



## Μητρικός Θηλασμός Νέα απ' όλο τον Κόσμο

### Ο θηλασμός του παιδιού με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση\*

Μετάφραση: **Φλωρεντία Χρυσικού**

Επιμέλεια: **Πηνελόπη Καραγκούνη, Φλωρεντία Χρυσικού**

\*Αυτή η εργασία είναι μετάφραση του φυλλαδίου No 15 (February 1999) **"Breastfeeding the baby with reflux"** της Laura C. Barmby – copyright ©La League International, Inc.

**Πώς να επικοινωνήσετε  
με την ιατρική ομάδα  
που φροντίζει το παιδί σας**

Είναι πολύ σημαντικό να υπάρχει καλή επικοινωνία μεταξύ της οικογένειάς σας, του γιατρού και του νοσηλευτικού προσωπικού που φροντίζει το παιδί σας. Η θεραπεία της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης μπορεί να είναι δύσκολη. Ορι-

σμένα βρέφη ανταποκρίνονται καλά σε ορισμένες θεραπείες, οι οποίες, όμως, μπορεί να μην έχουν κανένα θετικό αποτέλεσμα σε κάποια άλλα. Πολλές φορές οι γονείς και οι γιατροί χρειάζεται να δοκιμάσουν διάφορες θεραπείες μέχρι να δουν κάποια βελτίωση. Άλλες φορές, το παιδί ξεπερνάει το πρόβλημα πριν βρεθεί μια αποτελεσματική θεραπεία. Είναι σημαντικό να βάλετε συγκεκριμένους στόχους για τη θεραπεία του παιδιού σας

και όλοι μαζί να προσπαθείτε να πετύχετε τους ίδιους στόχους. Όταν ο παιδίατρός σας προγραμματίζει μια θεραπευτική αγωγή, θα πρέπει να τον ρωτήσετε: *“Τί ελπίζετε να πετύχετε κάνοντας το τάδε;”*. Επίσης, μπορεί να θέλετε να βάλετε ένα χρονοδιάγραμμα στη συγκεκριμένη θεραπεία. Μπορείτε λοιπόν να τον ρωτήσετε: *“Αν η τάδε θεραπευτική αγωγή έχει κάποιο θετικό αποτέλεσμα στο παιδί μας, τότε θα λέγατε, λογικά, ότι θα πρέπει να αρχίσουμε να βλέπουμε βελτίωση;”*.

Αν δεν σας αρέσει κάποιο συγκεκριμένο βήμα στη θεραπεία του παιδιού σας, καλό είναι να το πείτε στο γιατρό σας. Εκείνος μπορεί να είναι σε θέση να εξαιλείσει ορισμένους από τους ενδοιασμούς σας, ή ακόμη και να σας προτείνει κάποιες άλλες επιλογές που μπορεί να υπάρχουν. Επίσης, έχετε το δικαίωμα να πάρετε μια δεύτερη γνώμη, πριν το παιδί σας ακολουθήσει κάποια συγκεκριμένη θεραπευτική αγωγή ή επεμβατική διαγνωστική διαδικασία.

Οι γιατροί θέλουν να βοηθήσουν εσάς και το παιδί σας. Παρόλα αυτά, όμως, αυτά που σας προτείνουν ορισμένες φορές βάζουν εμπόδια στη σχέση του θηλασμού. Εξακολουθήστε να τους υπενθυμίζετε τη σημασία του θηλασμού για εσάς και το παιδί σας, τόσο για συναισθηματικούς λόγους όσο και για τα οφέλη στην υγεία. Επίσης, όταν οι γιατροί και το νοσηλευτικό προσωπικό σας βοηθούν να συνεχίσετε να θηλάζετε το παιδί σας, ευχαριστήστε τους!

Όταν κάποιες από τις συμβουλές τους αποδειχθούν αποτελεσματικές, μην παραλείψετε να τους το πείτε. Έτσι, μπορεί να αποκτήσουν μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση στο να προτείνουν το ίδιο πράγμα και σε άλλη οικογένεια. Αν έχετε κάποιες ερωτήσεις, γράψτε τις πριν από την επίσκεψή σας στο γιατρό. Είναι πολύ εύκολο να

ξεχάσετε ακόμα και μια πολύ σημαντική ερώτηση, όταν σας δίνουν καινούργιες πληροφορίες για την κατάσταση της υγείας του παιδιού σας. Ακόμη, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε μαζί σας και κάποιον άλλον ενήλικα, έτσι ώστε όταν ο ένας θα γράφει τις οδηγίες του γιατρού, ο άλλος θα κρατάει και θα φροντίζει το παιδί.

