



Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

Ο θηλασμός του παιδιού με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση*

Μετάφραση: **Φλωρεντία Χρυσικού.**

Επιμέλεια: **Πηνελόπη Καραγκούνη, Φλωρεντία Χρυσικού.**

*Αυτή η εργασία είναι μετάφραση του φυλλαδίου Νο 15 (February 1999) "**Breastfeeding the baby with reflux**" της *Laura C. Barmby* – copyright ©La League International, Inc.

Οι μητέρες γνωρίζουν όταν το παιδί τους πονάει. Το ξαφνικό απαρηγόρητο κλάμα, το συχνό ξύπνημα, ο εμετός και άλλα προβλήματα στον τρόπο που θηλάζει, είναι όλα ενδείξεις ότι κάτι δεν πάει καλά. Οι μητέρες, λοιπόν, ανησυχούν, αναρωτιούνται τί συμβαίνει και το συζητούν με τον παιδίατρο.

Τα τελευταία χρόνια οι παιδίατροι έχουν συμπεράνει, ότι πολλά από αυτά τα συ-

μπώματα οφείλονται σε μια πάθηση, που λέγεται γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Αυτό σημαίνει ότι οι μύες στο άνοιγμα του στομαχιού, που κανονικά συγκρατούν το γάλα και το φαγητό μέσα σ' αυτό μέχρι να αδειάσει μέσα στο λεπτό έντερο, ανοίγουν σε ανύποπτες στιγμές. Αυτό επιτρέπει στο περιεχόμενο του στομαχιού να επιστρέψει μέσα στον οισοφάγο, το μυϊκό δηλαδή σωλήνα που οδηγεί από το

στόμα στο στομάχι. Οι ενήλικες παθαίνουν το ίδιο, όταν πάσχουν από πύρωση. Στα βρέφη η παλινδρόμηση μπορεί να προκαλέσει εμετό, κολικούς, ξαφνικό ξύπνημα μέσα στη νύχτα, ακόμα κι άρνηση για τροφή.

Η παλινδρόμηση συνήθως σχετίζεται με ανωριμότητα. Ορισμένα βρέφη που παρουσιάζουν συμπτώματα παλινδρόμησης, μπορεί να δουν βελτίωση όταν γίνουν έξι μηνών και να ξεπεράσουν τελείως το πρόβλημα, όταν γίνουν ενός έτους. Σε ορισμένα παιδιά, όμως, μπορεί να διαρκέσει περισσότερο. Η θεραπεία για την παλινδρόμηση επικεντρώνεται στη μείωση της τάλαιπωρίας του βρέφους μέχρι να ωριμάσει το πεπτικό του σύστημα και έτσι να εξαφανιστούν και τα συμπτώματα.

Παρόλο που είναι πολύ σπάνιο η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση να γίνει σοβαρό ιατρικό πρόβλημα, η φροντίδα του παιδιού που υποφέρει από παλινδρόμηση, μπορεί να παρουσιάσει δυσκολίες. Όταν ένα βρέφος είναι ανήσυχο και κλαίει, οι μητέρες συνήθως κατηγορούν τον εαυτό τους ή το γάλα τους. Χάνουν επίσης τον ύπνο τους, επειδή ξυπνούν συχνά τη νύχτα. Όταν οι γονείς ανακαλύψουν ότι όλα αυτά τα προβλήματα προέρχονται από την παλινδρόμηση, αυτό πολλές φορές τους βοηθάει να τα αντιμετωπίσουν με μεγαλύτερη ευκολία.

Η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση είναι λιγότερο συχνή και σοβαρή σε παιδιά που θηλάζουν. Αν το παιδί σας υποφέρει από παλινδρόμηση, είναι σημαντικό να θυμάστε ότι το γάλα σας είναι η καλύτερη τροφή για εκείνο. Όλα τα προβλήματα του ταΐσματος, που προέρχονται από την παλινδρόμηση, μπορούν να ξεπεραστούν και να αντιμετωπιστούν και γενικά και εσείς και το παιδί σας θα ωφεληθείτε από τη συνέχιση του θηλασμού.

Πώς γίνεται η διάγνωση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης;

Παλαιότερα πίστευαν ότι η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση ήταν σπάνια σε νήπια και παιδιά. Σήμερα, όμως, οι παιδίατροι πιστεύουν ότι είναι αρκετά συνηθισμένη. Η διάγνωση της συνήθως βασίζεται στην περιγραφή της συμπεριφοράς του παιδιού από τους γονείς του. Τα συμπτώματα της παλινδρόμησης διαφέρουν από βρέφος σε βρέφος. Επομένως, οι γονείς και ο παιδίατρος πρέπει να εξετάσουν την όλη εικόνα, για να αποφασίσουν αν οι δυσκολίες του παιδιού προέρχονται από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Τα συμπτώματα και οι επιπλοκές της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης περιλαμβάνουν:

