



Μερικές φορές η υποστήριξη, η ενθάρρυνση, η ενημέρωση αλλά και η βοήθεια μπορεί να είναι μόνο «ένα κλικ» μακριά



Στις μέρες μας όπου η χρήση των μέσων κοινωνικής δικτύωσης και του διαδικτύου είναι μέρος της καθημερινότητάς μας, της εργασίας μας ή ακόμη και η δραστηριότητα ελεύθερου χρόνου μας, η La Leche League Greece δε θα μπορούσε να μην διευρύνει τους ορίζοντές της και να προσφέρει νέους τρόπους επικοινωνίας και ενημέρωσης με τις νέες αυτές παροχές.

Ιστοσελίδα www.lllgreece.org

* Δίνει τη δυνατότητα σε κάθε επισκέπτη να ενημερωθεί για το Σύνδεσμο Θηλασμού Ελλάδος-La Leche League Greece, τα προγράμματα Μηνιαίων Συναντήσεων των Ομάδων, τις έκτακτες Συναντήσεις καθώς και τις εκδηλώσεις στις οποίες εκπροσωπείται μέσω των Συμβούλων του.

* Διαθέτει χρήσιμο ενημερωτικό υλικό και το περιοδικό του ΣΘΕ «Γαλουχώ» σε ηλεκτρονική μορφή ώστε να μπορεί ο κάθε επισκέπτης να το αποκτήσει



Πριν από 10 χρόνια, στην πρώτη μου εγκυμοσύνη, μια γνωστή μου είπε να μπω σε ένα forum για γονείς για να ενημερωθώ. Δεν είχα ιδέα τι ήταν ένα forum. Έκανα μεγάλο άλμα για τα δεδομένα μου, όχι μόνο βρήκα το forum, αλλά

δωρεάν.
* Δίνεται η δυνατότητα να επικοινωνήσει κανείς και να λάβει άμεσα απάντηση μέσω της καρτέλας «ερώτηση», όπου Σύμβουλοί μας απαντούν στις ανησυχίες και στα ερωτήματα επισκεπτών.

Στα σχέδιά μας είναι ο εμπλουτισμός με περισσότερο ενημερωτικό υλικό καθώς και οι συνήθεις ερωτήσεις μπτέρων να απαντώνται μέσω των δημοσιευμένων άρθρων από το περιοδικό «Γαλουχώ».

Η La Leche League Greece στο **Facebook**

Το Facebook εκτός από Μέσο Κοινωνικής Δικτύωσης έχει εξελιχθεί και σε ενημερωτικό και πιο οικείο για τη μπτέρα μέσο. Έτσι μπορεί κανείς:

- * Να διαβάσει τρέχοντα νέα του ΣΘΕ και της La Leche League γενικότερα.
- * Να έχει πρόσβαση στην έγκυρη πηγή πληροφόρησης μέσω εικόνων, βίντεο, infographics, φυλλαδίων και έγκυρων δημοσιεύσεων.

- * Να ενημερώνεται άμεσα για έκτακτες ανακοινώσεις, Συναντήσεις, εκδηλώσεις ή αλλαγές στα προγράμματα των Ομάδων.
- * Να επικοινωνήσει ηλεκτρονικά στέλνοντας προσωπικό μήνυμα.

Σε κάθε περίπτωση, πίσω από τη διαχείριση των σελίδων μας βρίσκονται οι Σύμβουλοί μας, οι οποίες εθελοντικά βρίσκουν τρόπους ώστε να είναι κοντά και να στηρίζουν την οικογένεια που επιλέγει να πορευτεί μέσω του θηλασμού ανεξάρτητα από το διάστημα που επιλέγει να το κάνει ή τον τρόπο που επιλέγει να επικοινωνήσει για όποια πρόκληση προκύπτει στο διάστημα αυτό.

Η προσωπική επαφή ή η τηλεφωνική επικοινωνία μπορεί να συντελέσει στη δημιουργία καλύτερης εκτίμησης, ωστόσο για όλους εκείνους που χρειάζονται διαφορετικό αλλά με την ίδια εγκυρότητα στην πληροφορία που θα δοθεί, τρόπο επικοινωνίας... ένα κλικ μπορεί να δώσει τη λύση.

Βίκυ Μπαζούλα, Σύμβουλος Θηλασμού της LLL

Υποστήριξη για το θηλασμό: Διαδικτυακή ή Ζωντανή;

σύντομα γράφτηκα κι άρχισα να διαβάζω τις ιστορίες και τις εμπειρίες των άλλων γυναικών. Με συνεπήρε αμέσως! Ζούσα μια συναισθηματική φάση της ζωής μου με την εγκυμοσύνη και τις επικείμενες αλλαγές που θα ερχόντουσαν

στη ζωή μου κι ήθελα να ρουφήξω εμπειρίες! Ήμουν πανευτυχής και συνάμα κατατρομαγμένη. Μέσα από ιστορίες άγνωστων γυναικών, ενημερωνόμενων, αποκτούσα άποψη για κάποια θέματα που δεν με είχαν απασχολήσει ποτέ στο



παρελθόν κι ένιωθα πως αποκτούσα μια αλυσίδα βοηθειάς, συμμετείχα σε μια ομάδα αλληλο-υποστήριξης.

Εκεί διάβασα για τη La Leche League και τις Μηνιαίες Συναντήσεις.

La Leche League; Σύνδεσμος Θηλασμού Ελλάδος; Δεν με τράβηξε το όνομα. Άλλωστε εγώ τι το χρειάζομαι, έχω όλες τις πληροφορίες και τις εμπειρίες που θα χρειαστώ μέσω του κομπιούτερ μου! Το ξέχασα σύντομα.

