

Ποσότητα μητρικού γάλακτος – Γαλακταγωγιά

Φανή Πεχλιβάνη*

ΠΕΡΙΛΗΨΗ

Για αρκετούς αιώνες, όταν το γάλα της θηλάζουσας μητέρας δεν ήταν επαρκές, τη συμβούλευαν να χρησιμοποιεί τροφές που λειτουργούσαν ως γαλακταγωγιά. Οι τροφές αυτές απαντώνται σχεδόν σε όλες τις κοινωνίες και είναι συγκεκριμένες για την καθεμία. Στην Ελλάδα συστήνονταν από επαγγελματίες υγείας μέχρι και τη δεκαετία του '70. Στη συνέχεια, στις μελέτες που έγιναν από διεθνείς οργανισμούς, φάνηκε ότι η ποσότητα του μητρικού γάλακτος επηρεάζεται από τη συχνότητα των θηλασμών, από το αντανεκλαστικό ροής και από τη γενικότερη κατάσταση της θηλάζουσας, και όχι από τη χρήση των γαλακταγωγών τροφών. Πιθανώς αυτές έμμεσα να αυξάνουν την αυτοπεποίθηση της θηλάζουσας ή να τη χαλαρώνουν και έτσι να υπάρχει επιρροή στην παραγωγή του γάλακτος.

Λέξεις-κλειδιά: μητρικό γάλα, ποσότητα, θηλάζουσα, γαλακταγωγιά.

ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι θηλάζουσες μητέρες, το συγγενικό περιβάλλον και οι επαγγελματίες υγείας πάντα έδειχναν και συνεχίζουν να δείχνουν ένα μεγάλο ενδιαφέρον για το εάν το γάλα της μητέρας επαρκεί να καλύψει τις ανάγκες του νεογνού?Οβρέφους. Στο πέρασμα του χρόνου έχουν ειπωθεί και έχουν γραφτεί αρκετά για το πώς μπορεί να αυξηθεί ή να μειωθεί το μητρικό γάλα και ακόμα πως μπορεί να γίνει λεπτόρρευστο ή παχύρρευστο.

Κλασική – Ρωμαϊκή Εποχή

Οι γιατροί της αρχαιότητας στις συστάσεις που έδιναν, κυρίως στις τροφούς για να έχουν κανονική ποσότητα γάλακτος, ήταν να σιτίζονται με ψωμί, σούπες, ψάρια, κρέας, κυνήγι και κρασί. Τις ίδιες περίπου συστάσεις έδιναν και οι γιατροί στη ρωμαϊκή εποχή. Ο Σωρανός (τέλη 1ου αιώνα μ.Χ) και ο Γαληνός (2ος αιώνας μ.Χ) προερχόμενοι από πλούσιο κοινωνικό περιβάλλον και ίσως απευθυνόμενοι σε παρόμοιο, έδιναν πιθανώς συστάσεις για τροφούς. Συμπεραίνουμε, όμως, ότι και οι ίδιες οι μητέρες όταν θήλαζαν ακολουθούσαν τις ίδιες συστάσεις (Αβου Α.Α., 1996).

Βυζαντινή Περίοδος

Οι περισσότερες συστάσεις προέρχονται από τον Ορειβάσιο (4ος αιώνας μ.Χ.) ο οποίος ανθολογεί από τα έργα του Σωρανού και του Γαληνού. Πιστεύει και αυτός ότι η ποσότητα του μητρικού γάλακτος εξαρτάται από τη διατροφή της θηλάζουσας και συστήνει για την κανονική ποσότητα του γάλακτος η διατροφή της θηλάζουσας να περιλαμβάνει ψωμί, ψαρόσουπες, κρεατόσουπες και μέτρια ποσότητα κρασιού. Απαγορεύει δε ορισμένα τρόφιμα, όπως πράσα, κρεμμύδια, σκόρδα, παστά, ξηρούς καρπούς σέλινο, δυόσμο, κουκιά, φακές, αλμυρά, ξινά τρόφιμα, τυριά, αρωματικά ή τσουχτερά βότανα, μέντα, κάρδαμο, βασιλικό, ψάρια λίμνης

* Μαία, Msc, PhD, Επίκουρη Καθηγήτρια Τμήματος Μαιευτικής Τ.Ε.Ι. Αθηνών.

