**10+1 βήματα Για αποτελεσματικό Μητρικό Θηλασμό**

(‘Η αλλιώς πως να το κάνετε και γιατί αξίζει "τον κόπο")

Μητρικός Θηλασμός, μια πράξη ενεργητική. Μια διαντίδραση ανταλλαγής ενέργειας! Μια στιγμή μοναδική… κατά πολλούς μαγική!

Οδηγοί "επιτυχίας" πολλοί. Διαδικτυακά, σε βιβλία, εκπομπές, δημοσιεύσεις, σεμινάρια… οδηγίες βασισμένες σε βιώματα, εμπειρίες. Οδηγίες που πληθαίνουν όσο αυξάνεται η ζήτηση… όσο πιο "της μόδας " γίνεται το αντικείμενο, ο Μητρικός Θηλασμός στην περίπτωση μας.

Γιατί, λοιπόν, ακόμα ένας οδηγός? Τι έχει να προσφέρει στο πλήθος των άλλων? Και τι τον διαφοροποιεί?

Η απάντηση απλή: Είναι γραμμένος από μία μαμά, αποκλειστικά θηλάζουσα- με όλη τη σημασία τη βαρύτητα και αξία αμφοτέρων.

Συγχρόνως, όμως, και από μια επιστήμονα που έχει προσεγγίσει εκτενώς το ευαίσθητο και συνάμα εκπληκτικό θέμα του Μητρικού Θηλασμού.

Λάβετε θέσεις, λοιπόν, το ταξίδι στο μαγικό κόσμου του θηλασμού ξεκινά! Και μετράμε!

Βήμα Νο 1 Ή αλλιώς η πρώτη επαφή, που μετράει..μα πόσο μετράει!

Στόχος είναι ο θηλασμός εντός της πρώτης ώρας ζωής του νεογνού. Ναι! ακόμα και στις Καισαρικές Τομές, ιδανικά αν αυτές γίνονται με επισκληρίδιο.

Γι αυτό συνεννοηθείτε έγκαιρα και έγκυρα με το γιατρό σας, τη μαία και τον Παιδίατρο. Ένα μωρό που είναι "καλό" μπορεί να τοποθετηθεί σε θέση θηλασμού άμεσα μετά την πρώτη εκτίμηση από τον Παιδίατρο.

Προσοχή, όμως, γλυκές μανούλες! Αυτό δεν πρέπει σε καμιά περίπτωση να γίνει ρισκάροντας ούτε τη μαμά ούτε το μωρό...

Έτσι αν οποιοσδήποτε από τους γιατρούς κρίνει ότι χρειάζεται αναμονή ΜΗΝ τον πιέσετε και ΜΗΝ πιεστείτε. Είπαμε! Έχετε μία ολόκληρη ώρα περιθώριο- και περισσότερο αν χρειάζεται.

Βήμα Νο 2 Η θέση και η στάση..Ναι! έχετε διαβάσει πολλά..ναι! νιώθετε ότι ξέρετε πως πρέπει να το κάνετε και Ναι! ανυπομονείτε. Όμως εκείνη την ώρα είτε με Φυσιολογικό Τοκετό είτε με Καισαρική Τομή, η κινητικότητα σας πιθανότατα θα είναι περιορισμένη. Γι αυτό βεβαιωθείτε ότι κάποιος, συνήθως η μαία, θα μπορέσει να σας δώσει το νεογνό και να το τοποθετήσει σε θέση Μητρικού Θηλασμού. Αυτό ισχύει όχι μόνο για τον πρώτο, αλλά για όλους τους αρχικούς θηλασμούς.

Βήμα Νο 3 Προσθέστε στα πράγματα που έχετε ήδη διαβάσει ή που θα διαβάσετε τη ΜΕΓΑΛΗ ΣΗΜΑΣΙΑ του στηρίγματος κατά το Θηλασμό… μαξιλάρι θηλασμού ,απλό μαξιλάρι ή οτιδήποτε αντίστοιχο… Ναι! Μπορεί στην αρχή να είναι τόσο εύκολο και απλό να κρατήσετε το μικρό σας πλασματάκι ακόμα και με το ένα χέρι - μπορεί βέβαια και όχι- όσο όμως οι μέρες και οι μήνες θα περνούν και θα μετατρέπεται σε ένα υγιές, πιο βαρύ και πιο «κινούμενο» βρέφος η στήριξη θα γίνεται απαραίτητη ως σωτήρια… εγκαταστήστε τη λοιπόν μια και καλή εξαρχής!

