά έλαστικότητα πού επιτρέπει τήν διάτασή του, όταν ο μαστός διογκώνεται ύστερα άπό τόν τοκετό και συντελεί στην άποφυγή χαλάρωσης του δέρματος του στήθους.

Οι μαστοί πρέπει νά συγκρατούνται μέ ειδικό στήθόδεσμο στην κατάλληλη θέση προσέχοντας νά μήν έξασκήται άπ' ευθείας πίεση επί τών θηλών.

* (Από «Συζήτησι στοργυλλής τραπέζης» στην Πάτρα υπό τήν διεύθυνσι του Ύφηγητου κ. Γιογκαράκη),

Επίσης, κατά τούς τρεις τελευταίους μήνες της έγκυμοσύνης, θά πρέπει ή έγκυος μέ κατάλληλη μάλαξη του στήθους της νά βγάξη λίγες σταγόνες γάλα (πρωτόγαλα), τό όποιον ύπάρχει καί κατά τήν έγκυμοσύνη. Μ' αυτόν τόν τρόπο έλευθερώνονται οί γαλακτοφόροι πόροι καί έτσι όταν άρχίση ή κανονική ροή του γάλακτος μετά τόν τοκετό, εύρίσκονται οί πόροι αυτοί άνοικτοί καί άποφεύγεται κατά ξένα μεγάλο ποσοστό ή ύπερφόρτωση του μαστού, πού είναι πίο συχνή στίς πρωτότοκες.

Όταν οί θηλές είναι μικρές, θά συστήσωμε τή χρησιμοποίηση ειδικών άσπίδων πού εφαρμόζουν επί τής έλλω του μαστού μέ ένα άνοιγμα στό κέντρο γιά νά έξέρχεται ή θηλή, όποτε μπορεί νά έχωμε ικανοποιητικά άποτελέσματα, όσον άφορά τό μεγάλωμα της θηλής. Τό ίδιο κάνουμε καί όταν οί θηλές είναι εισέχουσες.

Μετά τόν τοκετό, ή μαία μπορεί νά συμβάλλει άποφασιστικά εις τήν επιτυχία του θηλασμού μέ οδηγίες, συμβουλές καί έξήγησι στήν μητέρα μέ άπλά λόγια της φυσιολογίας της γαλουχίας καί της τεχνικής του θηλασμού.

Θά έξηγήσωμε πρώτα στήν μητέρα, ότι κατά τίς πρώτες μέρες μετά τόν τοκετό, ή ποσότης του μητρικού γάλακτος είναι έλάχιστη καί αύξάνεται προοδευτικά κατά τίς έπόμενες ήμέρες. Έτσι δέν θά πρέπει νά σπεύση νά ζητήση συμπλήρωμα ξένου γάλακτος άπό τίς πρώτες μέρες, γιατί ή βιαστική χορήγηση συμπληρώματος έχει σαν άποτέλεσμα πολλές φορές, τό βρέφος νά τό προτιμά, γιατί αυτό συνήθως είναι πίο γλυκό άπό τό μητρικό γάλα καί τό τρώει μέ μεγαλύτερη εύκολία άπό τό μπιμπερό, ώστε στό τέλος δέν θέλει νά πιάση τή θηλή. Έπί πλέον όμως δέν γίνεται όμοιή έγκατάσταση της γαλουχίας, δηλαδή της παραγωγής καί της εκκρίσεως του γάλακτος.

Επίσης θά ένημερώσωμε τή μητέρα, ότι τό νεογέννητο φυσιολογικά χάνει βά-

ρος κατά τίς πρώτες μέρες της ζωής του καί ότι ή άπώλεια αυτή μπορεί νά φθάση καί μέχρι 10% του βάρους γεννήσεώς του.

Θά πούμε στήν μητέρα, πώς πρίν βάλει τό βρέφος της νά θηλάση θά πρέπει νά πλύνη τό στήθος της μέ νερό καί σαπούνι. Έδω θά έπρεπε νά αναφέρουμε πώς δέν είναι σοβαρό σφάλμα, αν πλύνη ή μητέρα τό στήθος της μία φορά τήν ήμέρα μέ νερό ή χαιμομήλι, θά πρέπει όμως στήν θηλασμούς καθαρίζει άπλώς τίς θηλές της μένερό ή χαιμομήλι, θά πρέπει όμως στήν περίπτωση αυτή νά βάζη μία γάζα άποστειρωμένη επάνω στίς θηλές μετά άπό κάθε θηλασμό. Επίσης θά πρέπει νά πλένη τά χέρια της πρίν άπό κάθε θηλασμό, καί τό νεογέννητο νά είναι στεγνό πρίν τό βάλουμε νά θηλάση.