ή ποταμού, γιατί θεωρεί ότι επηρεάζουν την ποσότητα, τη γεύση και την οσμή του μητρικού γάλατος (Lascaratos & Roulakou-Rebelakou, 2003).

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι υπάρχουν και συστάσεις για την αλλαγή της υφής του μητρικού γάλατος. Επί λεπτόρρευστου συστήνεται χοιρινό, αρνάκι, κατσικάκι, γλυκό κρασί και σιρόπι σταφυλιού. Ενώ επί παχύρρευστου οξύμελο (μέλι με ξύδι), ρίγανη, θυμάρι, ύσσωπος, αρωματικό λευκό κρασί, ρεπάνια, ψάρια, κοτόπουλο και κριθάρι (Πουλάκου-Ρεμπελάκου Ε., 1992).

Για την αύξηση του μητρικού γάλατος συστήνονται από τον Ορειβάσιο και τη Μητροδώρα (διακεκριμένη Μαία του 7ου αιώνα) ως γαλακταγωγά, ο μάραθος, η ρόκα, το σέλινο, ο άνηθος, το τζίντζερ, το κύμινο, το σουσάμι και η σμύρνα (μαύρη μυρτιά) (Πουλάκου-Ρεμπελάκου Ε., 1992).

Γαλακταγωγά ανά τον κόσμο

Σε όλες σχεδόν τις κοινωνίες υπάρχουν αναφορές για συστάσεις τροφίμων, που λειτουργούν ως γαλακταγωγά και δεν είναι γνωστό από πότε χρησιμοποιούνται. Έτσι, ο κονιοποιημένος στόμαχος αίγας χρησιμοποιείται ως γαλακταγωγό στο Πακιστάν, το μαύρο πιπέρι και ψημένο τζίντζερ στην Ινδία, ροφήματα από σουσάμι και σπόρους βαμβακιού στο Μεξικό, ροφήματα από κολιάνδρο και βραδινό γεύμα από σιτάρι ή βρώμη ή κουσκούς στην Τυνησία, ζεστή σοκολάτα στη Γουατεμάλα και τσάι από γαϊδουράγκαθο στις Ηνωμένες Πολιτείες (Baumslag N. & Michels D., 1995).

Νεότεροι Χρόνοι

Οι συστάσεις σιγά σιγά αρχίζουν να αλλάζουν. Συστήνεται η θηλάζουσα να έχει την καλύτερη διατροφή της οικογένειας και να αυξήσει την ποσότητα της τροφής της ημερησίως κατά ένα πιάτο. Φυσικά, είναι γνωστό πως κάθε κοινωνία έχει τη δική της διατροφή και τις δικές της προλήψεις για ορισμένες τροφές, όπως λ.χ. στην Τυνησία απαγορεύονται τα αυγά, στην Τανζανία το γάλα και το λίπος, και στο Μπαγκλαντές το ζωικό λίπος (Eiger M.S. & Olds S.W., 1999).

20ός αιώνας στην Ελλάδα

Ο Ζερβός τη δεύτερη δεκαετία του 20ού αιώνα υποστηρίζει ό,τι και ο Αριστοτέλης και συγκεκριμένα ότι η ποσότητα του γάλατος εξαρτάται από τη διάπλαση της γυναίκας, από τη διατροφή της, την κληρονομικότητά της και από άλλους παράγοντες (Ζερβός Σ.Γ., 1914).

