



της Κωνσταντίνας Γιαννιώτη,
Συντονίστριας της εθελοντικής Ομάδας Υποστήριξης Μητρικού Θηλασμού
& Μητρότητας Ζακύνθου

Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό

Τι είναι και πού χρησιμεύει:

Ένα Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό μπορεί να χρησιμοποιηθεί στις περιπτώσεις που ένα μωρό δε σιτίζεται επαρκώς από το στήθος. Εάν η γαλουχία της μητέρας δεν έχει ξεκινήσει (αποχωρισμός νεογνού μετά τη γέννα, φιλοξενία μωρού σε MENN, περιπτώσεις υιοθεσίας κ.ά.) ή παρόλο που έχει ξεκινήσει η γαλουχία, δεν είναι επαρκής (περιπτώσεις όπου απαιτείται επαναγαλακτισμός), ή σε περιπτώσεις που η χορήγηση στο μωρό απαιτείται για ιατρικούς λόγους, το συμπλήρωμα (το οποίο μπορεί να είναι είτε μητρικό γάλα -το βέλτιστο-, είτε ελεγμένο γάλα δότριας, είτε τροποποιημένο αγελαδινό γάλα για βρέφη σε σκόνη -φόρμουλα) μπορεί να μωρό θηλάξει, με ένα Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό.

Η βασική ιδέα του Συστήματος Χορήγησης Συμπληρώματος από το στήθος είναι η εξής: Το μωρό λαμβάνει το απαραίτητο συμπλήρωμα από το στήθος της μητέρας και όχι από κάποια τεχνητή θηλή (μπιμπερό). Με τον τρόπο α στήθος λαμβάνει ερέθισμα, ώστε να αυξήσει την παραγωγή του και να ανταποκριθεί στις ανάγκες του μωρού, β) και το μωρό λαμβάνει το απαραίτητο συμπλήρωμα, ώστε να σιτίζεται επαρκώς.

Ειδικά στα μωρά τα οποία εμφανίζουν **σύγχυση θηλών*** ή/και άρνηση στήθους, η χρήση ενός Συστήματος Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό μπορεί να κάνει σημαντική διαφορά, καθώς το μωρό βρίσκει άμεσα γάλα χάνει την υπομονή του περιμένοντας το αντανακλαστικό καθόδου του γάλακτος της μητέρας (let-down reflex).

*Με τον όρο «**σύγχυση θηλών**» εννοείται το πρόβλημα που προκύπτει όταν ένα μωρό, εκτός από το στήθος τρέφεται με το μπουκάλι ή όταν του δίνεται πιπίλα. Ο τρόπος που ένα μωρό πίνει στο στήθος, έχει πολλές και ουσιαστικές διαφορές από τον τρόπο που πίνει από το μπουκάλι. Έτσι, κατά το θηλασμό το μωρό πρέπει να ανοίξει από μόνο του το στόμα για να πιάσει το στήθος, ενώ όταν πίνει από το μπουκάλι κάτι τέτοιο δεν είναι αναγκαίο. Η θέση της γλώσσας είναι διαφορετική. Όταν το μωρό πίνει στο στήθος η γλώσσα είναι πάνω από τα ούλα του κάτω σαγονιού και κάνει κυματοειδείς κινήσεις, που βοηθούν στο άδειασμα των γαλακτοφόρων πόρων, ενώ όταν πίνει στο μπουκάλι είναι πίσω από τα ούλα και κάνει τέτοιου είδους κινήσεις. Το γάλα κατά το θηλασμό δε ρέει αμέσως, αλλά μετά από μερικά λεπτά και το μωρό για να το καταφέρει αυτό, πρέπει να προσπαθήσει. Αντίθετα κατά τη σίτιση με το μπουκάλι, το μωρό δε χρειάζεται να προσπαθήσει. Το γάλα ρέει από μόνο του.

