



## Επιλέγοντας θήλαστρο

Οι μητέρες χρησιμοποιούν θήλαστρο (μηχανική αντλία γάλακτος) για ποικίλους λόγους. Ορισμένες βγάζουν το γάλα τους για να το δώσουν στο πρόωρο ή άρρωστο μωρό τους. Άλλες βγάζουν το γάλα τους όταν επιστρέφουν στη δουλειά ή σε άλλες δραστηριότητες τους. Και μερικές θέλουν απλά να έχουν μια ποσότητα γάλακτος στην κατάψυξη για ώρα ανάγκης, ακόμα κι αν δεν το χρειαστούν ποτέ. Όποια κι αν είναι η περίπτωση σου, η επιλογή θηλάστρου εξαρτάται από τη χρήση για την οποία το θέλεις και από τα διαθέσιμα θήλαστρα στην αγορά.

### Επιλογές

Όπως συμβαίνει, για παράδειγμα, διαφορετικοί άνθρωποι να προτιμούν διαφορετικά μαγειρικά σκεύη, έτσι και οι μητέρες έχουν τις προτιμήσεις τους ως προς τα θήλαστρα. Υπάρχουν πολλοί τύποι θηλάστρων, κι αν θες να πληροφορηθείς ποιο σου ταιριάζει, ένας καλός τρόπος είναι να μιλήσεις με άλλες έμπειρες θηλάζουσες μητέρες που βγάζουν το γάλα τους είτε με το χέρι είτε με θήλαστρο.

### Παράγοντες που θα πρέπει να λάβεις υπόψη σου

Αρκετές μητέρες βρίσκουν πιο εύκολη και βολική την άντληση του γάλακτος με το χέρι, ιδιαίτερα σε περιπτώσεις που δεν χρειάζεται να βγάζουν συχνά το γάλα τους (βλέπε φυλλάδιο 10, «Πώς να βγάξετε το γάλα με το χέρι» από το πακέτο «Μητρικός Θηλασμός»).

Ορισμένα θήλαστρα χρειάζονται πρίζα, ενώ άλλα λειτουργούν με μπαταρίες ή είναι χειροκίνητα. Αν σκοπεύεις να παίρνεις το θήλαστρο στη δουλειά σου ή όταν ταξιδεύεις, θα χρειαστεί να σκεφτείς αν μπορείς να το μεταφέρεις με ευκολία. Μπορεί επίσης να προτιμάς θήλαστρο μέσα σε ειδική τσάντα που περιέχει δοχείο ψύξης για την αποθήκευση του γάλακτος.

Τα θήλαστρα αντλούν γάλα από το στήθος με το σύστημα της αναρρόφησης. Τα πιο βολικά δίνουν τη δυνατότητα ρύθμισης της ταχύτητας αναρρόφησης και εκτός από αυτό, διαθέτουν αυτόματο κύκλο άντλησης που γίνεται σε δύο χρόνους, δηλαδή αναρρόφηση και επαναφορά. Θήλαστρα με 40 έως 60 κύκλους άντλησης ανά λεπτό, θεωρούνται τα πιο αποτελεσματικά για τη διατήρηση της πλήρους παραγωγής γάλακτος σε περιπτώσεις παρατεταμένης χρήσης.

Ορισμένα θήλαστρα έχουν τη δυνατότητα ταυτόχρονης άντλησης και από τα δύο στήθη, κάτι που μειώνει το χρόνο άντλησης και αυξάνει την ποσότητα του γάλακτος.

Ο παρακάτω πίνακας δίνει οδηγίες για τους καταλληλότερους τύπους θηλάστρων ανάλογα με την περίπτωση και τη χρήση που γίνεται. Τα θήλαστρα έχουν τοποθετηθεί από αριστερά προς τα δεξιά, κατά φθίνουσα σειρά αποτελεσματικότητας και ευκολίας.

Η απόφαση που θα πάρεις για τον τρόπο που θα βγάζεις το γάλα σου είναι τόσο προσωπική και ξεχωριστή όσο είσαι εσύ η ίδια και το μωρό σου. Επομένως, ακολούθησε αυτό που σου ταιριάζει καλύτερα.

### Τύποι θηλάστρων

Συχνότητα χρήσης	Ενοικιαζόμενη αντλία υψηλής ποιότητας	Ηλεκτρική αντλία προσωπικής χρήσης	Αντλία μπαταρίας με χειροκίνητο κύκλο	Χειροκίνητο θήλαστρο
Μια με τρεις φορές το μήνα			✗	✗
Εβδομαδιαία		✗	✗	✗
Δυο με τρεις φορές την εβδομάδα	✗	✗		
Καθημερινά	✗	✗		
Αποκλειστική άντληση (για άρρωστο ή πρόωρο μωρό)	✗			



## Τύποι Θηλάστρων

### **Αυτόματες ηλεκτρικές αντλίες με έμβολο**

Αυτές οι αντλίες υψηλής ποιότητας έχουν αυτόματο κύκλο, δυνατότητα διπλής αντλήσης και «μιμούνται» πιο αποτελεσματικά τον τρόπο θηλασμού του μωρού. Ορισμένες φορές αυτά τα θήλαστρα χαρακτηρίζονται ως αντλίες «νοσοκομειακού τύπου» και συνήθως νοικιάζονται με τη βδομάδα ή με το μήνα.

