

Υποστήριξη στο θηλασμό

Από την **Μαρία Φερτάκη***



Ένα νεογέννητο έχει μόνο τρεις ανάγκες: ζεστασιά, που την προσφέρει η αγκαλιά της μητέρα του, τροφή, που την προσφέρει το στήθος της και ασφάλεια, την οποία τον πρώτο καιρό νοιώθει μόνο όταν είναι σε επαφή μαζί της. Λέγεται συχνά στις συναντήσεις της La Leche: «Ο θηλασμός ικανοποιεί και τις τρεις αυτές ανάγκες, συγχρόνως». Για τις πρώτες ώρες, τις πρώτες ημέρες του νεογέννητου, αλλά και για πάντα, η φύση έχει φροντίσει ώστε να υπάρχει απόλυτη κάλυψη των αναγκών του μωρού από τη μητέρα του και μόνο. Τα νεογέννητα θηλάζουν χωρίς πρόγραμμα πολλές φορές το 24ωρο. Άλλες φορές θηλάζουν περισσότερο, άλλες λιγότερο –εκείνα ξέρουν πόσο να θηλάσουν.

Το πρωτόγαλα είναι λίγο σε ποσότητα, αλλά είναι η μοναδική τροφή που χρειάζεται το μωρό μέχρι να αρχίσει να έρχεται το γάλα της μητέρας του, μετά το δεύτερο 24ωρο. Το να θηλάζει το μωρό σε ένα μαλακό στήθος, αμέσως μετά τη γέννησή του, δίνει την ευκαιρία και στους δύο να βελτιώσουν την τεχνική τους. Επίσης μειώνει την πιθανότητα το μωρό να εμφανίσει αυξημένο ίκτερο, καθώς το πρωτόγαλα δρα σαν «καθαρτικό» και αποβάλλει τη

χολεριθρίνη από τον οργανισμό του μωρού. Θηλάζοντας συχνά, το μωρό ενεργοποιεί την παραγωγή της μητέρας, ώστε να ανταποκριθεί στις ανάγκες του. Η παραγωγή γάλακτος της μητέρας εξαρτάται από τη ζήτηση. Όσο περισσότερο θηλάζει ένα μωρό, τόσο περισσότερο γάλα παράγεται. Χρειάζεται όμως την κρίσιμη περίοδο των πρώτων 40 ημερών να θηλάζει όποτε θέλει και για όση ώρα θέλει, χωρίς «πρόγραμμα» και «ωράρια».

*Η Μαρία Φερτάκη είναι Σύμβουλος Θηλασμού της La Leche League Greece και Πιστοποιημένη Σύμβουλος Γαλουχίας (IBCLC).

Για τηλεφωνική υποστηριξη σε θέματα θηλασμού, επικοινωνήστε με το Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος: 210-6003249, www.llli.org/greece.html.

Για μια ατομική συνάντηση με την ίδια τηλεφωνήστε στο 6977 406870.