Η θέση τήν όποία πρέπει νά παίρνει ή μητέρα κατά τόν θηλασμό είναι της άπόλυτης έκλογής της. Μπορεί νά είναι ξαπλωμένη ή καθιστή ή σε όποιαδήποτε άλλη θέση, άρκει νά αισθάνεται άνετα.

Η μητέρα συλλαμβάνει τή θηλή μέ τό δείκτη καί τόν μέσο δάκτυλο του ενός χεριού της καί έτσι κατευθύνει τή θηλή βαθειά μέσα στό στόμα του μωρού, παράλληλα όμως πιέζει τό στήθος πρós τά πίσω γιά νά μήν άποφραχθή ή μύτη του νεογέννητου καί δέν μπορεί έτσι νά αναπνεύση.

Η βίαιη άπομάκρυνση της θηλής μετά τόν θηλασμό πρέπει νά άποφεύγεται, γιατί μπορεί νά δημιουργηθή τραυματισμός της.

Καί τώρα γεννιούνται τά έρωτήματα:

Κάθε πότε πρέπει νά θηλάξη τό βρέφος καί πόσο πρέπει νά διαρκή ό θηλασμός;

Κατά τίς πρώτες ήμέρες καλό είναι νά διαρκή ό θηλασμός 3 - 5 λεπτά άπό κάθε μαστό, γιατί έτσι άποφεύγεται κατά τό δυνατό ό τραυματισμός τών θηλών. Μετά δε τίς 4 - 5 πρώτες μέρες ό θηλασμός δέν πρέπει νά διαρκή περισσότερο άπό 10 λεπτά άπό κάθε μαστό. Άπαραίτητα δε, τό βρέφος πρέπει νά θηλάξη καί άπό

τούς δύο μαστούς σέ κάθε θηλασμό, μέ έναλλαγή όμως του μαστού πού θά δοθῆ πρώτος. Ἀργότερα μπορούμε νά ἀφήσουμε τό βρέφος στό μαστό περισσότερο, μέχρι 15 λεπτά καί, όταν μέ τήν πάροδο του χρόνου ἀποκατασταθῆ τελείως ἡ ἐκκρίση του γάλακτος, μπορούμε νά δώσουμε τόν ἕνα μαστό σέ κάθε θηλασμό.

“Ὅσο γιά τό κάθε πότε πρέπει νά θηλάξῃ τό βρέφος, ἐφαρμόζουμε συνήθως τόν ἀνά τρίωρο θηλασμό, χωρίς όμως νά ἐπιμένουμε αὐστηρά στήν τήρησή του. “Ἔτσι ἡ ὥρα του θηλασμοῦ μπορεῖ νά μετατίθεται μιὰ ὥρα πρὶν ἢ μιὰ ὥρα μετᾶ τήν κανονική ὥρα του θηλασμοῦ ἀνάλογα ἄν τό βρέφος ξυπνήσῃ νωρίτερα ἢ ἀργότερα. Νά μή θηλάξῃ δέ, πρὶν περάσουν μισήμιση ἕως δύο ὥρες ἀπό τόν προηγούμενο θηλασμό. “Ἄν τό βρέφος ξυπνήσῃ νωρίτερα νά μή θηλάσῃ, ἀλλά νά τό κρατήσῃ γιά λίγο στήν ἀγκυλιά της ἢ μητέρα, νά τό ἀλλάξῃ, ἄν εἶναι βρεγμένο, στήν ἀνάγκη νά του δώσῃ νά πιῇ λίγα ὑγρά καί νά τό βάλῃ πάλι στό κρεββατάκι του.

Τήν νύκτα πρέπει νά θηλάσῃ τό βρέφος ἢ ὄχι;

“Ἄν ξυπνήσῃ μόνο του πρέπει νά θηλάσῃ. Κατά κανόνα τό βρέφος κόβει μόνο του τό νυκτερινό θηλασμό περίπου τόν δεύτερο μήνα.