- ξαφνικό ή απαρηγόρητο κλάμα
- δυνατό πόνο
- άρνηση για τροφή ή φαινομενική συνεχή λήψη τροφής και υγρών
- συχνό βγάλσιμο γάλακτος ή εμετό
- εμετό πολλές ώρες μετά το τάισμα
- αργή αύξηση βάρους
- δυσκολίες στον ύπνο
- δυσκολία στην κατάποση
- πνίξιμο
- συχνά κοκκινισμένο ή ερεθισμένο λαιμό
- συχνό ρέψιμο ή λόξιγκα και
- αναπνευστικά προβλήματα (άσθμα, βρογχίτιδα, συριγμός, δυσκολία στην αναπνοή, πνευμονία και άπνοια).

Πολλά, απόλυτα φυσιολογικά και υγιή παιδιά μπορεί να έχουν ορισμένα από αυτά τα συμπτώματα, χωρίς να πάσχουν από παλινδρόμηση. Παρόλα αυτά, όμως, ορισμένα βρέφη που παρουσιάζουν μονάχα ένα ή δύο απ’ αυτά τα συμπτώματα, έχουν σοβαρό πρόβλημα παλινδρόμησης.

Συνήθως η παλινδρόμηση δεν θεωρεί-



ται πρόβλημα, εκτός και αν το παιδί είναι πραγματικά ανήσυχο ή παρουσιάζει επιπλοκές από φλεγμονή στους ιστούς του οισοφάγου ή αναρρόφηση του περιεχομένου του στομαχιού.

Υπάρχουν διάφορες εξετάσεις που κάνουν οι γιατροί για τη διάγνωση της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης, αλλά τα αποτελέσματά τους μπορεί να είναι ασαφή. Η δική σας παρατήρηση και η αναφορά των συμπτωμάτων είναι τα πολυτιμότερα εργαλεία στα χέρια του παιδίατρου, προκειμένου να διαγνώσει τη γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Γιατί το παιδί μου;

Η πλειοψηφία των παιδιών που υποφέρουν από παλινδρόμηση, υποφέρουν απ' αυτά τα συμπτώματα χωρίς να υπάρχει κάποια συγκεκριμένη αιτία. Παρόλα αυτά, όμως, ορισμένα παιδιά έχουν πε-

ρισσότερες πιθανότητες από άλλα να έχουν αυτή την πάθηση. Τα πρόωρα βρέφη συχνά παρουσιάζουν γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση μαζί με άλλα προβλήματα, που προέρχονται από την ανωριμότητά τους. Παιδιά με άλλα προβλήματα υγείας, όπως αυτά με νευρολογικές και μυϊκές δυσκολίες, με κυστική ίνωση, άσθμα και άλλες πνευμονικές παθήσεις, συχνά υποφέρουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Πολλά από τα βρέφη στα οποία χρησιμοποιείται συσκευή ελέγχου της άπνοιας, λόγω του αυξημένου κινδύνου που έχουν από το Σύνδρομο του Αιφνιδίου Θανάτου ("θάνατος της κούνιας"), παρουσιάζουν παλινδρόμηση.

Πότε θα γίνει καλά;

Η εμφάνιση των συμπτωμάτων της παλινδρόμησης μπορεί να είναι σταδιακή. Πολλοί γονείς αναφέρουν ότι το παιδί τους ποτέ δεν φαινόταν να είναι τελείως ευχαριστημένο, αλλά παρουσίασε εμφανή επιδείνωση όταν ήταν δύο με τεσσάρων μηνών. Επειδή ορισμένοι παιδίατροι δεν έχουν μεγάλη εμπειρία σε περιπτώσεις παλινδρόμησης, ορισμένες φορές δεν γίνεται σωστή διάγνωση για αρκετό χρονικό διάστημα. Γενικά, η πάθηση αυτή βελτιώνεται μέχρι τα πρώτα γενέθλια του παιδιού. Ορισμένα βρέφη, όμως, παρουσιάζουν βελτίωση νωρίτερα, ενώ άλλα χρειάζονται περισσότερο χρόνο. Όπως κάθε παιδί είναι διαφορετικό, έτσι και η εμπειρία του κάθε παιδιού με την παλινδρόμηση διαφέρει και μάλιστα, ορισμένες φορές ριζικά.

