



Θέλεις να γίνεις Σύμβουλος Θηλασμού (La Leche League Leader) του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος;

Εξετάζοντας τις επιλογές σου

Σου ταιριάζει ο ρόλος της Συμβούλου Θηλασμού;

Αγαπητή φίλη,

Είναι υπέροχο που ενδιαφέρεσαι να βοηθήσεις άλλες μητέρες και μωρά να ζήσουν όλα αυτά τα υπέροχα πλεονεκτήματα που προσφέρει ο θηλασμός! Σαν μητέρες που έχουμε βιώσει προσωπικά τη χαρά και την ικανοποίηση του θηλασμού, θέλουμε να προσφέρουμε όλα όσα γνωρίζουμε πάνω στην τέχνη του σε άλλες γυναίκες, έτσι ώστε κι αυτές και τα μωρά τους να τα βιώσουν από μόνοι τους τη μοναδική αυτήν εμπειρία.

Μπορεί να ζήτησες βοήθεια από μια φίλη ή μια συγγενή, ή μπορεί να ήρθες σε επαφή με μία από τις Συμβούλους Θηλασμού της LLL για να αντιμετωπίσεις κάποιες προκλήσεις στον θηλασμό. Ορισμένες φορές, το μόνο που χρειάζεται μια μητέρα για να επανακτήσει την αυτοπεποίθησή της σαν θηλάζουσα μητέρα είναι ένα «φιλικό αυτί» για να ακούσει τις ανησυχίες της. Άλλες φορές πάλι, έχει ανάγκη από συγκεκριμένες πληροφορίες. Μέρος της προετοιμασίας μιας Υποψήφιας Συμβούλου είναι να μάθει πού μπορεί να βρει αυτές τις επιπλέον πληροφορίες ή την υποστήριξη όταν οι ερωτήσεις μιας μητέρας υπερβαίνουν τις γνώσεις της κι αυτά που μπορεί να βρει στα γρήγορα μέσα στις άμεσες πηγές που έχει στα χέρια της.

Σκοπός αυτής της επιστολής είναι να σε βοηθήσει να αποφασίσεις αν σου ταιριάζει ο ρόλος της Συμβούλου Θηλασμού της LLL.

Τί κάνει μια Σύμβουλος Θηλασμού;

- Βοηθάει μητέρες από το τηλέφωνο (και το email, αν επιθυμεί)
- Προετοιμάζει και συντονίζει τη συζήτηση των Μηνιαίων Συναντήσεων
- Οργανώνει και συντονίζει μια Ομάδα, γράφει Αναφορές για τις δράσεις και την κίνηση του Ταμείου
- Ενημερώνεται για τις τελευταίες εξελίξεις πάνω στο θηλασμό
- Βοηθάει Υποψήφιες Συμβούλους και μητέρες που σκέφτονται να γίνουν Υποψήφιες

Μια ενεργή Σύμβουλος δεν είναι υποχρεωμένη να φέρνει σε πέρας όλα τα παραπάνω καθήκοντα, ταυτόχρονα. Μια ενεργή Σύμβουλος ανανεώνει ετησίως τη συνδρομή της,

υπογράφει την ανανέωση της δέσμευσης ευθύνης (Statement of Commitment -Leader's Agreement), ενημερώνεται, επιμορφώνεται και επικοινωνεί τακτικά με τη Συντονίστρια της περιοχής, με γραπτές αναφορές για τις Συναντήσεις, την επικοινωνία της με τις μαμάδες και για άλλες δραστηριότητες σχετικές με την Ομάδα της. Συνεργάζεται με τις υπόλοιπες Συμβούλους της Ομάδας της και με τη βοήθεια του Τμήματος των Συμβούλων, βρίσκει τον καλύτερο τρόπο προκειμένου να ανταποκριθεί με τον βέλτιστο τρόπο στον ρόλο της.

