

Εννιά στις 10 Κύπριες μαμάδες θέλουν να θηλάσουν, αλλά ελάχιστες το καταφέρνουν

Αλόγιστη η εμπορία υποκατάστατων γάλακτος

Ενα δίχρονο υιοθετημένο κοριτσάκι είναι η εικόνα που δίνει η παιδιάτρος Ειρήνη Παφίτη, πιστοποιημένη σύμβουλος γαλουχίας IBCLC και πρόεδρος του Παγκύπριου Συνδέσμου Μητρικού Θηλασμού, για τη λησμονημένη, εδώ και μερικές δεκαετίες, φυσιολογική αξία του μητρικού θηλασμού: η μητέρα, γνωρίζοντας ότι θα υιοθετήσει, έκανε μαζί της θεραπεία και κατέβασε γάλα, κατορθώνοντας τελικά να θηλάσει το υιοθετημένο βρέφος. Όταν δύο χρόνια αργότερα το κοριτσάκι δέχθηκε για δώρο μια κούκλα με μπιμπερό, πέταξε το μπιμπερό, κάθισε στο σκαλάκι και θηλάζε την κούκλα. Σε αυτή την αλλαγή της κουλτούρας του μπιμπερό και του ξένου γάλακτος στοχεύει και η φετινή όγδοη ετήσια εκδήλωση παγκόσμιου ταυτόχρονου θηλασμού, που διοργανώνει το Σάββατο 4 Οκτωβρίου ο σύνδεσμος σε όλες τις πόλεις της ελεύθερης Κύπρου, ταυτόχρονα σε 250 κέντρα συνολικά σε εννέα χώρες. Με αφορμή την εκδήλωση, συνομιλήσαμε με τη δρ Παφίτη για τα αίτια των πολύ χαμηλών ποσοστών θηλασμού στη χώρα μας και όσα πρέπει να γίνουν, προκειμένου να επιτευχθεί ο ελάχιστος στόχος που έχει θέσει ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (ΠΟΥ) για αποκλειστικό θηλασμό των βρεφών έως την ηλικία των έξι μηνών. Αν και επίσημα στατιστικά στοιχεία δεν υπάρχουν, υπολογίζεται πως στα δημόσια νοση-



«Δεν υπάρχει εύκολη ενημέρωση. Αντίθετα, οι εισαγωγείς ξένων τροφών και γαλάτων είναι πάντα κοντά σου να σε ενημερώσουν για τη βρεφική διατροφή, κάτι που θεωρώ πως είναι ανάλογο με το να σου λέει κάποιος που παράγει τσιγάρα πώς να κόψεις το κάπνισμα»

το παιδί. Αν δεν έχουμε εμείς στα μαιευτήρια τη στήριξη που χρειάζεται, αυτή η μητέρα θα δυσκολευτεί να θηλάσει. Όπως επίσης οι τεχνικές τού να αποχωρίζουν τη μητέρα από το παιδί στη γέννηση. Θεωρούμε προτεραιότητα να πιόσουμε το μωρό να ντυθεί, να χτενιστεί, να το δουν οι συγγενείς, ενώ η προτεραιότητα μόλις γεννηθεί το μωρό πρέπει να είναι να το πάρει αγκαλίτσα η μητέρα και να μείνει αγκαλιά με τη μανούλα μέχρι να τελειώσει ο πρώτος θηλασμός.

Πολλές γυναίκες που θηλάζουν δέχονται συχνά το ερώτημα αν έχουν αρκετό γάλα ή την επίκριση ότι το μωρό τους είναι αδύνατο. Τι φταίει για αυτή την παρεξήγηση; Τι γίνεται με τις καμπύλες θηλασμού;

Οι καμπύλες θηλασμού είναι πολύ διαφορετικές από τις κανονικές καμπύλες ανάπτυξης, οι οποίες δείχνουν τον μέσο όρο και πού πρέπει να βρίσκεται το 98% των παιδιών που θεωρούνται φυσιολογικά, λαμβάνοντας υπόψη την ηλικία τους. Οι καμπύλες ανάπτυξης που χρησιμοποιούνταν μέχρι πριν από μερικά χρόνια, όταν μελετήθηκαν καλά, έδειξαν ότι βασίζονταν σε πάρα πολλά παιδιά που έπαιρναν ξένο γάλα, το οποίο είναι γνωστό ότι προκαλεί παχυσαρκία. Οπότε λίγο πολύ κανονικοποιούσαμε την παχυσαρκία! Ευτυχώς πλέον ο ΠΟΥ έχει γράψει καινούργιες καμπύλες, οι οποίες βασίζονται σε θηλάζοντα βρέφη και έχουν κάποια χαρακτηριστικά πολύ διαφορετικά από τις προηγούμενες. Τα θηλάζοντα βρέφη μεγαλώνουν πάρα πολύ γρήγορα τους πρώτους τέσσερις μήνες ζωής και μετά έχουν μειωμένο ρυθμό ανάπτυξης, που πολλοί στις παλιές καμπύλες θεωρούσαν ότι το παιδάκι πλέον δεν έβαζε πολύ βάρος, άρα η μητέρα δεν είχε πολύ γάλα, άρα έπρεπε να δοθεί ξένο γάλα, ενώ αντίθετα αυτό είναι το φυσιολογικό.