Ποιές είναι οι επιλογές θεραπειάς;

Οι γονείς μπορούν να εξετάσουν έναν

αριθμό επιλογών για τη θεραπεία του παιδιού τους, που υποφέρει από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Συνήθως, συνιστάται η τοποθέτηση του παιδιού σε όσο το δυνατό πιο όρθια θέση και για όσο το δυνατό μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Συχνά, επίσης, συνιστάται η συμπύκνωση της υγρής τροφής με κρέμα (δημητριακά), ακόμα και σε βρέφη πολύ μικρής ηλικίας. Επίσης, ο γιατρός μπορεί να προτείνει στη θηλάζουσα μητέρα να αφαιρέσει ορισμένες τροφές από το διαιτολόγιό της. Αν κανένα από αυτά τα μέτρα δεν βελτιώσουν τα συμπτώματα του παιδιού ή το παιδί συνεχίζει να είναι ανήσυχο και να έχει και άλλα προβλήματα υγείας, το επόμενο βήμα είναι να του δοθεί κάποιο φάρμακο, που μειώνει τα οξέα και βοηθάει το στομάχι του να αδειάσει πιο γρήγορα. Η χειρουργική επέμβαση είναι η έσχατη λύση, στην περίπτωση ενός παιδιού που δεν ανταποκρίνεται καθόλου στις θεραπευτικές αγωγές και το οποίο έχει, επίσης, επικίνδυνες επιπλοκές από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση.

Ο θηλασμός του παιδιού με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Όλοι οι γονείς θέλουν να δώσουν στο παιδί τους την καλύτερη δυνατή αρχή στη ζωή του. Ο μητρικός θηλασμός είναι αναμφισβήτητη η καλύτερη διατροφή για ένα βρέφος. Το ανθρώπινο γάλα τού προσφέρει μια τέλεια ισορροπία σε πρωτεΐνες, λίπη, αμινοξέα, βιταμίνες, μεταλλικά στοιχεία, σίδηρο και ασβέστιο.

Το μητρικό γάλα αποτελεί και τον “πρώτο εμβολιασμό” του βρέφους, προσφέροντάς του προστασία σε συνηθισμένες ασθένειες καθώς και σε διάφορα προβλήματα υγείας στη μετέπειτα ζωή του. Τα

παιδιά που θηλάζουν, παρουσιάζουν λιγότερες ωτίτιδες, αλλεργίες, ασθένειες του αναπνευστικού και του γαστρεντερικού συστήματος, καθώς και Σύνδρομο του Αιφνιδίου Θανάτου.

Ο μητρικός θηλασμός ωφελεί επίσης και τη μητέρα. Οι μητέρες που θηλάζουν, προστατεύονται από τον καρκίνο του μαστού, των ωοθηκών και της μήτρας, σε σχέση με τις μητέρες που δίνουν στο παιδί τους ξένο γάλα. Επίσης, οι θηλάζουσες μητέρες πάσχουν από λιγότερες μολύνσεις της ουροδόχου οδού και έχουν μειωμένο κίνδυνο να παρουσιάσουν οστεοπόρωση. Ο θηλασμός βοηθάει ακόμα και στη μείωση του βάρους μετά τη γέννα.

Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού για τα παιδιά με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση

Είναι σημαντικό να υπενθυμίζετε στον εαυτό σας τα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για τη μητέρα και το παιδί. Ορισμένες φορές είναι εύκολο να απορροφηθεί κανείς μέσα στο πρόβλημα της παλινδρόμησης και να ξεχάσει τα βασικά. Τα πλεονεκτήματα του θηλασμού είναι ακόμα πιο σημαντικά για το παιδί με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, από το παιδί που δεν πάσχει από αυτήν.

Έχει παρατηρηθεί, ότι τα θηλάζοντα βρέφη με παλινδρόμηση, έχουν πιο λίγα και λιγότερο σοβαρά επεισόδια παλινδρόμησης από τα βρέφη που παίρνουν τυποποιημένο γάλα. Μάλιστα, ορισμένα θηλάζοντα παιδιά με παλινδρόμηση, παρουσιάζουν ακόμα και λιγότερα συμπτώματα.

Το ανθρώπινο γάλα είναι πιο εύπεπτο από το ξένο και αδειάζει από το στομάχι στο μισό χρόνο. Αυτό είναι πολύ σημαντικό, επειδή η καθυστέρηση του αδειά-

σματος του περιεχομένου του στομαχιού μπορεί να επιβαρύνει την παλινδρόμηση. Όσο λιγότερο χρόνο παραμένει το γάλα μέσα στο στομάχι, τόσες λιγότερες ευκαιρίες έχει για να ανέβει προς τον οισοφάγο. Επίσης, το ανθρώπινο γάλα είναι λιγότερο ενοχλητικό στον οισοφάγο από το τυποποιημένο.

Ένα από τα σημαντικότερα πλεονεκτήματα του μητρικού θηλασμού για τη μητέρα και το παιδί, είναι το πόσο κοντά τούς φέρνει. Το να δείξει κανείς την αγάπη και τη φροντίδα του σ’ ένα παιδί που συχνά είναι πολύ ανήσυχο, συνήθως είναι αρκετά δύσκολο.