Ένα έτοιμο σύστημα (το Supplemental Nursing System, SNS) υπάρχει διαθέσιμο στην αγορά και κοστίζει περίπου 40€. Στο εξωτερικό υπάρχει και το σύστημα Lact-Aid.

Πώς μπορείτε να φτιάξετε ένα Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό:

Χρησιμοποιήστε ένα σύνθετο μπουκάλι (μπιμπερό) με μια συνήθη τεχνητή θηλή. Προμηθευτείτε έναν καθετήρα σίτισης Νο5 ή Νο6 (μπορείτε να τον ζητήσετε και ως καθετήρα τύπου Levine). Ο καθετήρας αυτός στην ουλή του σωληνάκι (βλέπε εικόνα 10), έχει μικρό κόστος (κάτω των 2 ευρώ) και μπορείτε να τον βρείτε από καταστήματα που προμηθεύουν υγειονομικό υλικό -για παράδειγμα από το φαρμακείο της γειτονιάς σας. Εναλλακτικά, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα ανταλλακτικά σωληνάκια του έτοιμου συστήματος SNS, (βλέπε Εικόνα 11) και να επιλέξετε σωληνάκι ανάλογα με τη ροή που επιθυμείτε να έχει το συμπλήρωμα (μικρή ροή-κόκκινο, μεσαία ροή-άσπρο, με Κόβετε λίγο την τεχνητή θηλή του μπιμπερό, ώστε να χωρά να περάσει το σωληνάκι μέσα από αυτή (Εικόνα 1 και 2). Βάζετε το συμπλήρωμα στο μπιμπερό και βιδώνετε την τεχνητή θηλή, η οποία μπορεί να κοιτάζει είτε προς τα κάτω, είτε προς τα πάνω. Ο ρόλος της τεχνητής θηλής θα είναι απλά να συγκρατεί στη θέση του το σωληνάκι, ώστε να μένει σταθερό στο μπουκάλι και να μη χυθεί το συμπλήρωμα. Το ένα άκρο από το σωληνάκι βρίσκεται με το συμπλήρωμα, και το άλλο άκρο θα βρίσκεται κοντά στη θηλή σας, μέσα στο στόμα του μωρού. Με ένα μικρό κομμάτι αυτοκόλλητης ταινίας, σταθεροποιείτε το σωληνάκι στο στήθος σας είτε εκ των προτέρων (πριν τοποθετήσετε το μωρό στο στήθος), είτε αφού το μωρό αρχίσει να θηλάξει και εισάγετε εσείς το σωληνάκι στο "θηλαστικό κανάλι" που δημιουργεί το άνω χείλος και η γλώσσα του μωρού (Εικόνα 12).

Προσοχή: Το μήκος του σωληνάκι που θα μπει στο στόμα του μωρού πρέπει να είναι μικρό, ώστε να μην το ενοχλεί κατά το θηλασμό και την κατάποση. Ένας λόγος που είναι καλό να σταθεροποιήσουμε το σωληνάκι με αυτοκόλλητο μαστό, είναι και για να μην το ρουφήξει το μωρό.

Από την άλλη πλευρά, η ταινία που -αν θέλουμε- βάζουμε στην τεχνητή θηλή, είναι κυρίως για να μην τραβηχτεί το άκρο από σωληνάκι, που κανονικά πρέπει να βρίσκεται κάτω από την επιφάνεια του συμπληρώματος. Με τον διασφαλίζεται ότι το σωληνάκι θα γεμίζει με γάλα και όχι με αέρα. Όπως αναφέρεται και στη διευκρίνιση της Εικόνας 8, ιδιαίτερη προσοχή θα πρέπει να δοθεί, αν χρησιμοποιηθεί αυτοκόλλητη ταινία επάνω στην τεχνητή θηλή. Φροντίστε ώστε να περνάει αέρας στο σύστημα (μην το κλείσετε αεροστεγώς), αλλιώς θα είναι πολύ δύσκολο να ρουφήξει το μωρό το συμπλήρωμα από το σωληνάκι.

Σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να μη βολεύει ή και να μη χρειάζεται η χρήση αυτοκόλλητης ταινίας (βλέπε Εικόνα 9). Πειραματιστείτε για να βρείτε την καταλληλότερη για εσάς θέση για το σωληνάκι, δοκιμάστε να χρησιμοποιήσετε το σύστημα είτε με αυτοκόλλητη ταινία, είτε άνευ, και αν δυσκολεύεστε ζητήστε βοήθεια από κάποιον που έχει εμπειρία στη χρήση τέτοιων συστημάτων, ώστε να σας καθοδηγήσει (βλέπε Σύμβουλοι Θηλασμού).

Εικόνες από το βίντεο "Πώς να φτιάξετε το δικό σας Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό" (Homemade Lact-Aid) <http://www.youtube.com/watch?v=tkvxK15F1-M>, τα βήματα για την κατασκευή:



Εικόνα 1



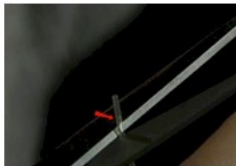
Εικόνα 2



Εικόνα 3



Εικόνα 4



Εικόνα 5 *



Εικόνα 6



Εικόνα 7



Εικόνα 8**



Εικόνα 9

* Διευκρίνιση για Εικόνα 5: Μην κόβετε το άκρο του σωληναρίου, καθώς μπορεί να γίνει κοφτερό. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως έχει. Το κόβετε μόνο σε περιπτώσεις όπως αυτή του συγκεκριμένου βίντεο, όπου το σωληνάκι πριν το άκρο (όπως δείχνει το βελάκι).

** Διευκρίνιση για Εικόνα 8: Η αυτοκόλλητη ταινία στο βίντεο χρησιμοποιείται μόνο για να σταθεροποιηθεί το σωληνάκι στο μπουκαλάκι και να μην βγει έξω από την επιφάνεια του γάλακτος. Εφόσον χρησιμοποιήσετε ταινία, θα φροντίσετε ώστε να περνάει αέρας στο σύστημα (δηλαδή να μην το κλείσετε αεροστεγώς), αλλιώς το συμπλήρωμα θα ρέει με μεγάλη δυσκολία από το σωληνάκι και θα φτάνει λίγο ή καθόλου γάλα στο μωρό. Εναλλακτικά μπορεί να χρησιμοποιηθεί χωρίς αυτοκόλλητη ταινία, όπως φαίνεται στην Εικόνα 9 (από το βίντεο http://www.youtube.com/watch?v=eZGikKhC_o), φροντίζοντας να μην μετακινηθεί το σωληνάκι από το εσωτερικό του μπουκαλιού και ανεβεί από την επιφάνεια του συμπληρώματος.

Σύμφωνα με το Dr. Jack Newman, το μωρό μπορεί να έχει ξεκινήσει να θηλάζει, και αφότου έχει θηλάσει και από τα δυο στήθη (αν είναι εφικτό), γλιστράμε το σωληνάκι στο στόμα του. Όσο καλύτερη είναι η θέση της θηλής στο μωρό, τόσο πιο αποτελεσματική θα είναι η θηλαστική κίνηση και τόσο πιο γρήγορα θα μειωθεί η ανάγκη για χορήγηση συμπληρώματος. Το στήθος θα πρέπει να πιεστεί ελαφρά, ώστε να μην εμποδίζει και να μπορούμε να δούμε το στόμα του μωρού. Κρατώντας το σωληνάκι μεταξύ αντίχειρα και δείκτη, το βάζουμε να γλιστρήσει ελαφρά μέσα στη γωνία του στόματος του μωρού, με κατεύθυνση προς το πίσω μέρος του στόματος και κλίση ελαφρά; τον ουρανίσκο του μωρού (βλέπε βίντεο Inserting Lactation Aid http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=128:inserting-a-lactation-aid&catid=6:video-clips&Itemid=13 και Breastfeeding Using A L L Dr. Jack Newman http://www.youtube.com/watch?v=eZGikKhC_o). Μπορούμε να καταλάβουμε ότι το σωληνάκι έχει τοποθετηθεί σωστά, όταν βλέπουμε το συμπλήρωμα να ρέει γρήγορα κατά μήκος του σωληνάκι. Συνήθως δεν να γεμίσουμε το σωληνάκι με συμπλήρωμα, προτού το εισάγουμε στο στόμα του μωρού.