Μετά το 1930 οι απόψεις αποκλίνουν. Άλλοι πιστεύουν ότι η ποσότητα του μητρικού γάλατος εξαρτά-

ται από το είδος του διαιτολογίου της θηλάζουσας και συστήνουν ποιές τροφές να προτιμά και ποιές να αποφεύγει (Χρυσάκη Μ., 1930, Σπεράντζας Σ., 1939), ενώ άλλοι πιστεύουν ότι εξαρτάται από την ποσότητα των θερμίδων που παίρνει (Χρυσάφη Ν., 1940).

Οι γυναίκες αυτή την εποχή θηλάζουν όποτε κλαίει το παιδί τους και σιτίζονται με σούπες και εθιμικές προσφορές, κυρίως πίτες, ψωμί, μπουγάτσες, γάλα, γιαούρτι, τυρί, όρνιθα, κρασί και γλυκά (γαλατόπιτες, τηγανίτες). Πίνουν νερό με μέτρο, όχι πολύ για να μην έρθει πολύ γάλα, αλλά και αποφεύγουν τον δυόσμο για να μη λιγοστέψει το γάλα. Σε περίπτωση που το γάλα τους είναι λιγοστό καταφεύγουν στο γαλατόχορτο (γαλατσίδα), το τρώνε ή πίνουν το ζουμί του (Αλεξάκης Ε.Π., 1999, Μηλίγκου-Μαρκατώνη Μ., 1999).

Μετά το 2ο Παγκόσμιο Πόλεμο οι απόψεις γίνονται πολλές με αποτέλεσμα και οι ίδιοι οι επαγγελματίες υγείας να μη μπορούν να συνεννοηθούν μεταξύ τους. Για την κατανάλωση νερού άλλοι συνιστούσαν οι θηλάζουσες να πίνουν πολύ νερό για μεγαλύτερη παραγωγή γάλατος (Παδιατέλης Κ., 1958), και άλλοι να πίνουν τόσο νερό όσο για να καλύψει τη δίψα τους (Δοξιάδης Σ., 1955). Οι λίγες θηλάζουσες που έχουν πρόσβαση στα βιβλία επηρεάζονται, οι υπόλοιπες υπολογίζουν την επάρκεια του γάλατος τους από την όψη, τη θρέψη και τη γενική κατάσταση του παιδιού τους. Το κύμινο, ο μάραθος και ο γλυκάνισος συνεχίζουν να συστήνονται ως γαλακταγωγά (Βέρας Σ., 1946, Χαριτάκης Κ., 1948).

Το δεύτερο μισό του 20ού αιώνα εμφανίζονται ποικίλες συστάσεις που έρχονται από διάφορες σχολές της Ευρώπης, οι οποίες ακολουθούν συγκεκριμένα διατροφικά ρεύματα. Έτσι, άλλοι είναι πολύ αυστηροί και συστήνουν συγκεκριμένο διαιτολόγιο και θερμίδες, ενώ άλλοι είναι συγκαταβατικοί με τις θηλάζουσες μητέρες. Ειδικότερα ως προς το κάπνισμα, παρότι αναφέρουν ότι μειώνει την ποσότητα του γάλατος, άλλοι το απαγορεύουν παντελώς (Χωρέμης Κ., 1966), ενώ άλλοι επιτρέπουν 5-6 τσιγάρα την ημέρα για να μην έχει η μητέρα ψυχικές αναστατώσεις με την απότομη διακοπή (Παδιατέλης και συν. 1971). Ωστόσο, το λάδι, ο βαμβακόσπορος, οι σούπες και η μπίρα συστήνονται ως γαλακταγωγά και τη δεκαετία του '70 (Αλεξόπουλος Κ., 1973).