Είναι εύκολο να κατακλυστεί κανείς από την ειδική φροντίδα, που χρειάζεται το βρέφος και να αγχωθεί πολύ από το κλάμα και την ανησυχία του. Όμως, οι μητέρες που θηλάζουν, δέχονται μια επιπλέον τόνωση από τις ορμόνες, που τις βοηθούν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους. Η προλακτίνη (η ορμόνη ρύθμισης της παραγωγής του γάλακτος) και η ωκυτοκίνη (η ορμόνη που ενεργοποιεί το αντανακλαστικό της έκκρισης του γάλακτος) χαλαρώνουν τη μητέρα, κάτι που το έχει μεγάλη ανάγκη.

Τα βρέφη θηλάζουν συχνά και το σώμα της μητέρας ανταποκρίνεται στο βρέφος της παράγοντας περισσότερο γάλα. Αυτό το σύστημα παραγωγής και ζήτησης βοηθάει τη μητέρα να μάθει να ανταποκρίνεται στο παιδί της και αυτό είναι πολύ σημαντικό, όταν εκείνο πάσχει από παλινδρόμηση. Το παιδί χρειάζεται να ξέρει ότι η μητέρα του νοιάζεται γι’ αυτό, ακόμα και όταν δεν μπορεί να εξαλείψει τον πόνο του.

Η μητέρα που θηλάζει, μαθαίνει να εμπιστεύεται το φυσικό μητρικό της ένστικτο. Συνεχίζοντας να θηλάζει το παιδί της και γνωρίζοντας ότι το γάλα της το βοηθάει

να μεγαλώσει και να αναπτυχθεί, η αυτοπεποίθηση της μητέρας ενισχύεται σημαντικά. Είναι η μόνη που μπορεί να προσφέρει στο παιδί της αυτή την εξαιρετική διατροφή. Οι γιατροί και οι νοσοκόμες μπορεί να κάνουν πολλά πράγματα για να βοηθήσουν ένα βρέφος με παλινδρόμηση, αλλά δεν μπορούν να το θηλάσουν.

Προβλήματα με το τάισμα

Ο θηλασμός ενός παιδιού με παλινδρόμηση μπορεί να μην είναι μια εύκολη υπόθεση. Αυτά τα παιδιά είναι τόσο έξυπνα! Συχνά συνειδητοποιούν ότι όταν τρώνε, αρχίζουν να πονάνε. Η άρνηση τροφής, επομένως, είναι κάτι πολύ λογικό γι’ αυτά, σαν ένας τρόπος ανακούφισης του πόνου. Άλλα παιδιά με παλινδρόμηση ανακαλύπτουν, ότι λίγο γάλα σε μικρή ροή τα ανακουφίζει και έτσι θέλουν να θηλάζουν συνεχώς, χωρίς ποτέ να φαίνονται ικανοποιημένα. Αντίθετα, άλλα παιδιά μπορεί να “καταβροχθίζουν” πολύ γάλα και λίγα λεπτά μετά το γεύμα να το βγάζουν.

Όλες αυτές οι περιπτώσεις μπορεί να κάνουν τους γονείς να αναρωτιούνται, κατά πόσο ο θηλασμός είναι η καλύτερη επιλογή για το παιδί τους. Όμως, η αλλαγή σε τυποποιημένο γάλα δεν κάνει το τάισμα πιο εύκολο. Πρώτα απ’ όλα, το τάισμα με μπιμπερόν χρειάζεται αρκετό εξοπλισμό. Κατόπιν, θα πρέπει να επιλεγεί η μάρκα του τυποποιημένου γάλακτος. Οι περισσότεροι γονείς αλλάζουν πολύ συχνά μάρκες όταν το παιδί τους πάσχει από παλινδρόμηση, με την ελπίδα να βρουν κάποια που να μπορεί να την ανεχθεί.

Οι αλλεργίες στο ξένο γάλα δεν είναι κάτι ασυνήθιστο σε βρέφη με παλινδρόμηση. Αυτό σημαίνει μεγαλύτερη ανησυ-

χία από την πλευρά του παιδιού, πιο συχνές επισκέψεις στο γιατρό και επομένως, περισσότερα ιατρικά έξοδα.

Πολλά παιδιά καταλήγουν να χρειάζονται τυποποιημένο γάλα με συνταγή, το οποίο κοστίζει πολύ και συχνά αυτό το κόστος δεν καλύπτεται από την ασφάλεια. Όταν ένα παιδί αρνείται να φάει, το ξένο γάλα θα πρέπει να πεταχτεί και αργότερα να ετοιμαστεί από την αρχή. Τα προβλήματα του ταΐσματος επιμένουν, αλλά τώρα, πλέον, το παιδί έχει χάσει και όλα τα πλεονεκτήματα του θηλασμού. Πάντα, όμως, υπάρχει μια παραγωγή φρέσκου μητρικού γάλατος.

Είναι πάρα πολύ σπάνιο για ένα παιδί να είναι αλλεργικό στο μητρικό γάλα. Το μητρικό γάλα ετοιμάζεται πολύ εύκολα: δεν χρειάζεται αναμειξεις, μετρήσεις, αποστειρώσεις και φυσικά, το μητρικό γάλα είναι δωρεάν!