Όταν ασχολείστε όσο το δυνατόν περισσότερο με τη θεραπεία του παιδιού σας, τότε είναι πιθανόν να συμβούν τα παρακάτω: να κερδίσετε το σεβασμό της ιατρικής ομάδας που το φροντίζει. Όταν θα ξέρουν ότι γνωρίζετε πολύ καλά την πάθηση καθώς και τη θεραπευτική αγωγή, τότε θα δίνουν μεγαλύτερη προσοχή σ' αυτά που έχετε να πείτε για κάποιο πρόβλημα. Θα ξέρουν ότι μιλούν με ένα γονιό που έχει γνώσεις και όχι με κάποιον που αντιδρά υστερικά. Αυτό, επίσης, δίνει τη δυνατότητα στους γονείς να πάρουν μέρος στη λήψη των αποφάσεων σχετικά με τη θεραπευτική αγωγή του παιδιού τους. Με το να ασχολείστε πολύ με το παιδί σας, καθησυχάζετε τον εαυτό σας ότι κάνετε ό,τι καλύτερο γι' αυτό. Μπορεί να μην είσατε γιατρός, αλλά είσατε ο ειδικός πάνω στο παιδί σας.

### **Βοήθεια για τις οικογένειες που περνούν δυσκολίες**

Είναι σημαντικό να έχετε όσο το δυνατόν περισσότερη βοήθεια και υποστήριξη μπορείτε για την οικογένειά σας, όταν περνάτε δυσκολίες που έχουν σχέση με τη φροντίδα ενός ανήσυχου βρέφους. Είναι πολύ εύκολο να απορροφηθείτε τόσο πολύ στη φροντίδα του, που να απομονωθείτε εντελώς από τον έξω κόσμο.

Όλη η οικογένεια μπορεί να υποφέρει, όταν ένα παιδί πάσχει από παλινδρόμηση. Οι γονείς έχουν μεγάλη ανησυχία και

μπορεί να μην κοιμούνται και αρκετά. Τα αδέρφια δεν πρέπει να αντιμετωπίσουν μόνο το γεγονός, ότι τώρα υπάρχει ένα καινούργιο παιδί στην οικογένειά τους, αλλά και ότι το παιδί αυτό απορροφά όλη την προσοχή, με αποτέλεσμα οι ανάγκες όλων των άλλων μελών να μπαίνουν σε δεύτερη μοίρα.

Υπάρχουν λύσεις για όλες αυτές τις δυσκολίες, αλλά θα πρέπει να ψάξετε για να τις βρείτε. Πολλοί άνθρωποι δεν θα ξέρουν το τί περνάτε, αν δεν τους το πείτε. Προσπαθήστε να είσατε συγκεκριμένες! Πείτε στους φίλους σας και στους συγγενείς σας, πως η οικογένειά σας περνάει δύσκολες καταστάσεις λόγω της παλινδρόμησης που έχει το παιδί σας.

Ζητήστε συγκεκριμένη βοήθεια. Για παράδειγμα, μπορεί να σας φανεί χρήσιμο να έχετε βοήθεια με τα γεύματα, έτσι ώστε να μη χρειάζεται να ανησυχείτε για το τί θα υπάρχει για φαγητό ενώ προσπαθείτε να φροντίσετε και να ησυχάσετε ένα ανήσυχο βρέφος. Μια ομάδα φίλων μπορεί να κανονίσει να σας φέρνει φαγητό σε τακτική βάση. Θα ανακαλύψετε ότι πολλοί άνθρωποι θέλουν να σας βοηθήσουν, αν βρείτε το θάρρος να τους ρωτήσετε. Γείτονες μπορεί να είναι σε θέση να καθίσουν για λίγο με το παιδί σας, ενώ εσείς κάνετε ένα μπάνιο ή πάτε μια μικρή βόλτα –που την έχετε τόσο πολύ ανάγκη– για να ξεκαθαρίσετε τις σκέψεις σας και να θυμίσετε στον εαυτό σας ότι υπάρχει και ο έξω κόσμος.