INFO:
www.breastfeeding-cyprus.org,
<http://worldbreastfeedingweek.org> &
 τηλ. 99365414



Συνέντευξη στη **Χρύστα Ντζάνη***

λευτήρια της Κύπρου, τις πρώτες 48 ώρες το 30% των μαμάδων θηλάζει αποκλειστικά και ένα επιπλέον 60% κάνει μικτή διατροφή. Αν σε αυτά προστεθούν και τα ιδιωτικά μαιευτήρια, τότε το ποσοστό πέφτει στο 16% στις 48 ώρες. Για διάφορους λόγους, που σχετίζονται κυρίως με στήριξη που (δεν) έχουν οι μητέρες, το ποσοστό θηλασμού τις επόμενες μέρες σιγά-σιγά μειώνεται. "Εφόσον το 90% ξεκινά να θηλάζει, σημαίνει ότι οι μαμάδες θέλουν, αλλά δεν τα καταφέρνουν για τον έναν ή τον άλλο λόγο. Στη Σκανδιναβία το 98% θηλάζει. Δεν είναι ότι έχουμε πρόβλημα στα στήθη της Κύπριας μάνας. Έχει να κάνει με εκπαίδευση και στήριξη", σημειώνει η δρ Παφίτη.

Ποια είναι τα οφέλη του θηλασμού;

Από στατιστικές του ΠΟΥ φαίνεται ότι 1,3 εκατ. θάνατοι βρεφών παγκοσμίως κάθε χρόνο θα μπορούσαν να αποφευχθούν αν θηλάζαν τα παιδιά. Σε χώρες του τρίτου κόσμου, όπου είναι πολύ μεγαλύτερη η πιθανότητα ένα παιδί να νοσήσει από γαστρεντερίτιδα, ωτίτιδα, πνευμονία επειδή δεν θηλάζει, εκεί έχουμε και θνησιμότητα από αυτές τις αρρώστιες και μιλάμε για 1,3 εκατ. παιδιά το χρόνο. Το μητρικό γάλα είναι ό,τι καλύτερο μπορεί να δώσει μια μητέρα στο παιδί της σε ό,τι αφορά την ποιότητα, γιατί είναι γάλα φτιαγμένο για τα μωράκια μας και δεν είναι γάλα φτιαγμένο για αγελάδες ή για άλλα θηλαστικά, τα οποία πρέπει να τροποποιηθούν για να τα πει ένα βρέφος. Και ξέρουμε ότι το μητρικό γάλα είναι πολύ πλούσιο σε στοιχεία, όπως

η λακτόζη, τα οποία βοηθούν πολύ περισσότερο από οποιοδήποτε άλλο γάλα στην ανάπτυξη του ανθρώπινου εγκεφάλου. Επιπλέον, το μητρικό γάλα έρχεται στη σωστή ποσότητα, στη σωστή θερμοκρασία για το κάθε βρέφος και τα παιδιά που δεν θηλάζουν ξέρουμε ότι έχουν μεγαλύτερη πιθανότητα να νοσήσουν από λοιμώξεις, μεγαλύτερη πιθανότητα να έχουν παχυσαρκία στο μέλλον, να έχουν αλλεργίες και αυξημένο κίνδυνο για αιφνίδιο βρεφικό θάνατο. Επίσης φαίνεται να έχουν εντελώς διαφορετικό συναισθηματικό προφίλ τα παιδιά που θηλάζουν. Φαίνεται να είναι πιο δυνατοί χαρακτήρες, πιο εξυπνα κατά οκτώ βαθμίδες στην κλίμακα IQ, και μειώνεται για το παιδί και τη θηλάζουσα μητέρα ο κίνδυνος για διαβήτη και καρδιοπάθεια στο μέλλον.