Τα βασικά για το θηλασμό

Τα βασικά για το μητρικό θηλασμό είναι τα ίδια για τα παιδιά με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση όπως και για τα υπόλοιπα παιδιά, με τη διαφορά, όμως, ότι όταν έχει κανείς ένα βρέφος που αντιμετωπίζει δυσκολίες, θα πρέπει να δώσει ιδιαίτερη προσοχή στον τρόπο που εκείνο θηλάζει. Εκτός των άλλων, το να ξέρετε ότι το παιδί σας θηλάζει καλά, σας καθησυχάζει ότι ο θηλασμός είναι η σωστή επιλογή γι' αυτό. Μια καλή γνώση των βασικών θεμάτων του θηλασμού, θα σας βοηθήσει να εξετάσετε και να βρείτε λύσεις σε προβλήματα που μπορεί να εμφανιστούν.

Παρόλο που ο θηλασμός είναι φυσική διαδικασία, μπορεί να μην έρθει με φυσικότητα σε μια νέα μητέρα. Οι σημερινές γυναίκες μεγαλώνουν, χωρίς να βλέπουν



γύρω τους άλλες γυναίκες να θηλάζουν τα παιδιά τους. Επομένως, στην αρχή μπορεί να νιώθουν άβολα. Ο θηλασμός είναι μια τέχνη που μαθαίνεται. Όπως όλες οι άλλες τέχνες, έτσι και εκείνος μπορεί να χρειαστεί λίγη εξάσκηση, μέχρι η μητέρα και το παιδί να αποκτήσουν πείρα.

Η τοποθέτηση του παιδιού στο μαστό

Ο τρόπος που τοποθετείται ένα νεογένητο στο μαστό, είναι πολύ σημαντικός για την αποφυγή των ερεθισμένων θηλών, όπως επίσης και για τη δυνατότητα του βρέφους να θηλάσει αποτελεσματικά από αυτόν. Ο τρόπος τοποθέτησης ενός παιδιού με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, μπορεί επίσης να βοηθήσει στο να μείνει το γάλα στο στομάχι του.

Υπάρχουν πολλοί εναλλακτικοί τρόποι τοποθέτησης, από τους οποίους μπορείτε να επιλέξετε τον κατάλληλο όταν τοποθετείτε το νεογένητο στο μαστό. Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, οι λεπτομέρειες του τρόπου τοποθέτησης θα έρθουν με φυσικότητα και οι δύο σας θα βρείτε κάποιες (ακόμα και ασυνήθιστες) στάσεις

που προτιμάτε. Πολλές μητέρες βρίσκουν ότι η “κλασική” στάση, όπου κρατούν το παιδί στην αγκαλιά τους, είναι και η ευκολότερη. Η μητέρα κάθεται καθιστή (μπορεί να χρειαστεί ένα μαξιλάρι πίσω στην πλάτη της, για υποστήριξη) και κρατάει το κεφάλι του βρέφους στην εσωτερική γωνία του αγκώνα της, με το χέρι της να κρατάει τον ποπό ή το μπούτι του. Το παιδί θα πρέπει να είναι ξαπλωμένο στο πλάι του, κοιτάζοντας τη μητέρα του. Δεν θα πρέπει να χρειάζεται να γυρίσει το κεφάλι του για να πιάσει το μαστό και το στόμα του θα πρέπει να βρίσκεται στο επίπεδο της θηλής. Μπορεί να χρειαστούν ένα-δύο μαξιλάρια, για να φέρουν το βρέφος στο σωστό ύψος.

Για το παιδί με παλινδρόμηση, που έχει προβλήματα και πνίγεται κατά τη διάρκεια του θηλασμού, η μητέρα μπορεί να χρειαστεί να τροποποιήσει κάπως αυτή τη στάση γέρνοντας λιγάκι προς τα πίσω, στηριγμένη πάνω σε μαξιλάρια, έτσι ώστε ο μαστός της να “κοιτάζει” προς τα πάνω και ο λαιμός του παιδιού να είναι λίγο ψηλότερα από τη θηλή.

Ένα παιδί με παλινδρόμηση μπορεί να έχει λιγότερη δυσκολία να κρατήσει το γάλα στο στομάχι του, αν κρατηθεί σε μια κάπως όρθια στάση κατά τη διάρκεια του θηλασμού, στηριγμένο είτε στα χέρια της μητέρας του, είτε πάνω σε σκληρά μαξιλάρια.