Μετά τό τέλος του θηλασμοῦ ἡ μητέρα κρατάει τά βρέφος ὀρθιο τό πολύ 5 - 10 λεπτά γιά νά ρευστῆ, δηλαδή νά βγάλῃ τόν ἀέρα πού κοπάει κατά τόν θηλασμό.

Πρέπει νά τονίσουμε ιδιαίτερα καί μέ ἔμφαση, ὅτι τίς πρώτες 7 ἕως 10 μέρες θά πρέπει ἀπαραίτητα ν’ ἀδειάζῃ ἡ μητέρα τό ἐπί πλέον γάλα πού παρομένει στό στήθος της μετά τό τέλος του θηλασμοῦ, γιατί ἡ παραμονή του ἐπί πλέον γάλακτος μπορεῖ νά οδηγήσῃ σέ προοδευτική ἐλάττωση τῆς παραγωγῆς του, ἀλλά καί σέ ὑπερφόρτωση του στήθους. Ἡ μαία στήν περίπτωση αὐτή ἔχει καθήκον καί ὑποχρέωση νά δείξῃ τόν τρόπο μέ τόν ποῖο θά πετύχῃ ἡ μητέρα τό

πλήρες ἀδειασμα του στήθους της ἀπό τό γάλα πού μένει μετά τόν θηλασμό.

Ἡ ψυχική κατάσταση ἐξ ἄλλου τῆς μητέρας παίζει ἕνα σοβαρό ρόλο σπό νά ἔρθῃ τό γάλα της καί νά συνεχίζεται ἡ παραγωγή του μετά τήν ὀμαλή ἐγκατάσταση τῆς γαλουχίας. Γι’ αὐτό οἱ γιατροί καί οἱ μαίες, καθώς καί τό περιβάλλον τῆς μητέρας, πρέπει νά συμβάλλουν εἰς τήν καθυσύχασή της καί νά τῆς δημιουργήσουν τήν αὐτοπεποίθηση, ὅτι ὅλα αὐτά θά πάνε καλά.

Γι’ αὐτό καλό εἶναι ν’ ἀποφεύγονται οἱ συχνές ζυγίσσεις του βρέφους, ἰδίως τίς πρώτες μέρες, καθώς καί ἡ ζύγιση πρό καί μετά τόν θηλασμό, γιατί πρέπει νά ἔχουμε ὑπ’ ὄψη μας, ὅτι ἡ αὔξηση του βάρους δέν εἶναι πάντοτε συνεχῆς.

Τέλος, πρέπει νά πούμε λίγα λόγια, γιά τό δικαιολόγιο τῆς μητέρας πού θηλάζει. Ἡ διατροφή τῆς θηλάζουσας μητέρας δέν χρειάζεται καμμιά ιδιαίτερη φροντίδα, ἀρκεῖ βέβαια νά καλύπτονται οἱ βασικές της ἀνάγκες σέ λεύκωμα καί βιταμίνες. Πρέπει νά εἶναι μικτή καί ποικίλη, πλούσια σέ ζωικά λευκώματα (κρέας, ψάρι, αὐγό, γάλα). Μπορεῖ, ἄν θέλῃ, νά πιῇ λίγη μπύρα ἢ κρασί καί ἄν τῆς εἶναι τόσο πολύ ἀπαραίτητο νά καπνίσῃ μέχρι 5 τσιγάρα τήν ἡμέρα. Ἐπομένως ἡ μητέρα μπορεῖ νά θηλάξῃ καί νά διατηρῇ συγχρόνως τό κανονικό της βάρος. Ἐπίσης πρέπει νά πούμε, ὅτι τά πολλά ὑγρά καί οἱ σοῦπες δέν αὐξάνουν τήν ποσότητα του παραγομένου γάλακτος. Ἐπομένως δέν πρέπει νά χορηγοῦμε μεγάλες ποσότητες ὑγρῶν, ἀρκεῖ βέβαια νά φροντίζουμε γιά τήν ἐπαρκῆ χορήγησή τους.

Τελειώνοντας θά ἤθελα νά πῶ ὅτι τό μητρικό γάλα εἶναι ἡ ἰδανική τροφή του βρέφους καί ὅτι ὁ θηλασμός εἶναι μία εὐχάριστη ἐμπειρία γι’ αὐτήν καί τό παιδί της, κάτι ἀπλό καί φυσικό, πού ἀποτελεῖ μιὰ σπουδαία καί ἀνεκτίμητη προσφορά στή σωματική καί ψυχική ἐξέλιξη του παιδιοῦ της.