



Τι συμβαίνει όταν ένα μωρό που θηλάζει καλά εδώ και μήνες, ξαφνικά αρνείται το στήθος; Είναι έτοιμο να απογαλακτίσει; Όχι απαραίτητα, επισημαίνουν οι σύμβουλοι του [Συνδέσμου υ Θηλασμού La Leche League](#)

. Το πιθανότερο είναι ότι έχει ξεκινήσει μια απεργία θηλασμού. Και υπάρχει δρόμος επιστροφής. Με ηρεμία, ξεκούραση και σωματική επαφή.

Η απεργία θηλασμού είναι ένας τρόπος να δείξει το μωρό ότι κάτι δεν πάει καλά. Οι αιτίες που προκαλούν μια απεργία θηλασμού είναι πολλές. Άλλες φορές, είναι προφανείς, άλλες πάλι, η μητέρα μπορεί και να μην ανακαλύψει ποτέ τί την προκάλεσε. Πάντως, όποια κι αν είναι η αιτία, σίγουρα είναι μια περίοδος που προκαλεί μεγάλη αναστάτωση. Το μωρό μπορεί να είναι ανήσυχο, η μητέρα μπορεί να αισθάνεται απογοητευμένη, ταραγμένη, να νοιώθει ότι το μωρό της την απορρίπτει ή ότι κάτι έχει κάνει λάθος.

Τα πρακτικά

Αρχικά, θα πρέπει να αντιμετωπισθούν τα πρακτικά θέματα, ώστε τόσο η μητέρα όσο και το μωρό να αισθάνονται άνετα. Όσο η μητέρα προσπαθεί αν πείσει το μωρό της να πάρει το στήθος, θα χρειαστεί να βγάζει το γάλα της σχεδόν τόσο συχνά όσο όταν θηλάζε το μωρό της. Αυτό θα εμποδίσει πιθανή απόφραξη στους γαλακτοφόρους πόρους, εξασφαλίζοντας το γάλα που χρειάζεται το μωρό της. Αν η μητέρα δεν έχει εξοικειωθεί με την άντληση του στήθους με το χέρι ή με ένα μικρό θήλαστρο, ίσως να χρειάζεται να ενοικιάσει ένα μεγάλο, ηλεκτρικό θήλαστρο, το οποίο διευκολύνει κατά πολύ τα πράγματα, καθώς δεν απαιτεί ικανότητα ή εξάσκηση στη χρήση του.

Επίσης, η μητέρα θα πρέπει να αποφασίσει για το πώς θα δώσει το γάλα που βγάζει στο

μωρό της. Το μπιμπερό είναι η πρώτη σκέψη για τις περισσότερες μητέρες, όμως ένα μωρό θα πειστεί πιο εύκολα να επιστρέψει στο στήθος, αν το αποφύγει. Κι αυτό γιατί οι τεχνητές θηλές (σε μπιμπερό και πιπίλες) ικανοποιούν την ανάγκη του μωρού για πιπίλισμα και έτσι μειώνουν την επιθυμία του να θηλάσει. Εναλλακτικοί τρόποι να πιει το μωρό το γάλα της μητέρα του είναι ένα μικρό κύπελλο, ένα κουτάλι, ένα σταγονόμετρο ή μια σύριγγα ταΐσματος. Η χρήση αυτών των εναλλακτικών, μπορεί να μοιάζει στην αρχή πιο μπερδεμένη, όμως με υπομονή και εξάσκηση το μωρό θα μάθει να τρώει, χωρίς δυσκολία.

Ο δρόμος της επιστροφής

Η επιμονή και η υπομονή είναι οι λέξεις κλειδιά για να επιστρέψει ένα μωρό στο στήθος. Αν, είτε η μητέρα είτε το μωρό, γίνονται πολύ ανήσυχoi κατά την προσπάθεια, τότε θα πρέπει να σταματήσουν και να ξαναπροσπαθήσουν αργότερα. Οι προσπάθειες του θηλασμού πρέπει να είναι πάντοτε όσο το δυνατόν πιο ευχάριστες, ώστε το μωρό να συνδυάσει το θηλασμό με θετικά αισθήματα.

Οι παρακάτω δοκιμασμένες ιδέες έχουν βοηθήσει πολλές μητέρες να ξεπεράσουν μια απεργία θηλασμού, ακόμα και μετά από αρκετές ημέρες.

*** Προσπαθήστε να θηλάσετε το μωρό όταν κοιμάται ή είναι πολύ νυσταγμένο, όπως, π.χ. στη διάρκεια της νύχτας. Πολλά παιδιά που αρνούνται να θηλάσουν όταν είναι ξύπνια, θηλάζουν καλά όταν είναι πολύ νυσταγμένα.

*** Αλλάξτε τις στάσεις του θηλασμού. Ορισμένα μωρά που αρνούνται το στήθος σε μια στάση, το παίρνουν σε κάποια άλλη.

*** Θηλάστε καθώς κινείστε. Ορισμένα μωρά δέχονται να θηλάσουν όταν κινούνται ή περπατούν.

*** Θηλάστε σε ένα περιβάλλον όπου δεν υπάρχουν περισπασμοί. Σε ορισμένα μωρά, ειδικά αυτά που είναι μεγαλύτερα των τριών μηνών, αποσπάται πολύ εύκολα η προσοχή τους. Κλείστε το ραδιόφωνο και την τηλεόραση ή προσπαθήστε να το θηλάσετε σε ένα ήσυχο

δωμάτιο με χαμηλό φωτισμό.