Πολλές μητέρες έχουν ανακαλύψει, ότι ο θηλασμός στην ξαπλωτή στάση είναι πολύ βολικός και για κείνες αλλά και για το παιδί τους. Όταν το παιδί έχει παλινδρόμηση, μπορείτε να δοκιμάσετε τη στάση, όπου εσείς βρισκόσαστε ξαπλωμένη και το παιδί είναι από πάνω σας, κοιλιά με κοιλιά. Αυτή η στάση είναι συνήθως πιο άνετη, όταν είσαστε σε μισοξαπλωμένη θέση και όχι τελείως ανάσκελα, με

ίσια πλάτη. Το βρέφος θηλάζει με το πρόσωπό του πάνω στο μαστό. Επίσης, αυτή η στάση μπορεί να βοηθήσει, όταν το παιδί αντιδρά έντονα στο αντανακλαστικό της έκκρισης του γάλακτος ή όταν το παιδί “πνίγεται”.

Αν θηλάζετε ξαπλωμένη στο πλάι, αντικρουστά στο παιδί, τότε ανεβάστε το κεφάλι του πάνω στο μπράτσο σας καθώς θηλάζει. Χρησιμοποιήστε ένα μαξιλάρι πίσω από τη μέση σας, έτσι ώστε να απομακρύνετε ελαφρά το σώμα σας από το παιδί, για να έρθει η θηλή στο σωστό ύψος.

Ακόμη, μπορεί να δοκιμάσετε να θηλάσετε το παιδί σας ενώ στέκεστε όρθια και πηγαινοέρχεστε. Ορισμένες φορές η κίνηση ηρεμεί ένα ανήσυχο παιδί ή αποσπά την προσοχή ενός παιδιού, που διστάζει να θηλάσει και έτσι πιάνει το μαστό. Ένας “μάρσιπος-αγκαλίτσα” ή ένας κλασικός μάρσιπος που φοριέται μπροστά, μπορεί να βοηθήσουν. Βεβαιωθείτε ότι το παιδί είναι έτσι τοποθετημένο, ώστε να μη διπλώνεται στη μέση του, ούτε να χρειάζεται να γυρίσει το κεφάλι του ή να τεντωθεί για να πιάσει το μαστό.

Όπως ίσως θα έχετε μέχρι στιγμής μαντέψει, υπάρχουν τόσες στάσεις θηλασμού, όσες και ζευγάρια μητέρας-παιδιού που θηλάζουν. Επομένως, προσπαθήστε να είσαστε δημιουργική και να βρείτε κάποιες, που βολεύουν και τους δυο σας.

Το πιάσιμο του μαστού

Είναι σημαντικό να βεβαιωθείτε ότι το παιδί έχει πιάσει σωστά το μαστό, όταν θηλάζει. Αν τον έχει πιάσει λάθος, αυτό σημαίνει ότι το παιδί δεν μπορεί να πάρει αρκετό γάλα και οι θηλές της μητέρας μπορεί να ερεθιστούν. Ενώ το παιδί θηλάζει, θα πρέπει να στηρίζετε το μαστό

σας με τον αντίχειρα από πάνω και τα υπόλοιπα δάχτυλα από κάτω. (Αυτό είναι απαραίτητο μ' ένα νεογέννητο, αλλά όχι και τόσο σημαντικό, όταν το παιδί μεγαλώσει). Το παιδί θα πρέπει να ανοίξει διάπλατα το στόμα του, σαν να χασμουριέται, όταν παίρνει το μαστό. Για να το βοηθήσετε να ανοίξει το στόμα του, προσπαθήστε να του γαργαλήσετε τα χείλη με τη θηλή σας. Περιμένετε να ανοίξει το στόμα του πολύ και μόλις το κάνει, τραβήξτε το γρήγορα πάνω στο μαστό. Το βρέφος θα πρέπει να πάρει μέσα στο στόμα του ένα αρκετά μεγάλο μέρος από την άλω, τη σκούρα περιοχή γύρω από τη θηλή. Τα χείλη του θα πρέπει να είναι γυρισμένα προς τα έξω και χαλαρά και η γλώσσα του να πιάνει από κάτω την άλω. Αν το παιδί δεν ανοίγει αρκετά το στόμα του, μπορείτε να το βοηθήσετε να το κάνει πιέζοντας ελαφρά αλλά σταθερά προς τα κάτω το πιγούνι του με το δείκτη του χεριού σας, που στηρίζει το μαστό.

Όταν το παιδί έχει πιάσει σωστά το μαστό και θηλάζει καλά, τότε μπορείτε να παρατηρήσετε μια κίνηση μπροστά από τα αυτιά του καθώς κινεί τα σαγόνια του. Μόλις το γάλα σας "κατέβει" (ορισμένες μητέρες αισθάνονται μια γαργαλιστική αίσθηση στους μαστούς τους, ενώ άλλες δεν αισθάνονται τίποτα), θα πρέπει να ακούσετε το παιδί να καταπίνει μετά από κάθε μια-δύο ρουφηξίες που παίρνει. Στις περισσότερες περιπτώσεις είναι καλύτερο να αφήσετε το παιδί να αποφασίσει πότε πήρε αρκετό γάλα από τον ένα μαστό και είναι έτοιμο για το δεύτερο.