### **Ηλεκτρικές αντλίες διαφράγματος προσωπικής χρήσης**

Οι περισσότερες από αυτές τις αντλίες έχουν αυτόματο κύκλο και δυνατότητα διπλής άντλησης. Ένα από τα μοντέλα αυτής της κατηγορίας επιτρέπει στη μητέρα να κινείται κατά τη διάρκεια της άντλησης, καθώς οι δύο μονάδες άντλησης είναι τόσο μικρές που προσαρμόζονται μέσα στο σουτιέν της και οι σακκούλες συλλογής γάλακτος χωρούν διακριτικά μέσα σε φαρδιά ρούχα.

### **Μηχανοκίνητες αντλίες**

Αυτά τα μοντέλα έχουν λιγότερους κύκλους ανά λεπτό, χωρίς τη δυνατότητα αυτόματου κύκλου. Αυτό σημαίνει ότι η μητέρα θα πρέπει να διακόπτει η ίδια την αναρρόφηση κατά τη διάρκεια κάθε κύκλου, χρησιμοποιώντας ένα κουμπί ή κάποιον άλλο μηχανισμό. Ορισμένες μητέρες αγοράζουν δύο τέτοιες αντλίες, έτσι ώστε να βγάζουν το γάλα τους ταυτόχρονα κι από τα δύο στήθη.

Αυτές οι αντλίες είναι ελαφριές και λειτουργούν είτε με μπαταρίες, είτε με ηλεκτρισμό. Είναι φθηνότερες, αλλά ενδέχεται να χρειαστούν αντικατάσταση μετά από συχνή χρήση αρκετών μηνών. Ακόμη, το κόστος των μπαταριών επιβαρύνει το συνολικό κόστος χρήσης τους.

### **Χειροκίνητα θήλαστρα**

Αυτά τα θήλαστρα είναι ευρέως διαθέσιμα, σε φαρμακεία, καταστήματα βρεφικών ειδών κá.

Υπάρχουν δύο βασικοί τύποι:

- Τα *κυλινδρικά θήλαστρα*.

Αποτελούνται από δύο κυλίνδρους, ο ένας κινείται μέσα στον άλλον και έχουν ανάμεσά τους μια λαστιχένια φλάντζα για στεγανοποίηση. Η αναρρόφηση του γάλακτος γίνεται τραβώντας τον εξωτερικό κύλινδρο προς τα έξω και η επαναφορά σπρώχνοντάς τον προς τα μέσα.

- Τα *θήλαστρα με λαβή*. Η αναρρόφηση και η επαναφορά γίνονται πιέζοντας και αφήνοντας τη λαβή.

## Η Φροντίδα του Θηλάστρου

Ακολούθησε τις οδηγίες του κατασκευαστή για τη φροντίδα κάθε τύπου θηλάστρου. Μετά από κάθε χρήση καθάρισε προσεκτικά όλα τα τμήματα που έρχονται σε επαφή με το γάλα. Ορισμένες εργαζόμενες μητέρες αγοράζουν ένα επιπλέον σετ εξαρτημάτων για αυτόματες αντλίες, έτσι ώστε να μπορούν να τα καθαρίζουν στο σπίτι και όχι στη δουλειά.

Τα θήλαστρα θα πρέπει να λειτουργούν αποτελεσματικά και να είναι βολικά στη χρήση τους. Αν η αντλία σου παρουσιάσει βλάβη ή αν δυσκολεύεσαι να μάθεις τη χρήση της, θα πρέπει να απευθυνθείς στον κατασκευαστή. Επίσης, το κατάστημα απ' όπου την αγόρασες μπορεί να σε βοηθήσει. Ένας από τους μεγαλύτερους κατασκευαστές αντλιών πιστεύει ότι το σχολαστικό πλύσιμο όσων εξαρτημάτων πλένονται με ζεστή σαπουνάδα, λύνει τα περισσότερα προβλήματα που μπορεί να παρουσιαστούν σε ένα θήλαστρο.