Λίγο πριν γεννήσω, αποφάσισα να πάω τελικά σε μια Συνάντηση της La Leche League. Δεν τη χρειαζόμουν, αλλά δεν είχα και να χάσω τίποτε.

Συναντήσεις της La Leche από όλο τον κόσμο



Βρέθηκα να ζήσω ένα πολύχρωμο, κηρό πρωινό, ανάμεσα σε μωρά και μεγαλύτερα μωρά που μπουσουλούσαν, έπαιζαν, ανέβαιναν στην αγκαλιά της μαμάς τους και θήλαζαν κατά βούληση, πιο συχνά απ' ό,τι θα περίμενα και σε μητέρες που έδειχναν πολύ χαλαρές, ήρεμες και χαρούμενες.

Αυτό το τελευταίο, ομολογώ, με κέρδισε!



Δεν σταμάτησα να πηγαίνω στις Συναντήσεις. Άκουγα τις εμπειρίες, έβλεπα ζωντανές μητέρες μπροστά μου με τα μωρά τους, τα παιδιά τους, τα προβλήματά τους και την ηρεμία που τα αντιμετώπιζαν όλα. Υπήρχε μια γλυκύτητα, μια ευγένεια στο κλίμα. Σα να έκανε ο θηλασμός αυτές τις γυναίκες να έχουν ανώτερο ήθος, το ήθος που ευχόμαστε να είχε όλη η κοινωνία.

Άρχισα να συνειδητοποιώ ότι στο forum δεν υπήρχε αυτή η ομοιομορφία απόψεων και κυρίως η ευγένεια να αντιμετωπιστούν οι διαφορές. Ίσα ίσα που οι διαφορές προκαλούσαν διχόνοιες και χώριζαν τις μητέρες σε ομάδες, οι οποίες φερόντουσαν σα να είχαν κάτι να χωρίσουν! Δεν έβλεπαν αυτά που τους ενώνουν αλλά όσα τους χωρίζουν. Όσο πέραγε ο καιρός τόσο απομακρυνόμουν από αυτές τις μητέρες που τόνιζαν τα αρνητικά αντί τα θετικά. Όπως ζω τη προσωπική μου ζωή επιλέγοντας τη θετική στάση, έτσι ήθελα και την ομάδα υποστήριξης στη νέα φάση της γονεϊκότητας, να έχει μια θετική στάση.

Σύντομα κατάλαβα ότι η La Leche League ήταν αυτή που έκανε τη διαφορά, που έθετε αυτό το ήθος και την ευγένεια και μάλιστα πως στα πλαίσια μιας Συνάντησης είναι μεταδοτική!

Νιώθω πολύ τυχερή που πήρα τότε την απόφαση να συμμετάσχω στο forum, να αποκτήσω την εμπειρία της διαδικτυακής υποστήριξης, να γνωρίσω μητέρες με μωρά, να είναι παρούσες όταν τις χρειαζόμουν. Νιώθω ακόμη πιο τυχερή που ξεπέρασα την έπαρση που είχα και πήγα στη Συνάντηση της La Leche League, με αποτέλεσμα να βρω κάτι παραπάνω από μια παρέα μητέρων με κοινές απόψεις, βρήκα μια νέα οικογένεια η οποία με βοήθησε να βρω τον δρόμο της γονε-

ϊκότητας που επέλεξα για την οικογένειά μου, τη μητρότητα μέσω του θηλασμού.

Όσο περνούν τα χρόνια, η διαδικτυακή υποστήριξη απλώνεται και βρίσκεται σε πολλούς διαδικτυακούς τόπους, στο facebook, σε portal, σε blog και χαιρόμαι πολύ για αυτό, καθώς έτσι όλο και περισσότερες γυναίκες θα έχουν πρόσβαση σε πληροφορίες που αφορούν στο θηλασμό και τη γονεϊκότητα. Η ευχή μου είναι αυτοί οι τόποι να κινούνται με ηθική και με ευγένεια. Είναι πολύ πιο δύσκολη η διαδικτυακή επικοινωνία καθώς στερείται της μη λεκτικής επικοινωνίας και χρειάζεται να καταβάλλουμε πολύ μεγαλύτερη προσπάθεια να καταλάβουμε τις προθέσεις και τις ανησυχίες του ατόμου με το οποίο επικοινωνούμε. Όσοι επιλέγουμε να υποστηρίζουμε και διαδικτυακά μητέρες που θέλουν να θηλάσουν, μέσω email που μας στέλνουν στο website www.lllgreece.org και μέσω της σελίδας της La Leche League Greece στο Facebook <https://www.facebook.com/LaLecheLeagueGreece> ξέρουμε πόσο πιο δύσκολο είναι.

Η ζωντανή επαφή με άλλες μητέρες σε κάποιο σπίτι, όπου συνήθως γίνονται οι Συναντήσεις του Συνδέσμου Θηλασμού Ελλάδος, έχει άλλο αντίκτυπο στη νέα μητέρα. Η επικοινωνία είναι πιο ξεκάθαρη, η υποστήριξη είναι πιο ουσιαστική και η πεποίθηση που αποκτά η νέα μητέρα ότι μπορεί να θηλάσει, βλέποντας μπροστά στα μάτια της άλλες μητέρες να θηλάζουν, είναι μια πραγματικότητα.

Σας προσκαλώ να πάτε σε μια Συνάντηση της La Leche League και να γνωρίσετε από κοντά μητέρες που ζουν ότι ζείτε κι εσείς.

Αντα Παλαντζιάν,
Σύμβουλος Θηλασμού της LLL