Βήμα Νο 4 Αισθήσεις. Ενεργοποιήστε και τις 5. Χαρίστε στο μωρό σας και στον εαυτό σας στιγμές! Αγγίγματα, τραγούδια, βλέμματα, ψίθυροι- λέξεις, διακριτικές μυρωδιές… όλα συμβάλλουν στο να γίνει ο Θηλασμός απόλαυση.

Βήμα Νο 5 Διατροφή. Φάτε απ’ ΌΛΑ και ισορροπημένα. (οδηγίες κατ’ ιδίαν)

Βήμα Νο 6 Ο κανόνας 4-4..το θηλάζον μωρό θηλάζει **όποτε** θέλει για **όσο** θέλει… Σωστά! όμως ΠΡΟΣΟΧΗ! Για τις 4 πρώτες βδομάδες πρέπει να αφυπνίζεται για φαγητό τουλάχιστον κάθε 4 ώρες.

Βήμα Νο 7 Πίνετε υγρά… πολλά υγρά… και άλλα υγρά...

η θεωρία λέει ότι χρειάζεστε 1 ποτήρι νερό/ θηλασμό πέραν των αναγκών σας- που συνήθως είναι 1,5-2 λιτρα/ημέρα ανάλογα και με το πόσο ζεστή μέρα είναι ή πόση άσκηση κάνετε-πόσο ιδρώνετε…

Στην πράξη, κάντε το ποτήρι σας καλό, πολύ καλό σας φίλο!

Βήμα Νο 8 **ΜΗΝ** αγχώνεστε… χαλαρώστε… ηρεμήστε… και απολαύστε το! Το στρες όχι μόνο δε βοηθάει αλλά αντιμάχεται και την παραγωγή γάλακτος, Αντίθετα αν είσαστε ήρεμη και χαλαρή το γάλα θα ρέει πιο εύκολα κ άφθονα.

Βήμα Νο 9 Η αγωνία, τρώει αρκετά? Ναι! Αν θηλάζει τρώει. Οι κλασικοί τρόποι ελέγχου- τσισα στην πάνα, κενώσεις υδαρείς, κλάμα με δάκρυα, κίνηση σιαγόνας κατά το θηλασμό, πρόσληψη βάρους κτλ- εννοείται ισχύουν.

Ο **καλύτερος** απ’ όλους, όμως, είναι η σωστή εγκατάσταση θηλασμού. Αν γίνει σωστά το αποτέλεσμα θα είναι ιδανικό!

Βήμα Νο 10 Τελευταίο αλλά πολύ **βασικό**! Ενημερωθείτε!!! Έχει αποδειχθεί ότι όσο πιο αποφασισμένη είναι μια γυναίκα να θηλάσει τόσο πιο πιθανό είναι να τα καταφέρει. Και θυμηθείτε να Ζητήσετε Βοήθεια.

Όσο πιο γερό υποστηρικτικό δίκτυο έχετε γύρω σας ( ενημερωμένος σύντροφος, Παιδίατρος που υποστηρίζει το Μητρικό Θηλασμό, μαία που είναι διαθέσιμη πάντα κτλ) τόσο πιο πιθανό είναι να τα καταφέρετε!

Και το +1… Μην ανυπομονείτε πότε το Μωρό σας θα φτιάξει τα ωράρια του… πότε θα κοιμάται ολόκληρη νύχτα… πότε θα μπορείτε να βγείτε φορώντας ρούχα μη θηλασμού… θα γίνει πιο σύντομα απ όσο φαντάζεστε... και όταν γίνει, πιστέψτε με, θα σας λείπει η περίοδος που ήσασταν αυτοκόλλητοι.

Και τότε ίσως κάνετε ένα ακόμα μωρό..ποιος ξέρει? ;)