Είναι εύκολο να απομονωθείτε, όταν έχετε ένα παιδί με γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση. Μην το κάνετε όμως! Όταν το παιδί σας κάνει συχνά εμετό, τότε βεβαιωθείτε ότι έχετε αρκετές πετσέτες και αλλαξιές ρούχων για εσάς και για εκείνο, αλλά βγείτε έξω από το σπίτι και κάντε όλα όσα κάνετε συνήθως. Η αλλαγή παραστάσεων μπορεί να είναι ωφέλιμη και



για τους δυο σας. Για παράδειγμα, στο γιό μου άρεσε να βγαίνουμε έξω και έτσι πηγαίναμε αρκετά απογεύματα σε μια πισίνα. Του άρεσε να κάθεται στο καρότσι ή στο καθισματάκι για το αυτοκίνητο και να παρακολουθεί τα άλλα παιδιά να παίζουν. Αυτό βοηθούσε επίσης και την κόρη μου, που τότε ήταν δυο χρονών, γιατί μπορούσε να παίζει είτε μόνη της είτε μαζί μου. Πάρτε ένα μάρσιπο και πηγαίνατε σ' ένα πάρκο, μια παιδική χαρά ή όπου αλλού σας αρέσει. Αυτές οι βόλτες μπορεί να χρειάζονται λίγο περισσότερο προγραμματισμό, αλλά προσπαθήστε να τις ευχαριστηθείτε όσο πιο πολύ μπορείτε.

Ένα από τα πιο σημαντικά πράγματα για μένα ήταν να προσπαθήσω να κρατήσω μια αισιόδοξη στάση. Πολλοί άνθρωποι δεν αντιλαμβάνονταν τις δυσκολίες που αντιμετώπιζα στη ζωή μου, γιατί αρνιόμουν να τις αφήσω να με καταβάλουν με το να αρχίσω να παραπονιέμαι (ε, τουλάχιστον τις περισσότερες ημέρες...). Έλεγα, λοιπόν, στον εαυτό μου: *“Τα πράγματα θα μπορούσαν να ήταν πολύ χειρότερα. Το παιδί μας, τουλάχιστον, εκτός από την παλινδρόμηση είναι υγιές. Έχει όλα του τα δάχτυλα, έχει έναν πολύ καλό χαρακτήρα και ένα γλυκύτατο χαμόγελο*



όταν δεν πονάει και θα γίνει καλά. Αυτό δεν θα κρατήσει για πάντα”.

Πάνω απ’ όλα, όμως, μην ξεχνάτε αυτό το τελευταίο: το παιδί σας θα γίνει καλά. Στις περισσότερες περιπτώσεις θα καλυτερεύσει μέσα σ’ ένα χρόνο. Σε άλλες περιπτώσεις, αρκετά πριν τα δύο χρόνια. Πολύ σπάνια η παλινδρόμηση κρατάει περισσότερο από τα δεύτερα γενέθλια του παιδιού. Ελπίζω ότι κάποια ημέρα η γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση θα είναι για σας μόνο μια ανάμνηση, όπως είναι και για την οικογένειά μου.

### Η ιστορία της Λώρας

Η Laura Baraby, συγγραφέας αυτού του φυλλαδίου, είναι Σύμβουλος του Συνδέσμου Θηλασμού “La Leche League” στο Maryland των ΗΠΑ, καθώς και μέλος του Διοικ. Συμβουλίου μιας αμερικανικής οργάνωσης υποστήριξης οικογενειών, παιδιών και εφήβων που πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση (PAGER – Paediatric / Adolescent Gastroesophageal Reflux Association – [www.reflux.org](http://www.reflux.org)). Εκεί-

νη μαζί με τον άνδρα της, τον Scott, είναι οι γονείς της Julia και του Rex. Η εμπειρία που αποκόμισε από τον Rex της κέντρισε το ενδιαφέρον πάνω στο θέμα της γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης. Αυτή είναι η ιστορία της:

«Όταν έφερα στο σπίτι το τέλειο αγοράκι μου ήμουν κατενθουσιασμένη, που είχα ένα ακόμα παιδί να αγαπώ, να μεγαλώνω και να τρέφω με το θηλασμό. Στην αρχή, παρόλο που έπιανε και άφηνε συχνά το μαστό και δεν θηλάζε για αρκετή ώρα, το αποδίδαμε στο γεγονός ότι είχε ένα διαφορετικό στυλ ταΐσματος και υποθέταμε ότι σύντομα θα έμπαινε σ’ ένα ρυθμό. Παρόλα αυτά, αντί να αρχίσει να θηλάζει καλύτερα, όπως κάνουν τα περισσότερα βρέφη της ηλικίας του, εκείνο χειροτέρευε. Πρώτα άρχισε να αρνείται να θηλάσει, εκτός από τη νύχτα και σύντομα αρνιόταν εντελώς να θηλάσει. Η αύξηση του βάρους του, που μέχρι εκείνη τη στιγμή ήταν καλή, σταμάτησε απότομα.