*** Δώστε στο μικρό περισσότερη προσοχή και δερματική επαφή. Η αφοσίωση και οι επιπλέον αγκαλιές ανακουφίζουν τόσο τη μητέρα όσο και το μωρό.

*** Όταν προσφέρετε το στήθος, όποτε μπορείτε, γδυθείτε από τη μέση και επάνω και αφήστε το μωρό μόνο με την πάνα του. Χρησιμοποιήστε ένα σάλι ή μια κουβέρτα για να σκεπαστείτε και οι δυο σας, αν κάνει κρύο.

*** Ανάμεσα στις προσπάθειές σας να το θηλάσετε, κρατήστε το μωρό πάνω σας, βάζοντάς το μέσα σε ένα μάρσιπο. Επίσης, το να κάνετε ένα ζεστό μπάνιο μαζί του μπορεί να ηρεμήσει και τους δυο σας. Τέλος, το να κοιμηθείτε μαζί προσφέρει επιπλέον ευκαιρίες για κοντινή επαφή και σας επιτρέπει να το θηλάσετε καθώς κοιμάται.

Μια μητέρα λέει χαρακτηριστικά ότι «συνειδητοποίησα ότι ήμουν πολύ απασχολημένη με πολλές ευθύνες και τελευταία δεν είχα δώσει πολύ προσοχή στο μωρό μου. Ο δεκάμηνος γιός μου ήταν συνεχώς πολύ ήσυχος και πρόθυμος να παίξει μόνος του, έτσι ασυνείδητα τον αγνοούσα για αρκετή ώρα. Όσο περνούσε ο καιρός γινόταν όλο και περισσότερο εκνευρισμένος και απαιτητικός και στο τέλος σταμάτησε να θηλάζει. Όταν κατάλαβα ποιο ήταν το πρόβλημα, άφησα αμέσως στην άκρη τις άλλες δουλειές για δύο μέρες, έπαιζα μαζί του και τον άγγιζα πολύ. Μετά από λίγο, με άφησε να τον πάρω αγκαλιά και αργότερα θήλασε ενώ κοιμόταν. Τελικά, μετά από τρεις μέρες, άρχισε να θηλάζει και όταν ήταν ξύπνιος, όλο και πιο συχνά, όπως και πριν».

Μια άλλη μητέρα της οποίας ο γιος είχε βουλωμένη μύτη και έκανε απεργία θηλασμού, όταν ήταν δύο μηνών, βρήκε δύο ιδέες πολύ χρήσιμες: «Πρώτα απ' όλα, τον θήλαζα ενώ κοιμόταν και δεύτερον, τον θήλαζα ενώ περπατούσα πάνω-κάτω στο χωλ. Όταν πήγαινα να καθήσω, σταματούσε αμέσως. Τα χέρια μου ήταν πολύ πιασμένα, αλλά ήμουν πολύ χαρούμενη που το μωρό μου θήλαζε και πάλι».

Οι πληροφορίες και οι συμβουλές που αναφέρονται στο άρθρο, περιέχονται σε ένα από τα 28 ενημερωτικά φυλλάδια που έχει εκδώσει ο **Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος (La Leche**

League Greece)

και έχει τίτλο «**Πώς να**

αντιμετωπίσετε μια απεργία θηλασμού

». Για να προμηθευτείτε τα ενημερωτικά φυλλάδια για το μητρικό θηλασμό, αλλά και για περισσότερες πληροφορίες και συμβουλές γύρω από το θηλασμό επικοινωνήστε με κάποια από τις συμβούλους του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος, στο τηλέφωνο

210-6003249

ή επισκεφθείτε την ιστοσελίδα

www.llli.org/greece.html

Ο Σύνδεσμος Θηλασμού La Leche League είναι η μεγαλύτερη και παλαιότερη οργάνωση θηλασμού στον κόσμο και συμβουλευεί τη UNICEF και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO) πάνω σε θέματα θηλασμού. Η σύμβουλος του Συνδέσμου Θηλασμού La Leche League είναι πρώτα απ' όλα μια μητέρα με πείρα πάνω στο θηλασμό, που έχει θηλάσει ένα ή περισσότερα μωρά και είναι πρόθυμη να μοιραστεί τις γνώσεις και τον ενθουσιασμό της για το θηλασμό. Η σύμβουλος θηλασμού έχει εκπαιδευτεί για να μπορεί να βοηθήσει μητέρες να μάθουν την τέχνη του θηλασμού και συνεχίζει να ενημερώνεται, μέσα στον οργανισμό, για τις τελευταίες εξελίξεις πάνω σε θέματα θηλασμού. Προσφέρει τις υπηρεσίες της εθελοντικά και, εκτός από τις προγραμματισμένες μηνιαίες συναντήσεις, δέχεται τηλεφωνήματα από μητέρες, οποιαδήποτε μέρα και ώρα.