Διεθνής Κοινότητα

Στη δεκαετία του '70, στη διεθνή κοινότητα αρχίζουν να αλλάζουν οι απόψεις για τη σχέση γαλακταγωγών τροφών με την ποσότητα του μητρικού γάλατος. Αρκετοί επιστήμονες, μεταξύ αυτών και ο D. Jelliffe, με τις έρευνες που διεξάγουν διαπιστώνουν ότι η ελλιπής φροντίδα-προστασία των μητέρων κα-

ταλγχει σε έλλειψη αυτοπεποίθησης, ανησυχία της σύγχρονης γυναίκας και τελικά δυσλειτουργία του αντανακλαστικού ροής, με αποτέλεσμα ένα φαύλο κύκλο από ανεπάρκεια γάλακτος. Πιστεύει ακράδαντα ότι η ποσότητα του μητρικού γάλακτος εξαρτάται από το αντανακλαστικό ροής κι αυτό διασφαλίζεται όταν η θηλάζουσα είναι ήσυχη και ήρεμη (Illinworth, 1966). Το αντανακλαστικό ροής αναφέρεται και στη Μυθολογία, στο μύθο του Ηρακλή, ο οποίος τοποθετήθηκε από τον πατέρα του το Δια στο στήθος της κοιμώμενης Ήρας για να θηλάσει και να γίνει αθάνατος, αφού η μητέρα του ήταν θνητή. Ο Ηρακλής θήλασε από τη χαλαρή κοιμώμενη Ήρα και το γάλα συνέχισε να τρέχει, πήγε στον ουρανό και έγινε ο Γαλαξίας (Jelliffe D.B. & Jelliffe E.F., 1978).

Στη συνέχεια γίνονται αρκετές μελέτες από διεθνείς οργανισμούς, όπως WHO, WABA UNICEF, οι οποίοι αναφέρουν ότι η ποσότητα του μητρικού γάλακτος έχει άμεση σχέση με την παραγωγή της προλακτίνης η οποία αυξάνεται με τη συχνότητα των θηλασμών και το άδειασμα των μαστών και ότι η μητέρα θα πρέπει να έχει ελεύθερη σίτιση (EU Project, 2006).

ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Η ποσότητα του μητρικού γάλακτος φαίνεται να εξαρτάται από πολλούς παράγοντες ή από μερικούς οι οποίοι είναι αυστηρά συνδεδεμένοι μεταξύ τους. Για την παραγωγή γάλακτος θα πρέπει η θηλάζουσα να είναι σε καλή διατροφική κατάσταση και να σιτίζεται ελεύθερα με το καλύτερο φαγητό της οικογένειας, να θηλάζει όποτε θέλει το νεογνό-βρέφος και να έχει ένα καλό υποστηρικτικό περιβάλλον. Φαίνεται πως οι γαλακταγωγές τροφές δεν φέρνουν άμεσο αποτέλεσμα, γιατί δεν έχουν γίνει έρευνες σε επίπεδο αίτιου-αιτιατού, όμως μπορεί να ηρεμούν και να προσδίδουν αυτοπεποίθηση στη θηλάζουσα και συνεπώς θετικό αντανακλαστικό ροής.

ABSTRACT

Fani Pechlivani: Breast milk quantity – Galactogogues.

"ELEFTHO", 3:115-117, 2010

For many centuries nursing mothers were informed about and instructed to use galactogogues when they had insufficient quantity of breast milk. Nearly in every society one can find the use of galactogogues and every society has its own special galactogogues. In Greece nursing mothers were informed about those by health professionals till the decade of seventies. In the last four decades according to studies made by

international organizations it seems that breast milk quantity is influenced by the frequency of feeds, by the let down reflex and by the general condition of the nursing mother and not by the use of galactogogues. There may be an explanation that galactogogues help nursing mothers to increase the quantity of their milk because most of them offer to mothers relaxation and self-confidence.

Key-words: breast milk, quantity, galactogogues, nursing mother.