Όταν το παιδί μας έγινε τεσσάρων μηνών τηλεφώνησα στον παιδίατρο κλαίγο-

ντας, επειδή δεν μπορούσα με τίποτα να το κάνω να φάει. Μιλήσαμε για το ρυθμό που θηλάζε και ο γιατρός μου είπε: "Με τα συμπτώματα που μου περιγράφετε, νομίζω ότι το παιδί σας έχει γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση".

Σε λίγες ημέρες πήγαμε στο νοσοκομείο για εξετάσεις, για να διαπιστώσουμε κατά πόσο ήταν παλινδρόμηση και να δούμε πόσο σοβαρής μορφής μπορεί να ήταν. Υπάρχουν διάφορες εξετάσεις γι' αυτό το σκοπό. Η εξέταση που διάλεξαν για τον Rex λεγόταν "σπινθηρογραφία". Μαζί μας είχαμε φέρει ένα μπουκάλι με μητρικό γάλα, που είχα βγάλει και στο οποίο ο τεχνικός πρόσθεσε μια μικρή ποσότητα ραδιενεργών στοιχείων. Κατόπιν ο γιός μας τοποθετήθηκε σ' ένα τραπέζι που είχε μέσα του μια κάμερα, που κατέγραφε τη διέλευση του γάλακτος μέχρι τη στιγμή που έφευγε από το στομάχι του. Μ' αυτό τον τρόπο μπορούσαν να δουν αν το γάλα επέστρεφε προς τα πάνω, μέσα στον οισοφάγο και πόσο χρόνο χρειαζόταν μέχρι να φύγει από το στομάχι. Οι γιατροί στο νοσοκομείο μάς είπαν ότι η παλινδρόμηση ήταν πολύ εμφανής και ο γιατρός μας επιβεβαίωσε αυτή τη διάγνωση.

Τί ανακούφιση να ξέρουμε, ότι η συμπεριφορά του παιδιού μας δεν ήταν αποτέλεσμα κακού τρόπου ανατροφής του ή αποτυχίας του θηλασμού! Ήξερα, τώρα, ότι δεν πήγαινε κάτι στραβά με μένα, το γάλα μου ή τους μαστούς μου. Ο άνδρας μου και εγώ επαναβεβαίωσαμε την πίστη μας στο θηλασμό. Ξέραμε ότι το μητρικό γάλα ήταν η καλύτερη τροφή για το παιδί μας. Το μόνο που χρειαζόταν να κάνουμε, ήταν να το ενθαρρύνουμε να θηλάσει.

Μιλήσαμε ταυτόχρονα με πολλούς γονείς, που τα θηλάζοντα παιδιά τους είχαν παλινδρόμηση και ανακαλύψαμε ότι τα παιδιά τους, όπως και το δικό μας, είχαν

λιγότερες επιπλοκές παλινδρόμησης από εκείνα που έπαιρναν τυποποιημένο γάλα. Θέλαμε να βοηθήσουμε και άλλους γονείς να συνεχίσουν το θηλασμό, την καλύτερη μέθοδο ταΐσματος για τη μητέρα και το παιδί. Αυτό μας οδήγησε στο να έρθουμε σε επαφή με το "PAGER", μια οργάνωση αφιερωμένη στη βοήθεια γονιών με παιδιά που πάσχουν από γαστροοισοφαγική παλινδρόμηση και, τελικά, στο γράψιμο αυτού του φυλλαδίου».

## BIBLIOΓΡΑΦΙΑ

- Burgess, J., Newbold, D.:** Food intolerance in breastfed infants. *Topics in Breastfeeding* 7/95, V:1-10.
- Ewer, A.K., et al:** Gastric emptying in preterm infants. *Arch Dis Child* 1994: 1672.
- Heacock, H.J., et al:** Influence of breast versus formula milk on physiological gastroesophageal reflux in healthy newborn infants. *J Ped Gastro Nutr* 1992, 14:41-46.
- Kids with Heartburn: It's a Crying Shame!* Capital Area Paediatric Heartburn and Reflux Association, 1994.
- Litman, R.S., et al:** Gastric volume and pH in infants fed clear liquids and breast milk prior to surgery. *Anesth Analg* 1994, 79:482-485.
- McKenna, J., et al:** Experimental studies of infant-parent co-sleeping: mutual physiological and behavioral influences and their relevance to SIDS. *Early Human Dev* 1994, 38:187-201.
- Mohrbacher, N., Stock, J.:** THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK. La Leche League International, 1997.
- Orenstein, S.R.:** Effect of non-nutritive sucking on infant gastroesophageal reflux. *Pediatr Res* 1998, 24(1):38-40.
- Sears, W.:** SIDS: A Parent's Guide to Understanding and Preventing Sudden Infant Death Syndrome. Little Brown, 1995.