Μερικές ακόμη συμβουλές από το Dr. Jack Newman:

- Εάν το σωληνάκι τοποθετηθεί στο στήθος προτού το μωρό ξεκινήσει να θηλάζει, θα πρέπει το άκρο του (το οποίο θα βρίσκεται κατά μήκος της θηλής), μπορεί είτε να εξέλθει λίγο από τη θηλή, είτε όχι. Το βασικό είναι να είναι και να περάσει τα ούλα του μωρού, ώστε να λειτουργεί σωστά. Σε ορισμένες περιπτώσεις χρειάζεται η μητέρα να κρατά το σωληνάκι σταθερό με το δάκτυλό της και να ελέγχει συχνά τη θέση του, καθώς αρκετά μωρά τείνουν να σπρώχνουν προς τα έξω με τη γλώσσα τους.
- Το μπουκαλάκι (μπιμπερό) που περιέχει το συμπλήρωμα δε θα πρέπει να βρίσκεται σε επίπεδο υψηλότερο από το κεφάλι του μωρού. Εάν το Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό λειτουργεί μόνο όταν βρι υψηλότερα από το κεφάλι του μωρού, τότε κάτι δεν πάει καλά. Βάζετε το μπουκαλάκι (μπιμπερό) υψηλότερα από το κεφάλι του μωρού μόνο εάν ο ιατρός ή ο σύμβουλος θηλασμού σας το συστήσει (για παράδειγμα σε περιπτώσεις του στήθους).
- Μην κόβετε το άκρο του σωληναρίου, καθώς μπορεί να γίνει πιο κοφτερό. Μπορείτε να το χρησιμοποιήσετε ως έχει. (εκτός αν όπως στο βίντεο Homemade Lact-Aid <http://www.youtube.com/watch?v=tkvxK15F1-M>, το σπριντ το άκρο)
- Εάν το μωρό είναι τοποθετημένο σωστά, πιάνει σωστά τη θηλή και θηλάζει αποτελεσματικά, και εάν το σωληνάκι έχει τοποθετηθεί σωστά, χρειάζεται περίπου 15-20 λεπτά το πολύ για να καταναλώσει περίπου 30ml συμπληρώματος. Εάν το μωρό κάνει μια ώρα για να πιει 30ml συμπληρώματος, τότε είτε το σωληνάκι δεν έχει τοποθετηθεί σωστά, είτε δεν έχει πιήσει σωστά τη θηλή της μητέρας.
- Ένα μυστικό για πιο εύκολη χρήση του Συστήματος Χορήγησης Συμπληρώματος είναι το εξής: Φορέστε μια μπλούζα με τσέπη στο ύψος του στήθους και βάλτε μέσα στην τσέπη το μπουκαλάκι (μπιμπερό). Εναλλακτικά, κολορίδα του στήθους σας.