Αν ανακαλύψεις ότι, ικανοποιώντας τις ανάγκες της οικογένειά σου και της Ομάδας σου, σου μένει χρόνος και δύναμη για να κάνεις περισσότερα, τότε υπάρχουν κι επιπλέον δραστηριότητες στις οποίες θα μπορούσες να πάρεις μέρος. Θα μπορούσες:

- Να προσφέρεις επιπλέον συναντήσεις στην Ομάδα σου, πχ Νηπίων, Εμπλουτισμού, Εργαζομένων Μητέρων, Ζευγαριών κλπ
- Να γράψεις άρθρα για κάποιο από τα έντυπα του Συνδέσμου
- Να μεταφράσεις άρθρα ή φυλλάδια, αν έχεις τη δυνατότητα
- Να πάρεις μέρος σε εκδηλώσεις για την αύξηση των πόρων του Συνδέσμου, πχ παζάρι κ.α.
- Να βοηθήσεις στην οργάνωση των εκδηλώσεων της Εβδομάδας του Θηλασμού
- Να οργανώσεις ένα εργαστήρι ανάπτυξης των άλλων Συμβούλων και των Υποψηφίων Συμβούλων
- Να μιλήσεις για το θηλασμό σε μια προγεννητική Ομάδα, σε σχολεία ή άλλους κατάλληλους χώρους κλπ

Η δουλειά της Συμβούλου Θηλασμού είναι εθελοντική, μπορείς όμως να καλύψεις κάποια έξοδα της Ομάδας μέσα από τα έσοδα που κυρίως είναι οι συνδρομές.

Πώς μπορώ να βάλω τα καθήκοντα της Συμβούλου Θηλασμού στη ζωή μου;

- Είναι όλα θέμα προσεκτικής διατήρησης ισορροπιών. Έτσι όπως αναρρωτιώσουν πώς θα τα έβγαζες πέρα με ένα μωρό ή αργότερα με ένα δεύτερο και ένα νήπιο, ανακαλύπτεις ότι μπορείς να καταφέρεις να συνδυάσεις πολλά πράγματα στη ζωή σου. Αν ο Σύνδεσμος Θηλασμού της LLL είναι σημαντικός για σένα, τότε θα τον βάλεις στις προτεραιότητες της ζωής σου.
- «Η οικογένεια έρχεται πρώτη» είναι κάτι που πιστεύουμε ακράδαντα και καταλαβαίνουμε ότι οι ανάγκες της οικογένειας έχουν προτεραιότητα. Αυτό όμως δεν σημαίνει ότι ο Σύνδεσμος θα πρέπει να έρχεται τελευταίος και ελπίζουμε η Υποψηφιότητά σου να αποδειχθεί ότι είναι μια από τις σημαντικές προτεραιότητες της ζωής σου.
- Τα καθήκοντα μιας Συμβούλου Θηλασμού καταναλώνουν χρόνο κι ενεργητικότητα: η προετοιμασία των Συναντήσεων, η τηλεφωνική υποστήριξη, οι συναντήσεις με τις άλλες Συμβούλους για να παρθούν αποφάσεις σχετικά με την Ομάδα και το Σύνδεσμο, η επαφή με το Τμήμα των Συμβούλων, το διάβασμα για συνεχή ενημέρωση, η παρακολούθηση εργασιών, συναντήσεων ανάπτυξης των Συμβούλων κλπ. Ελπίζουμε ότι θα ανακαλύψεις πως όλες αυτές οι δραστηριότητες εμπλουτίζουν τη ζωή σου, προσφέροντάς σου ένα υπέροχο φιλικό δίκτυο υποστήριξης για τις επιλογές που έχεις κάνει σαν μητέρα σχετικά με το θηλασμό και την ανατροφή των παιδιών σου, όχι μόνο τώρα αλλά και καθώς τα παιδιά σου μεγαλώνουν.

