

---

# Μητρικός θηλασμός

---

## X. Τζαχρήστα

Ο μητρικός θηλασμός είναι η ολοκλήρωση του κύκλου της αναπαραγωγής.

Από τη φύση, η θρέψη του παιδιού συνεχίζεται από τη μητέρα και μετά τη γέννησή του με το γάλα της, που συντίθεται γι' αυτό στα κύτταρα των κυψελίδων του μαστού της, σύμφωνα με γενετικό κώδικα ειδικό για το ανθρώπινο είδος.

Από τη φύση και πάλι όλες οι μητέρες μπορούν να γαλακτοφορήσουν και όλα τα παιδιά να θηλάσουν.

Ελάχιστες είναι οι περιπτώσεις, 1-2% των μητέρων, που δεν γαλακτοφορούν με επάρκεια. Στις περιπτώσεις αυτές συνυπάρχουν αίτια παθολογικά, νευρολογικά, ορμονικά, ψυχολογικά.

Η προετοιμασία του μαστού για να γαλακτοφορήσει γίνεται στην περίοδο της εγκυμοσύνης. Σ' αυτή την περίοδο με την αυξημένη ορμονική δραστηριότητα το μέγεθος του μαστού αυξάνει κατά το ένα τρίτο, μεγαλώνουν οι κυψελίδες του, διευρύνονται οι γαλακτοφόροι πόροι και λήκυθοι, μεγαλώνει η θηλαία άλω και η θηλή και σκουραίνουν.

Ατυχώς οι περισσότεροι μαιευτήρες που παρακολουθούν την έγκυο 9 μήνες δεν αφιερώνουν λίγο χρόνο να μιλήσουν στην έγκυο γι' αυτές τις αλλαγές του μαστού και τη σκοπιμότητά τους.

Ο μαστός στη γυναίκα δεν έχει αποθηκευτικό χαρακτήρα, αλλά είναι όργανο παραγωγής και η γαλακτοφορία είναι μια νευροορμονική λειτουργία και υπακούει στο νόμο ερεθισμός-παραγωγή.

Ο μηχανισμός παραγωγής γάλακτος είναι ο εξής: Τη στιγμή που το

μικρό θηλάζει στέλνεται το μήνυμα στον εγκέφαλο με τη νευρική οδό. Από την υπόφυση ελευθερώνονται οι ορμόνες προλακτίνη και οξυτοκίνη. Οι ορμόνες αυτές μεταφέρονται με το αίμα στο μαστό. Με την προλακτίνη παράγεται το γάλα στις κυψελίδες. Με την οξυτοκίνη προωθείται το γάλα στους γαλακτοφόρους πόρους και τη θηλή.

Όσο πιο γρήγορα μετά τον τοκετό και όσο πιο συχνά θηλάζει το μωρό, τόσο γρηγορότερα έρχεται το πύαρ και στη συνέχεια το κανονικό γάλα.

Το μητρικό γάλα είναι πλήρης τροφή για το βρέφος. Έχει πάντα σε σωστή σύνθεση και αναλογία τα συστατικά του για τις εκάστοτε ανάγκες του βρέφους και τις οποίες καλύπτει πλήρως μέχρι και τον 6ο μήνα.

Η Π.Ο.Υ. θέσπισε 10 βήματα για επιτυχή μητρικό θηλασμό, στα οποία αναφέρει: Ο θηλασμός να είναι ελεύθερος και απεριορίστος -να μην δίνεται πιμππερό (στα παιδιά που θηλάζουν) με υγρά ή συμπλήρωμα ξένου γάλακτος, εκτός αν κάποιος ιατρικός λόγος το απαιτεί- όχι πιπίλες στα παιδιά που θηλάζουν.

Ο μητρικός θηλασμός είναι ελεύθερος και απεριορίστος, σημαίνει το μωρό να τρώει όποτε θέλει, όσο θέλει μέρα-νύκτα. Δεν το διακόπτουμε. Το μωρό όταν χορτάσει αφήνει μόνο του το στήθος. Το κάθε μωρό είναι διαφορετικό από το άλλο και την ίδια ποσότητα γάλακτος την παίρνει σε διαφορετικό χρόνο. Επίσης και οι μητέρες έχουν διαφορετικό τρόπο ροής του γάλακτος. Αυτό έχει σχέση με τη δράση της οξυτοκίνης που είναι σε συνάρτηση με την ψυχική διάθεση της κάθε μητέρας.

Για το λόγο αυτό δεν καθορίζουμε τη συχνότητα και τη διάρκεια των γευμάτων, αφήνουμε το ίδιο το μωρό να τα ρυθμίσει.

Εκτός της ιδιαιτερότητας του μωρού που έχει σχέση με το χρόνο πρόσληψης του γάλακτος που χρειάζεται, μερικές φορές παρουσιάζει αλλαγή συμπεριφοράς κατά το θηλασμό. Αυτή η ξαφνική άρνηση θηλασμού μπορεί να συμβεί οποιαδήποτε στιγμή και η μητέρα να νομίζει ότι το παιδί της δεν θέλει να θηλάσει, γιατί δεν έχει αρκετό γάλα ή ότι κάτι έχει το γάλα της. Αυτή η συμπεριφορά του μωρού αναφέρεται σαν “απεργία στο θηλασμό” και είναι συνήθως προσωρινή.