Καθαρισμός του Συστήματος Χορήγησης Συμπληρώματος (σύμφωνα με το Dr. Jack Newman)

Το σωληνάκι του “αυτοσχέδιου” Συστήματος Χορήγησης Συμπληρώματος (δηλαδή ο καθετήρας σίτισης) δεν βράζεται, καθώς δεν έχει κατασκευαστεί να αντέχει το βρασμό. Μετά τη χρήση του συστήματος, καθαρίστε το τεχνητή θηλή, όπως κάνετε συνήθως. Μην βράσετε ή αποστειρώσετε το σωληνάκι. Αδειάστε το από τυχόν υπολείμματα μετά τη χρήση και ξεπλύντε το με καυτό νερό (ρουφήξτε με το σωληνάκι προσεκτικά καυτό νερό από ένα στοματικό νερό χρησιμοποιώντας μια σύριγγα) και μετά κρεμάστε το ώστε να στεγνώσει. Η χρήση σαπουνιού δεν είναι απαραίτητη, παρόλα αυτά μπορεί να χρησιμοποιηθεί αν το επιθυμείτε, αλλά βεβαιωθείτε ότι ξεπλύθηκαν

σαπουνιού. Μετά από μερικές ημέρες ή εβδομάδες χρήσης, μπορεί να δείτε ότι το σολιανάκι αλλοιώθηκε και πλέον είναι ακατάλληλο για χρήση. Αντικαταστήστε το.

Πληροφορίες σχετικά με το πώς θα διακόψετε τη χρήση του Συστήματος Χορήγησης Συμπληρώματος, μπορείτε να βρείτε στην ιστοσελίδα του Dr. Jack Newman http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&id=25:lacta

Πηγές:

- La Leche League International: Wiessinger Diana, West Diana and Pitman Teresa “The Womanly Art Of Breastfeeding”, 8th Edition, 2010

- Lactation Aid by Jack Newman,

http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&id=25:lactation-aid&Itemid=17

- Σύγχυση Θηλών <http://www.thilasmos.gr/sigxisi%20thilon.htm>

Χρήσιμα Βίντεο:

- Θηλάζοντας με Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό (με τη βοήθεια του Dr. Jack Newman) http://www.youtube.com/watch?v=ezGikIkhC_o
- Εισάγοντας ένα Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=128:inserting-a-lactation-aid&catid=6:video-clips&Itemid=13
- Πώς να φτιάξετε το δικό σας Σύστημα Χορήγησης Συμπληρώματος κατά το θηλασμό (Homemade Lact-Aid) <http://www.youtube.com/watch?v=tkvxK15F1-M>

Σύγχυση Θηλών: Τι είναι και πώς αντιμετωπίζεται:

1) <http://www.thilasmos.gr/sigxisi%20thilon.htm>

2) <http://www.askdrsears.com/?q=topics%2Fbreastfeeding%2Fcommon-problems%2Fnipple-confusion>

Επαναγαλακτισμός-Χρήσιμες ιστοσελίδες για την αύξηση της παραγωγής μητρικού γάλακτος (από πιστοποιημένους σύμβουλους γαλουχίας):

1) http://www.nbc.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=29:protocol-to-manage-breastmilk-intake&catid=5:information&Itemid=17

2) <http://mammyland.com/stiles/papadima/epanagalaktismos>

3) <http://pediatros-thes.gr/%CE%B8%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B8%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D/%CE%B5%CF%80%CE%B1%CF%BD%CE%B1%CE%B3%CE%B1%CE%BB%CE%B1%CE%BA%CF%84%CE%B9%CF%83%CE%BC%CE%AE-%CF%80%CF%89%CF%82-%CE%BD%CE%B1-%CE%BA%CF%8C%CF%88%CE%B5%CF%84%CE%B5-%CF%84%CE%BF-%CF%83%CF%85/>

4) <http://pediatros-thes.gr/%CE%B8%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CF%8C%CF%82/%CE%BF%CE%B4%CE%B7%CE%B3%CE%AF%CE%B5%CF%82-%CE%B8%CE%B7%CE%BB%CE%B1%CF%83%CE%BC%CE%BF%CF%8D/%CE%B5%CF%80%CF%8C%CF%84%CE%B5-%CF%80%CE%B5%CE%B9%CE%BD%CE%AC%CE%B5%CE%B9-%CE%AD%CE%BD%CE%B%CE%BC%CF%89%CF%81%CF%8C/>