Πώς γίνεται η προετοιμασία μιας Υποψήφιας Συμβούλου;

- Συνεργάζεσαι με μία τοπική Σύμβουλο από την Ομάδα σου, η οποία θα υποστηρίξει την υποψηφιότητά σου, συμπληρώνοντας μια συστατική επιστολή και βοηθώντας σε με συζητήσεις κατά τη διάρκεια της προετοιμασίας σου. Θα συναντιώσαστε τακτικά για να συζητάτε θέματα γύρω από το θηλασμό, τα καθήκοντα της Συμβούλου και το Σύνδεσμο γενικότερα και για να εξασκηθείς στο τρόπο που βοηθάμε τις μητέρες.
- Αλληλογραφείς με μία εκπρόσωπο του Τμήματος Προετοιμασίας των Συμβούλων (ΤΠΣ-LAD), η οποία ονομάζεται Συντονίστρια του ΤΠΣ. Θα σου γράψει για να σου ζητήσει να της

απαντήσεις πάνω σε διάφορα θέματα σχετικά με την προετοιμασία μιας Υποψήφιας Συμβούλου, ξεκινώντας από την εμπειρία σου του θηλασμού και της ανατροφής του/ων παιδιού/ών σου. Αν δεν υπάρχει κοντά σου κάποια Ομάδα μπορείς να επικοινωνήσεις με το ladlllgrece@gmail.com

- Η Συντονίστρια του ΤΠΣ μπορεί να σου ζητήσει να αναπτύξεις με περισσότερες λεπτομέρειες ορισμένα θέματα σχετικά με την προετοιμασία σου. Θα χρειαστεί, βέβαια, να διαβάσεις ορισμένα βιβλία και άρθρα και να συμμετέχεις σε Εργαστήρια του LAD προκειμένου να αναπτύξεις περισσότερο τις γνώσεις και την κατανόησή σου πάνω σε ορισμένα θέματα. Η διαδικασία της προετοιμασίας σου και οι ρυθμοί σου θα είναι όσον το δυνατόν πιο ευέλικτοι και προσαρμοσμένοι στο τρόπο που εσύ μαθαίνεις καλύτερα. Κάθε Υποψήφια Σύμβουλος είναι μοναδική.

Πόσο καιρό παίρνει η διαδικασία της προετοιμασίας μιας Υποψήφιας Συμβούλου;

- Ο μέσος όρος είναι 18 μήνες, αλλά ορισμένες Υποψήφιας τελειώνουν γρηγορότερα, ενώ άλλες πιο αργά. Ορισμένες Υποψήφιας ολοκληρώνουν την προετοιμασία τους μέσα σ'ένα 6μηνο.
- Η προετοιμασία δεν είναι αγώνας δρόμου – θέλουμε να προχωρήσεις με τον δικό σου ρυθμό, αλλά θέλουμε επίσης να σε βοηθήσουμε να διατηρήσεις τον ρυθμό που έχεις βάλει προκειμένου να επιτύχεις το στόχο σου και να γίνεις Σύμβουλος Θηλασμού.
- Η περίπτωση της κάθε μητέρας είναι μοναδική – μπορεί να έχεις ένα πολύ ζωηρό νήπιο ή να έχεις δίδυμα! Μπορεί να είσαι έγκυος σε δεύτερο, τρίτο, τέταρτο... μωρό ή μπορεί να συμβαίνουν διάφορα στη ζωή σου, όπως μια μετακόμιση ή μια αρρώστια, γεγονότα που μπορεί να καθυστερήσουν την προετοιμασία σου.
- Η επικοινωνία με τη Συντονίστρια του ΤΠΣ είναι το κλειδί στο να προχωρήσει η προετοιμασία σου με τον ρυθμό που σου ταιριάζει. Απλά και μόνο ενημέρωσέ την όταν χρειάζεσαι περισσότερο χρόνο.

