

ΤΑΞΙΔΕΥΟΝΤΑΣ ΜΕ ΜΩΡΟ ΠΟΥ ΘΗΛΑΖΕΙ

A. Πώς διευκολύνει ο θηλασμός το ταξίδι της οικογένειας

1. Ο θηλασμός προσφέρει ενυδάτωση και τροφή ανά πάσα στιγμή και χωρίς καμιά προετοιμασία.
2. Ο θηλασμός προσφέρει ασφάλεια παρ' όλες τις αλλαγές που μπορεί να συμβαίνουν σ' ένα ταξίδι και μπορούν να κάνουν ένα παιδί ανήσυχο (αλλαγή περιβάλλοντος, άγνωστα άτομα, θόρυβοι, αλλαγές στη ρουτίνα κλπ.).
3. Ιδίως σε μεγάλης διάρκειας ταξίδια, ακόμα κι ένα νήπιο μπορεί να παραμείνει ήσυχο και ήρεμο επειδή θηλάζει.
4. Τυχόν αλλαγές στο πρόγραμμα του ταξιδιού ή και αναποδιές (π.χ. καθυστερήσεις, αλλαγές δρομολογίων, αναμονές, κλπ) δεν επηρεάζουν τόσο το παιδί που θηλάζει καθώς μπορεί να φάει, να ξεδιψάσει και συνήθως και να κοιμηθεί στην αγκαλιά της μαμάς του (ένας μάρσιπος αγκαλιάς συνήθως είναι ιδιαίτερα χρήσιμος).
5. Ο θηλασμός μειώνει τον όγκο των πραγμάτων που χρειάζεται να κουβαλήσει μια οικογένεια για το μωρό.
6. Ο θηλασμός συνεχίζει σ' όλη του τη διάρκεια να προσφέρει αντισώματα, προστατεύοντας το παιδί από πολλά με τα οποία έρχεται σε επαφή στη διάρκεια ενός ταξιδιού.
7. Το να θηλάζει το μωρό στη διάρκεια της απογείωσης και της προσγείωσης βοηθά τα αφτιά του να μην βουλώσουν, κάτι που θα μπορούσε να είναι επώδυνο και να κάνει ένα παιδί ιδιαίτερα ανήσυχο σε αεροπορικό ταξίδι.

B. Ιδέες για ευκολότερο και ασφαλέστερο ταξίδι

1. Όταν ταξιδεύουμε με αυτοκίνητο, φροντίζουμε να σταματάμε κάθε φορά που χρειάζεται να θηλάσει το παιδί, ώστε να μην κινδυνεύει ούτε η μαμά ούτε το μωρό. Φροντίζουμε να έχουμε αρκετό χρόνο για το ταξίδι, ώστε να κάνουμε με άνεση όσες στάσεις χρειαζόμαστε.
2. Ένας μάρσιπος αγκαλιάς βοηθά στην ευκολότερη μετακίνηση του παιδιού, το οποίο μπορεί και να θηλάζει ενώ είναι στο μάρσιπο ή να κοιμάται. Ο μάρσιπος ωστόσο, δεν υποκαθιστά τη ζώνη ασφαλείας στο αυτοκίνητο ή όπου αλλού απαιτείται!
3. Ένα φουλάρι, μια εσάρπα ή κάτι αντίστοιχο, μπορεί να διευκολύνει μια μαμά να θηλάσει ανενόχλητη όπου κι αν βρίσκεται, αν διαφορετικά θα αισθανόταν εκτεθειμένη.
4. Η μαμά που θηλάζει καλό είναι να φροντίζει να έχει νερό μαζί της για την ίδια, ειδικά αν ο καιρός είναι ζεστός ή θα βρίσκεται στην παραλία ή σε χώρους με κλιματισμό, που ξηραίνει την ατμόσφαιρα.
5. Κάποια παιδιά μπορεί να θηλάσουν λιγότερο στη διάρκεια ενός ταξιδιού είτε γιατί κοιμούνται περισσότερο (λόγω ζέστης ή επειδή η μετακίνηση ή ο θόρυβος τα νανουρίζει ή τα κουράζει κλπ.) είτε γιατί αποσπάται η προσοχή τους από νέες παραστάσεις και πρόσωπα. Ειδικά για ένα μωρό που θηλάζει αποκλειστικά, είναι καλό να το έχουμε αυτό κατά νου, ώστε αφενός το μωρό να μην χάνει θηλασμούς και να ενυδατώνεται επαρκώς (ειδικά αν είμαστε στην παραλία ή σε πολλή ζέστη) αφετέρου να μην υπερφορτωθεί το στήθος της μαμάς.
6. Για κάποια παιδιά ένα ταξίδι, με ό,τι αυτό συνεπάγεται, μπορεί να είναι λόγος για να θηλάζει πολύ περισσότερο από το συνηθισμένο. Αν επιτρέψουμε στο παιδί να θηλάσει όσο θέλει, συνήθως το παιδί προσαρμόζεται ευκολότερα στις νέες συνθήκες και επανέρχεται στις συνήθειές του όταν επιστρέψει σε οικείο περιβάλλον.

Περισσότερες πληροφορίες:

The Womanly Art of Breastfeeding, LLLI 2010

Breastfeeding Today, LLLI, Τεύχος 29, <http://viewer.zmags.com/publication/437cd8a9>

Ιστοσελίδα Διεθνούς Συνδέσμου Θηλασμού LLLI <http://www.llli.org/faq/travel.html>, <http://www.llli.org/nb/nbmayjun01p115.html>

Copyright © 2014-2016, Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος – La Leche League Greece. Τελευταία ενημέρωση 2/6/2015 ΕΔ – ΞΚ, Σχεδιασμός 23/6/2016 ΒΜ

Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος-La Leche League Greece
www.lllgreece.org

Βρείτε μας στο:



La Leche League Greece



lalecheleaguegr