Αιτίες που σχετίζονται με την αλλαγή συμπεριφοράς του μωρού κατά

τον θηλασμό είναι οι παρακάτω:

1. Επαναφορά της εμμηνου ρύσεως της μητέρας
2. Κακές διατροφικές συνήθειες της μητέρας
3. Αλλαγή στο σαπούνι, το άρωμα ή το αποσμητικό που φορά η μητέρα
4. Άγχος της μητέρας
5. Φράξιμο της μύτης ή των αυτιών του μωρού
6. Οδοντοφυΐα
7. Δάγκωμα, με αντίδραση πόνου και ξαφνιάσματος από τη μητέρα
8. Σίτιση του μωρού με μπιμπερό.

Αν έγκαιρα αναγνωρισθεί η αιτία που προκάλεσε την αλλαγή και αποκατασταθεί το πρόβλημα, ο θηλασμός συνεχίζεται.

Ίσως χρειαστεί προσπάθεια για να αποκατασταθεί η σχέση μητέρας μωρού και η μητέρα θα πρέπει να ακολουθήσει ορισμένες υποδείξεις, όπως:

1. Ο θηλασμός να είναι ιδιαίτερα ήσυχος, χωρίς ενοχλήσεις και παρουσία άλλων ατόμων.
2. Να αυξηθούν οι αγκαλιές και τα χάρδια στο μωρό. Τονίζουμε στη μητέρα ότι οι αγκαλιές δεν κακομαθαίνουν το μωρό, αντίθετα τις χρειάζονται τα μωρά και πρέπει να τις δίνουμε απλόχερα. Η αγκαλιά είναι ένα κανάλι συναισθημάτων. Μέσα από την αγκαλιά διοχετεύονται συναισθήματα αγάπης, τρυφερότητας που χαρίζει η μητέρα στο μωρό και το μωρο δίνει στη μητέρα την ικανοποίηση της ολοκλήρωσής της που βοηθάει το μωρό της να μεγαλώσει σωστά.
3. Να προσφέρεται στο μωρό ο μαστός πριν ξυπνήσει καλά και είναι πολύ πεινασμένο, για να αποφύγει τον εκνευρισμό του μωρού.
4. Αν αυτές οι απλές πρακτικές δεν έχουν αποτέλεσμα, τότε ο παιδίατρος θα πρέπει να δει το μωρό για να απορρίψει την περίπτωση μέσης ωτίτιδας, πυρετού, φλεγμονής, αφθών ή οτιδήποτε άλλο.
5. Αν την αλλαγή στη συμπεριφορά την προκάλεσε το δάγκωμα, τότε η μητέρα θα πρέπει να είναι έτοιμη να διακόψει το θηλασμό με το δάκτυλό της αν ξανασυμβεί, έτσι ώστε να αποφεύγει το ξάφνιασμα του μωρού.

6. Η χρήση του μπιμπερό για τη σίτιση ενός μωρού που έχει αρχίζει να θηλάζει –αναφέρομαι στις πρώτες μέρες της ζωής του μωρού– μπορεί να προκαλέσει την άρνησή του για θηλασμό και να οδηγήσει στον ολοκληρωτικό απογαλακτισμό.

Είναι χαρακτηριστική αυτή η συμπεριφορά άρνησης του μωρού να θηλάσει.

Συγκεκριμένα, ενώ βρίσκεται στην αγκαλιά της μητέρας του, που είναι γνωστό σε όλους ότι είναι καταφύγιο, το μωρό μοιάζει να κάθεται σε αγκάθια, κλαίει σπαρακτικά κοκκινίζοντας ή μελανιάζοντας και σπρώχνει το κεφάλι του προς τα πίσω, μακριά από το στήθος της μητέρας του.

Προσπαθώντας να εξηγήσουμε πού οφείλεται αυτή η συμπεριφορά, οι λόγοι ποικίλουν:

- Η σίτιση με το μπιμπερό σαν τεχνική, είναι παθητικός τρόπος σε αντίθεση με το θηλασμό που είναι ενεργητικός τρόπος (κούραση) για το μωρό και έτσι πιθανόν να προκαλείται μπέρδεμα στο μωρό και σύγχυση. Έτσι, δίνοντας εναλλακτική λύση, το μωρό επιλέγει τον εύκολο τρόπο (μπιμπερό).
- Μήπως είναι έκφραση αντίδρασης από το μωρό γιατί νιώθει - διαισθάνεται ότι κάτι που του ανήκει (το στήθος) το χάνει;
- Ή το υπερβολικό άγχος της μητέρας λόγω της λοχείας, που εντείνεται από την έλλειψη της σωστής πληροφόρησης και υποστήριξης, έχει ως αποτέλεσμα να νιώθει ανασφάλεια, ανησυχία, αμφιβολία για το αν είναι ικανή να θρέψει με επάρκεια το μωρό της.

Καταλήγοντας, θεωρώ ότι όλα αυτά μαζί με άγχος της μητέρας και αντίδραση του μωρού, έχουν σαν αποτέλεσμα να αρχίζει ένας φαύλος κύκλος αντιθέσεων με τελικό αποτέλεσμα τη διακοπή του θηλασμού.

Επομένως η σωστά ενημερωμένη μητέρα με τη σωστή υποστήριξη και βοήθεια, στις δυσκολίες των πρώτων ημερών και με την εφαρμογή του rooming in (μητέρα και μωρό μέρα-νύχτα μαζί) από την ώρα της γέννησής του, θα βοηθήσουν το μητρικό θηλασμό να εδραιωθεί στη θέση που ανήκει, δηλαδή σαν τελευταία διαδικασία στον κύκλο αναπαραγωγής.