Υπάρχουν προϋποθέσεις τις οποίες θα πρέπει να ικανοποιώ προκειμένου να γίνω Υποψήφια Σύμβουλος;

Οι Σύμβουλοι του Συνδέσμου της LLL εκπροσωπούν το διεθνή Σύνδεσμο της LLLI. Κεντρικό στοιχείο του Συνδέσμου είναι η φιλοσοφία του και οι Σύμβουλοι αποτελούν παράδειγμα αυτής της φιλοσοφίας στην πράξη. Συζητώντας με την τοπική Σύμβουλο με την οποία θα συνεργαστείς, θα σε βοηθήσει να εξετάσεις το κατά πόσο η προσωπική σου εμπειρία και οι ιδέες σου ταιριάζουν με τη φιλοσοφία αυτή. Μπορεί να διαφωνείς σε ορισμένα θέματα ή να έχεις ορισμένες ερωτήσεις. Είναι πολύ σημαντικό να συζητήσεις όλα αυτά με τη Σύμβουλο και την Εκπρόσωπο του Τμήματος Προετοιμασίας Συμβούλων πριν κάνεις αίτηση για να γίνεις Υποψήφια, έτσι ώστε να μπορέσετε να αποφασίσετε από κοινού κατά πόσο πληρούνται οι «Αναγκαίες Προϋποθέσεις για να Γίνει μια Μητέρα Υποψήφια Σύμβουλος Θηλασμού». Τις προϋποθέσεις αυτές θα τις βρεις στο φυλλάδιο «Πώς Μπορείς να Γίνεις Σύμβουλος Θηλασμού της LLL». Στην περίπτωση που δε πληρούνται οι προϋποθέσεις να θυμάσαι υπάρχουν κι άλλοι τρόποι που μπορείς να βοηθήσεις μητέρες να θηλάσουν και να διατηρήσεις την επαφή σου με τον Σύνδεσμο (βλέπε παρακάτω την αντίστοιχη παράγραφο).

Μπορεί να υπάρχουν ορισμένα σημεία στα οποία να νοιώθεις ότι δεν ικανοποιείς τις αναγκαίες αυτές προϋποθέσεις. Δεν είσαι η μόνη! Αρκετές από τις Συμβούλους Θηλασμού της LLL είχαν παρόμοιες ανησυχίες. Το σημαντικό είναι να τις συζητήσεις με την τοπική Σύμβουλο που συνεργάζεσαι.

Μέσα στο Σύνδεσμο της LLL, κάθε μητέρα φέρνει την μοναδική της εμπειρία, τη ζεστασιά της, την ενσυναίσθηση και τις υπόλοιπες ικανότητές της.

Ενδιαφέρομαι, αλλά δεν νομίζω ότι μπορώ να ξεκινήσω τώρα

- Διατήρησε την επαφή σου με την Ομάδα. Συνέχισε να παρακολουθείς τις Μηνιαίες Συναντήσεις. Η υποστήριξη που μπορείς να προσφέρεις στις υπόλοιπες μητέρες σαν

μητέρα-προς-μητέρα είναι πολύτιμη. Επιπλέον, παρατηρώντας την Σύμβουλο «εν δράσει» μαθαίνεις πολλά για τον ρόλο της.

- Παρακολούθησε τις Συναντήσεις Αξιολόγησης (αν γίνονται) και ρώτησε τη Σύμβουλο/ους της Ομάδας σου για τρόπους που μπορείς να βοηθήσεις, πχ αναλαμβάνοντας μια από τις δουλειές των Βοηθών της Ομάδας, κάτι που θα σε βοηθήσει να δεις πώς οργανώνεται και πώς λειτουργεί η Ομάδα.
- Συνέχισε να διαβάζεις βιβλία από τη δανειστική βιβλιοθήκη της Ομάδας, καθώς και το υπόλοιπο έντυπο υλικό του Συνδέσμου. Ο χρόνος αυτός μπορεί να αποδειχθεί πολύτιμος όταν έρθει η στιγμή να γίνεις Υποψήφια.

Δεν νομίζω ότι ικανοποιώ τις αναγκαίες προϋποθέσεις

- Συζήτησε το με την τοπική Σύμβουλο, η οποία είναι πρόθυμη να σε ακούσει.
- Μπορεί να έρθει κάποια στιγμή στο μέλλον που να ικανοποιώ τις αναγκαίες προϋποθέσεις; Ναι, αυτό μπορεί να συμβεί. Και πάλι συζήτησε το με την τοπική Σύμβουλο.