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

- Abou A.A.: The wet nurse: a study in ancient medicine and Greek papyri. 2 (2): 86-97, Vesalius, 1996.
- Αλεξάκης Ε.Π.: Γυναίκες, γάλα, συγγένεια: κοινά παλαιοβλκανικά στοιχεία στο λαϊκό πολιτισμό των βαλκανικών λαών. Επετηρίς του Κέντρου Ερεύνης της Ελληνικής Λαογραφίας, 28: 43-68. Αθήνα, 1999.
- Αλεξόπουλος Κ.Α.: Διατροφή (στο) "Στοιχεία Παιδιατρικής". Αργυρίου Ν., Αθήνα, 1973.
- Baumslag N., Michels D.: Milk, Money and Madness. The Culture and Politics of Breastfeeding. Bergin & Garvey, 1995.
- Βέρας Σ.: Το Παιδί μας. Οι φίλοι του βιβλίου, Αθήνα, 1946.
- Δοξιάδης Σ.Α.: Παιδιατρική Θεραπευτική. Κοβάνης, Αθήνα, 1955.
- Eiger M.S., Olds S.W.: The complete Book of Breastfeeding. Workman, NewYork, 1999.
- EU: Project on Infant and young child feeding: standard recommendations for the European Union. Europolicy 06, 2006.
- Ζερβός Σ.Γ.: Γνώμαι του Αριστοτέλους αναφερόμενες εις τα μετά τον τοκετόν φαινόμενα (στο) "Ιστορία της Ιατρικής", Η Μαιευτική-Γυναικολογία δια μέσου των αιώνων μέχρι και των χρόνων του Αριστοτέλους. Τυπογραφείο Λεωνή Π., Αθήνα 1914.
- Illingworth R.S.: Το φυσιολογικό παιδί. Επίβλεψη επιμέλεια: Δοξιάδης Σ.Α. Παριζιάνος, Αθήνα, 1966.
- Jelliffe D.B., Jelliffe E.F.: Human milk in the modern world. Oxford University Press, Oxford, 1978.
- Lascaratou J., Poulakou-Rebelakou E.: Oribasius (fourth century) and early Byzantine perinatal nutrition. J Pediatr Gastroenterol Nutr. 32 (2):186-189, 2003.
- Μηλιγκου-Μαρκαντώνη Μ.: Το παιδί με ειδικές ανάγκες στην ελληνική παραδοσιακή οικογένεια μέχρι το 1940 (στο) "Τιμητικός Τόμος Ομότιμου Καθηγητού Διονυσίου Ι. Αραβαντινίου", 459-471. Παριζιάνος, Αθήνα, 1999.
- Παδιατέλης Κ.Π.: Η διατροφή του βρέφους. Παράγοντες επηρεάζοντες το μητρικό γάλα. "ΕΛΕΥΘΩ", τεύχος 4, σελ. 12-13, 1958.
- Παδιατέλης Κ.Π., Κωνσταντόπουλος Κ., Τσάτσικας Ι.: Νεογνολογία. Παριζιάνος Γ., Αθήνα, 1971.
- Πουλάκου-Ρεμπελάκου Ε.: Η Παιδιατρική στο Βυζάντιο. Διδακτορική Διατριβή, 1992.
- Σπεράντζας Σ.: Η διατροφή της τροφού. Ήρα, τεύχ. 2, σ. 28, 1939.
- Χαριτάκης Κ.Α.: Το βιβλίο της μητέρας, Υγιεινή και διαιτητική της μητέρας και του παιδιού. 2η έκδοση. Δημητράκος, Αθήνα, 1948.
- Χρυσάκη Μ.Ι.: Τα δύο πρώτα χρόνια του παιδιού. Τυπογραφείο Σ.Κ. Βλαστού, Αθήνα, 1930.
- Χρυσάφη Ν.: Πρακτικές οδηγίες ανατροφής. Περιοδικόν δημοσίου-μα Συλλόγου Γονέων, σ. 4-15.σ Αθήνα, 1940.
- Χωρέμης Κ.Β.: Διατροφή του βρέφους (στο) "Παιδιατρική". Αθήνα, 1966.