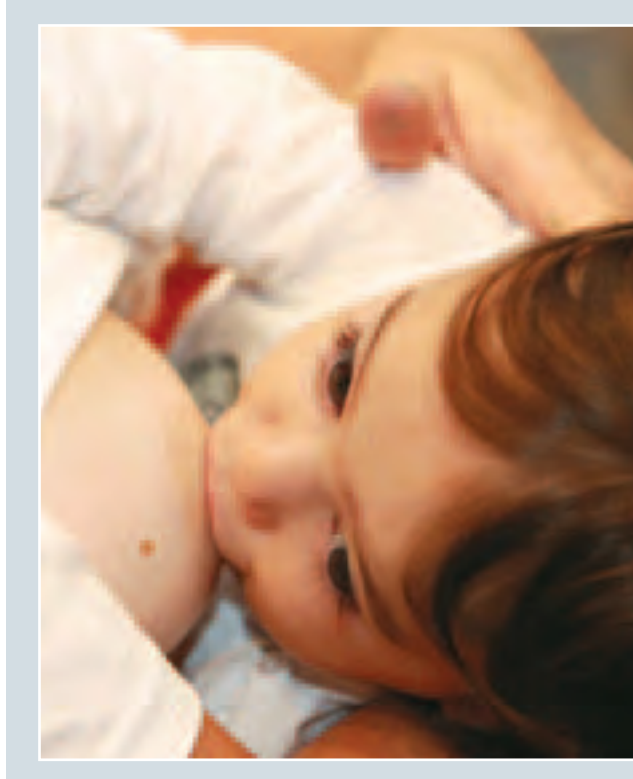
Ο μητρικός θηλασμός είναι στη φύση της γυναίκας. Παρ' όλα αυτά, πολύ λίγες γυναίκες καταφέρνουν ή επιλέγουν να θηλάζουν λίγες βδομάδες μετά τον τοκετό. Τι φταίει για αυτό;

Φταίει πρώτιστα η κουλτούρα. Δυστυχώς αυτή τη στιγμή στην Κύπρο ζούμε στην κουλτούρα του ξένου γάλακτος. Η εμπορία και η διαφήμιση υποκατάστατων γάλακτος γίνεται αλόγιστα, παρ' όλη την απαγόρευση από διεθνείς συμβάσεις. Ο σχετικός κώδικας, τον οποίο έχουμε υπογράψει και καταπατείται καθημερινά, προβλέπει ότι στα μαιευτήρια δεν πρέπει να δίνεται ξένο γάλα, ότι δεν μπορεί να γίνεται διαφήμιση από μπιμπερό, πιπίλες, ξένα γάλατα, ότι δεν πρέπει πουθενά στα μαιευτήρια να γράφεται οτιδήποτε που να 'χει τη μάρκα κάποιου γάλακτος. Είναι απίστευτα πράγματα - μπαίνοντας σε ένα μαιευτήριο στην Κύπρο βλέπεις δέκα καταπατήσεις του κώδικα. Υπάρχει θέμα μάρ-

κετινγκ και κέρδος, και υπάρχει και η κουλτούρα που έχει αναπτυχθεί τα τελευταία χρόνια στην Κύπρο, το "κι εσύ ήπες ξένο γάλα και δεν έπαθες τίποτα". Είναι και οι λάθος προσδοκίες που έχουν οι μητέρες. Δυστυχώς ζούμε στην εποχή που ξεκινήσαμε να θέλουμε να κάνουμε τα παιδιά μας να μπουνε στο δικό μας πρόγραμμα με το που θα γεννηθούν, να μην ξυπνάνε τη νύχτα, να μην τα αγκαλιάζουμε, να τα αφήνουμε μόνα τους να κοιμούνται, που σίγουρα πάει ενάντια στη φύση και του παιδιού και της μητέρας και πάρα πολύ ενάντια στον θηλασμό, γιατί ο θηλασμός προβλέπει ότι η μητέρα θα κρατά πολλές ώρες το μωρό. Για αυτό και συναισθηματικά και κοινωνικά τα παιδάκια που θηλάζουν είναι πολύ ανώτερα από παιδάκια που δεν θηλάζουν.

Μπορούν όλες οι γυναίκες να θηλάσουν, ανεξαρτήτως ηλικίας και μεγέθους στήθους, κληρονομικότητας κ.ά. παραγόντων;

Είναι πάρα πολύ μικρή η πιθανότητα να μην μπορεί μια μητέρα να θηλάσει. Υπάρχουν όμως γυναίκες που μπορούν πιο εύκολα από άλλες, λόγω στήθους ή λόγω παιδιού. Είναι πιο εύκολο για μια μητέρα που έχει ένα τελειόμηνο μωρό, που έχει αναπτυγμένο το θηλαστικό ανατακλαστικό και θα πάρει άμεσα το στήθος, από μια μητέρα που θα κάνει ένα πρόωρο μωρό, το οποίο θα αποχωριστεί στην αρχή κτλ. Πολλοί παράγοντες που αφορούν την ιατρικοποίηση του τοκετού επηρεάζουν κάποιες γυναίκες. Π.χ., οι πολλές καισαρικές τομές, αφού η μητέρα που έχει κάνει καισαρική θέλει πολύ περισσότερο στήριξη για να καταφέρει να θηλάσει σε ό,τι αφορά τα πρακτικά θέματα, δεν μπορεί να κινηθεί απ' το κρεβάτι, θέλει κάποιον να της φέρει