Ο Σύνδεσμος της LLL αναγνωρίζει ότι οι γυναίκες που βρίσκονται σε αυτή τη θέση έχουν πολλά να προσφέρουν στις μητέρες που θηλάζουν. Ελπίζουμε ότι θα διατηρήσεις την επαφή σου με τον Σύνδεσμο και θέλουμε να ξέρεις ότι εκτιμούμε όλα όσα προσφέρεις σε αυτόν.

Δεν νομίζω ότι μου ταιριάζει ο ρόλος της Συμβούλου Θηλασμού, αλλά θέλω ακόμα να βοηθήσω μητέρες να θηλάσουν τα μωρά τους

- Μπορείς να συνεχίσεις να προσφέρεις πολύτιμη συμβολή στην Ομάδα με το να αναλάβεις μία από τις δουλειές των Βοηθών, όπως βιβλιοθηκάριος, γραμματέας, ταμίας κ.α.
- Συνεχίζοντας να παρακολουθείς τις Μηνιαίες Συναντήσεις, με το να μοιράζεσαι την προσωπική σου εμπειρία με τις άλλες μητέρες.
- Μπορείς να προσφερθείς να γίνεις οικοδέσποινα για μια σειρά Συναντήσεων.
- Ίσως να μπορείς να βοηθήσεις με μεταφράσεις άρθρων/πληροφοριών, ή να γράψεις την ιστορία σου στο περιοδικό του ΣΘΕ, το Γαλουχώ.
- Μπορείς να βοηθήσεις στην αύξηση των πόρων του Συνδέσμου, που με τη σειρά τους θα μετατραπούν σε περισσότερα βιβλία στις δανειστικές βιβλιοθήκες, ενημερωτικά φυλλάδια, συνεχή επιμόρφωση των Συμβούλων κλπ
- Ίδανικά θα θέλαμε να σε βοηθήσουμε να βρεις έναν ρόλο μέσα στον Σύνδεσμο της LLL που να ικανοποιεί τον ενθουσιασμό σου να βοηθήσεις άλλες μητέρες να θηλάσουν. Παρ'όλα αυτά όμως μπορεί να αποφασίσεις ότι το να γίνεις Σύμβουλος Θηλασμού της LLL δεν ικανοποιεί αυτόν τον στόχο σου. Μπορεί να γίνεις Επαγγελματίας Σύμβουλος Θηλασμού (Lactation Consultant) του International Board of Lactation Consultant Examiners – IBLCE. Αν θέλεις, ρώτησε την τοπική Σύμβουλο ή επισκέψου το www.iblce.org/home

Θέλω να γίνω Υποψήφια Σύμβουλος, αλλά έχω ακόμα ορισμένες ερωτήσεις

- Σημείωσε τις ερωτήσεις σου. Είναι σημαντικό να τις συζητήσεις με την τοπική Σύμβουλο πριν συμπληρώσεις την αίτηση υποψηφιότητας.

Ναι, θέλω σίγουρα να γίνω Υποψήφια Σύμβουλος! Τι πρέπει να κάνω τώρα;

- Επικοινωνήσε με την τοπική Σύμβουλο και ενημέρωσέ την για την απόφασή σου. Μπορείς να ενημερωθείς για τις Ομάδες του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος στη διεύθυνση: <http://www.lllgreece.org/omades>
- Το επόμενο βήμα είναι να κανονίσετε για να κάνετε την πρώτη προκαταρκτική σας συνάντηση, προκειμένου να συζητήσετε τις αναγκαίες προϋποθέσεις, τη φιλοσοφία της LLL, καθώς και τα βασικά καθήκοντα μιας Συμβούλου Θηλασμού.

Σε ευχαριστούμε για το χρόνο που αφιέρωσες να διαβάσεις όλες αυτές τις πληροφορίες σχετικά με την προετοιμασία μιας Συμβούλου Θηλασμού. Ελπίζουμε ότι αισθάνεσαι θετικά για οποιαδήποτε απόφαση πήρες.