Συχνότητα

Τα περισσότερα παιδιά δεν ντρέπονται να σας δείξουν ότι ήρθε η ώρα για να θηλάσουν. Όταν, όμως, η παλινδρόμηση πε-



Γαργαλήστε τα χείλη του παιδιού.



Περιμένετε μέχρι το παιδί να ανοίξει το στόμα του καλά, σαν να χασμουριέται.



Όταν το παιδί είναι καλά τοποθετημένο στο μαστό, η μύτη και το πιγούνι του ακουμπούν πάνω στο μαστό σας.

ριπλέκει το θέμα του ταΐσματος, τότε οι μητέρες μπορεί να χρειαστεί να υπενθυμίζουν στο παιδί τους πότε πρέπει να θηλάσει. Το νεογέννητο θα πρέπει να θηλάζει τουλάχιστον κάθε δύο-τρεις ώρες στη διάρκεια των πρώτων εβδομάδων ή του-

λάχιστον οχτώ με δώδεκα φορές την ημέρα. Αν χρειαστεί, ξυπνήστε ένα πολύ νυσταγμένο βρέφος.

Το παιδί θα πρέπει να θηλάζει καλά και για αρκετό χρονικό διάστημα από τον ένα ή και τους δύο μαστούς στη διάρκεια του κάθε θηλασμού. Παρατηρήστε τον τρόπο που θηλάζει. Αν το παιδί θηλάζει και καταπίνει αποτελεσματικά, αφήστε το να τελειώσει από το μαστό. Αν δεν θηλάζει καλά, ούτε καταπίνει συχνά, τότε μπορείτε να προσπαθήσετε να του αλλάξετε μαστό, για να το ενθαρρύνετε να θηλάσει για περισσότερη ώρα. Αυτό σημαίνει ότι θα πρέπει να αλλάζετε μαστό αρκετές φορές στη διάρκεια του κάθε θηλασμού, κάθε φορά που το παιδί σταματάει να θηλάζει αποτελεσματικά. Βεβαιωθείτε ότι το ακούτε να θηλάζει και να καταπίνει για δέκα με είκοσι λεπτά σε κάθε γεύμα. Είναι σημαντικό το βρέφος να παίρνει το τελικό γάλα, που είναι πλούσιο σε θερμίδες και το οποίο έρχεται στο τέλος του κάθε θηλασμού. Το τελικό γάλα είναι και αυτό που αυξάνει καλά το βάρος του.

Παίρνει αρκετό γάλα;

Πολλοί γονείς αναρωτιούνται, για το πώς μπορούν να βεβαιωθούν ότι το παιδί τους παίρνει αρκετό γάλα. Ένας εύκολος τρόπος για να βεβαιωθείτε ότι το παιδί σας παίρνει αρκετά υγρά, είναι να μετρήσετε τις βρεγμένες και τις λερωμένες πάνες του. Μια ένδειξη ότι το παιδί παίρνει αρκετό γάλα, είναι να έχει τουλάχιστον έξι βρεγμένες βαμβακερές ή πέντε πάνες μιας χρήσης την ημέρα. Ένα βρέφος μικρότερο των έξι εβδομάδων θα πρέπει, επίσης, να έχει δύο με πέντε λερωμένες πάνες την ημέρα. Όταν το παιδί είναι μεγαλύτερο, η συχνότητα των κενώσεων μπορεί να ποικίλλει. Οι κενώσεις ενός

βρέφους, που θηλάζει, είναι κίτρινες, κιτρινοπράσινες ή μουσταρδί στο χρώμα και η υφή τους είναι μαλακή και ασχηματοποιημένη. Πράσινες, νερουλές κενώσεις μπορεί να είναι ένδειξη ότι το παιδί δεν παίρνει αρκετό από το τελικό γάλα, που είναι πλούσιο σε λιπαρά και θερμίδες και που έρχεται στο τέλος του κάθε θηλασμού.

Τα παιδιά που θηλάζουν, μπορεί να παίρνουν βάρος με διαφορετικό ρυθμό από των παιδιών που τρέφονται με τυποποιημένο γάλα. Επομένως, παρόλο που η αύξηση του βάρους είναι σημαντική, δεν είναι και ο μόνος τρόπος για να διαπιστώσετε, αν το παιδί παίρνει αρκετό γάλα. Στα βρέφη που θηλάζουν, η αύξηση του βάρους τους μειώνεται γύρω στον τέταρτο με έκτο μήνα. Στο δεύτερο μισό του πρώτου χρόνου της ζωής τους, τα θηλάζοντα παιδιά είναι συνήθως λίγο πιο λεπτά από τα παιδιά που παίρνουν ξένο γάλα, αν και γενικά, η αύξηση του βάρους είναι κάτι πολύ προσωπικό.