Δεν υπάρχει ανώτατο όριο

Γιατί ο ΠΟΥ συνιστά αποκλειστικό θηλασμό; Τι βλάπτει να δίνεται πού και πού και λίγο συμπλήρωμα, τσάι ή νερό στα βρέφη;

Ο ΠΟΥ συνιστά για έξι μήνες αποκλειστικό θηλασμό και μετά για δύο τουλάχιστον χρόνια ή για όσο η μητέρα και το παιδί το επιθυμούν να συνεχίσει ο θηλασμός. Δεν υπάρχει ανώτατο όριο. Το θέμα του αποκλειστικού θηλασμού έχει να κάνει πάρα πολύ με το ανώριμο ανοσοποιητικό σύστημα των παιδιών. Αν ένα βρέφος μόλις γεννηθεί πει μία φορά ξένο γάλα, αλλάζει η χλωρίδα του εντέρου του κι αυτή η αλλαγή μπορεί να διαρκέσει μέχρι και έναν μήνα.

Πόσο εκπαιδευμένοι είναι οι επαγγελματίες υγείας στην Κύπρο, γυναικολόγοι, παιδίατροι, μαίες κ.ά., για να στηρίξουν τον θηλασμό;

Δυστυχώς υπάρχει μεγάλη έλλειψη όσον αφορά την εκπαίδευση και το βλέπουμε εμπειρικά όσοι ασχολούμαστε με τον θηλασμό. Ελπίζουμε ότι θα έχουμε κάποια στοιχεία για αυτό με μια έρευνα που κάνουμε τώρα με τη στήριξη των νορβηγικών χορηγιών ΕΕΑ για τα ποσοστά του θηλασμού στην Κύπρο και τους λόγους που δεν θηλάζουν οι Κύπριες. Δυστυχώς η κατάρτιση ενός παιδίατρου ή γυναικολόγου πολύ λίγα έχει να μας δώσει σε ό,τι αφορά τον θηλασμό. Δεν υπάρχει εύκολη ενημέρωση. Αντίθετα, οι εισαγωγείς ξένων τροφών και γαλάτων είναι πάντα κοντά σου να σε ενημερώσουν για τη βρεφική διατροφή, κάτι που θεωρώ πως είναι ανάλογο με το να σου λέει κάποιος που παράγει τσιγάρα πώς να κόψεις το κάπνι-

σμα.

Τι γίνεται με τα μαιευτήρια στην Κύπρο; Πόσα από αυτά είναι "φιλικά προς τα βρέφη" όπως έχει θεσπίσει η UNICEF;

Δυστυχώς είμαστε πολύ μακριά. Δεν υπάρχει κανένα μαιευτήριο που να έχει την πιστοποίηση. Υπάρχουν ένα-δύο που κάνουν προσπάθεια, αλλά είναι μια διαδικασία που μπορεί να πάρει και τέσσερα και πέντε χρόνια γιατί πρέπει να γίνει εκπαίδευση όλου του προσωπικού και να αλλάξουν και όλες οι αντιλήψεις όλων των επαγγελματιών που μπαίνουν στο μαιευτήριο.

Υπάρχει ταμπού στην κοινωνία μας για τον δημόσιο θηλασμό;

Υπάρχει ταμπού, από διάφορους. Πολύ συχνά έρχεται δυστυχώς από τους μπαμπάδες, ότι "έμένα η γυναίκα μου δεν θα βγάλει το στήθος της να θηλάσει δημόσια". Από την άλλη κάποιας γυναίκας νιώθουν άβολα να θηλάσουν δημόσια. Φταίει πάρα πολύ η ανατροφή. Όταν μεγάλωσε η σημερινή γενιά μητέρων, πολύ λίγες μητέρες θηλάζαν και όσες θηλάζαν κλείνονταν στα δωμάτιά τους. Οπότε η νέα γενιά μητέρων δεν έχει καθόλου εικόνες θηλασμού. Η κάθε μητέρα που θηλάζει δημόσια δεν είναι ότι θρέφει απλώς το παιδί της, αλλά θεωρώ ότι ανατρέπει και τη νέα γενιά να βλέπει ότι τα παιδιά τρέφονται με μητρικό γάλα και να μεγαλώνουν τα παιδιά ξέροντας ότι ένα βρέφος θα θηλάζει, δεν του δίνεις μπιμπερό.