## Πώς να Αντλήσεις το Γάλα σου

Η άντληση του γάλακτος με θήλαστρο είναι μια τέχνη που μαθαίνεται. Άρα μην εκπλαγείς αν στην αρχή βγάζεις μονάχα λίγο γάλα. Το σώμα σου χρειάζεται να συνηθίσει προκειμένου να λειτουργήσει το αντανακλαστικό της έκκρισης του γάλακτος («κατέβασμα») με την αντλία αντί με το μωρό σου. Καθώς μαθαίνεις να αντλεις το γάλα σου, μπορείς να ενθαρρύνεις το «κατέβασμά του» κοιτάζοντας μια φωτογραφία του μωρού σου ή κρατώντας ένα από τα ρουχαλάκια που φορούσε πρόσφατα. Το ελαφρό μασάζ στο στήθος ή το απαλό στριφογύρισμα της θηλής ανάμεσα στα δάκτυλά σου μπορεί επίσης να βοηθήσει. Με τον καιρό, η άντληση με το θήλαστρο γίνεται ρουτίνα και έτσι ορισμένες μητέρες προτιμούν να κάνουν κάτι άλλο καθώς βγάζουν το γάλα τους, όπως για παράδειγμα να διαβάζουν ένα βιβλίο ή να μιλούν στο τηλέφωνο.

Μπορεί να είναι εύκολότερο να βγάζεις το γάλα σου το πρωί, όταν αισθάνεσαι λιγότερο κουρασμένη. Η ποσότητα του γάλακτος που θα καταφέρεις να βγάζεις, δεν θα είναι πάντα η ίδια. Όπως επίσης, το ένα στήθος μπορεί να παράγει περισσότερο γάλα από το άλλο.

Οι μητέρες συχνά αναρωτιούνται πόσο γάλα χρειάζεται το μωρό τους. Βάσει υπολογισμών, το μωρό χρειάζεται περίπου 150ml μητρικού γάλακτος ανά κιλό βάρους, μέσα σε ένα 24ωρο. Η εμπειρία έχει δείξει ότι το γάλα είναι καλύτερο να αποθηκεύεται σε δοχεία 125ml, δεδομένου ότι τα περισσότερα θηλάζοντα μωρά προτιμούν μικρά και περισσότερο συχνά γεύματα. Η αποθήκευση του γάλακτος σε μικρές ποσότητες μειώνει τη σπατάλη και επιταχύνει την απόψυξη του (αν πρόκειται για κατεψυγμένο γάλα). Επίσης, ορισμένα μωρά δεν πίνουν παρά μικρές ποσότητες γάλακτος όταν μένουν με κάποιον άλλον και προτιμούν να περιμένουν τη μητέρα τους. Είναι αρκετά σπάνιο για μωρό που θηλάζει να πιεί ένα ολόκληρο μπουκάλι 250ml μητρικού γάλακτος, ακόμη κι όταν βρίσκεται σε περίοδο ραγδαίας ανάπτυξης.

Αν ο άνθρωπος που φροντίζει το μωρό σου χρειαστεί να του δίνει και συμπλήρωμα, είναι καλύτερο να του προσφέρει πρώτα το δικό σου γάλα και μετά το ξένο. Μ' αυτόν τον τρόπο, μεγιστοποιείται η ποσότητα του γάλακτος που παίρνει από εσένα και ελαχιστοποιείται εκείνη του συμπληρώματος.

Όποια κι αν είναι η επιλογή σου σχετικά με το αν θα χρησιμοποιήσεις θήλαστρο ή αν θα βγάλεις το γάλα σου με το χέρι, πιθανόν να σε καταπλήξει το πόσο μεγάλη συναισθηματική πληρότητα σου προσφέρει το γεγονός ότι τρέφεις το μωρό σου με το δικό σου γάλα. Θα ευχαριστιέσαι να βλέπεις τα στρουμπουλά του μάγουλα και το λείο του δέρμα. Η καρδιά σου θα ευφραίνεται, γνωρίζοντας ότι προσφέρεις στο μωρό σου ένα δώρο που θα διαρκέσει για όλη του τη ζωή.

## **Επιπλέον Πηγές**

### **Βιβλία & Φυλλάδια:**

Το φυλλάδιο «Η Διατήρηση του Μητρικού Γάλακτος»

Το φυλλάδιο 25 «Εργασία και Θηλασμός» από το πακέτο «Μητρικός Θηλασμός»

Το αγγλικό φυλλάδιο του Διεθνούς Συνδέσμου LLLI No.0084, "Breastfeeding and Working, The Balancing Act", 2002

Το αγγλικό φυλλάδιο της LLLI No.0030, "A Mother's Guide to Pumping Milk", 2001

Το εγχειρίδιο της LLLI, THE WOMANLY ART OF BREASTFEEDING, 7<sup>η</sup> έκδοση, 2004

Το βιβλίο της LLLI, THE BREASTFEEDING ANSWER BOOK, 3<sup>η</sup> έκδοση, 2003

Το βιβλίο "Nursing Mother, Working Mother" της G. Pryor, 1997

**Ο Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος (La Leche League Greece) δεν συστήνει συγκεκριμένες αντλίες ή άλλα βοηθήματα θηλασμού.**

*Αυτό το φυλλάδιο είναι μετάφραση της προσαρμογής του φυλλαδίου LLLI Cat No. 0491 "Choosing a Breast Pump" © 2003 από τη LLLGB (2005).*

**Μετάφραση:** Φλωρεντία Χρυσικού

**Επιμέλεια:** Φανή Αδάμ