Οι ώρες του ύπνου

Οι ώρες του ύπνου του παιδιού σας μπορεί να είναι η καλύτερη στιγμή, για να του δώσετε λίγο επιπλέον γάλα. Αν ξαπλώσετε μαζί του για να το θηλάσετε, έτσι θα ξεκουραστείτε και εσείς λίγο παραπάνω. Μην παραμελείτε τους βραδινούς θηλασμούς. Αν το παιδί ξυπνάει συχνά για να θηλάσει, αυτό μπορεί να είναι πολύ καλό, παρόλο που επιφανειακά φαίνεται αρνητικό. Επίσης, τα παιδιά με παλινδρόμηση ξυπνούν συνήθως πιο συχνά. Επομένως, εκμεταλλευτείτε αυτό για να το θηλάσετε.

Πολλές οικογένειες διαλέγουν να κρατήσουν στο κρεβάτι τους το παιδί τους που θηλάζει, ώστε να διευκολύνουν τους βραδινούς θηλασμούς. Αυτό μπορεί να

σημαίνει περισσότερο ύπνο για ολόκληρη την οικογένεια και όχι μόνο για τη μητέρα. Πολλές γυναίκες μπορούν να ξανακοιμηθούν αμέσως, μόλις το παιδί αρχίσει να θηλάζει. Μια πρόσφατη έρευνα ανακάλυψε, ότι τα βρέφη που κοιμούνται με τις μητέρες τους, θηλάζουν σχεδόν τρεις φορές πιο συχνά από εκείνα που κοιμούνται στο διπλανό δωμάτιο. Αυτό μπορεί να είναι ένα πραγματικό βοήθημα, για να ενθαρρύνει κανείς ένα διστακτικό παιδί να θηλάζει συχνά. Οι νυχτερινοί θηλασμοί, επίσης, μπορεί να ηρεμήσουν γρήγορα ένα βρέφος που ξυπνάει συχνά. Θα ξεκουραστείτε περισσότερο αν θηλάσετε το παιδί σας στο κρεβάτι σας, απ' ότι αν σηκώνεστε, για να το κουνάτε περπατώντας να ξανακοιμηθεί. Το να βρει κανείς μια καλή θέση ύπνου για το παιδί με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση, αποτελεί πιθανότητα και τη μεγαλύτερη δυσκολία στη φροντίδα του. Αν ο παιδίατρος σάς έχει συστήσει μια επικλινή στάση ύπνου για το παιδί σας, μπορεί να θέλετε να εξετάσετε προσεκτικά τις επιλογές που έχετε.

Πολλές θηλάζουσες μητέρες προτιμούν το παιδί να κοιμάται μαζί τους και να το θηλάζουν στη διάρκεια της νύχτας. Ο παιδίατρος μπορεί να συστήσει το παιδί να κοιμάται σε κούνια, με το στρώμα ανασηκωμένο σε γωνία 45° (ή και μεγαλύτερη). Θα μπορούσατε να μεταφέρετε την κούνια του παιδιού δίπλα στο κρεβάτι σας και να αφαιρέσετε τα ροδάκια της, μειώνοντας έτσι το ύψος της, ώστε το ανασηκωμένο κεφάλι του βρέφους να είναι στο ίδιο ύψος με το στρώμα σας. Μ' αυτό τον τρόπο θα μπορούσατε να το ηρεμήσετε και να το θηλάσετε με μεγαλύτερη ευκολία. Ακόμη, μπορεί να αποφασίσετε να κρατήσετε το παιδί στο κρεβάτι σας, έστω και αν σημαίνει ότι κοιμάται ίσια πάνω σ' αυτό και όχι σε ανασηκωμένη θέση. Ο γιατρός



σας μπορεί να συμφωνήσει να σας επιτρέψει να δοκιμάσετε διαφορετικές στάσεις ύπνου για μια-δυο εβδομάδες, για να δει τί είναι αυτό που ταιριάζει καλύτερα σε σας και στο παιδί σας.

Πώς να ξεπεράσετε τις συνηθισμένες δυσκολίες

Μπορεί να υπάρχουν ορισμένες ασυνήθιστες δυσκολίες στο θηλασμό ενός βρέφους με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Μια από τις μεγαλύτερες δυσκολίες που αντιμετωπίζει η μητέρα, είναι ότι το παιδί της είναι ανήσυχο. Είναι, λοιπόν, σημαντικό να βρείτε υποστήριξη για την οικογένεια και τον εαυτό σας, όταν οι συνθήκες γίνουν πολύ αγχώδεις. Όταν η φροντίδα του παιδιού γίνεται πολύ κουραστική, ζητήστε από μια φίλη, συγγενή ή γειτόνισσα να έρθει να σας βοηθήσει, π.χ. φτιάχνοντας (ή φέρνοντας) φαγητό ή προσέχοντας το παιδί, ενώ παίρνετε έναν υπνάκο ή κάνετε ένα μπάνιο. Φροντίζοντας τον εαυτό σας, η φροντίδα του παιδιού θα σας φαίνεται λιγότερο δύσκολη.

(Συνέχεια στο επόμενο)