



PHILIPS

AVENT

Ghid de alăptare

Ghid de alăptare

Te ajutăm să alăptezi
un timp mai îndelungat

Cuprins

1. Salutare
2. Corpul tău și alăptarea
3. Cunoașterea comportamentului bebelușului
4. Ce punem în bagajul pentru spital
5. Când e momentul perfect pentru alăptare
6. Cum depășim dificultățile alăptării
7. Continuarea alăptării
8. Sprijin în orice moment
9. Întrebări frecvente - de la mame, la fel ca tine





Salutare!

Felicitări pentru noul membru al familiei!

Știm că lumea arată diferit acum. Ești mai luminoasă, dar și mai înfricoșată în același timp. Și, pe lângă entuziasm, ai o listă de întrebări aproape fără sfârșit.

Am întocmit acest ghid pentru a răspunde la unele dintre întrebările cele mai presante despre alăptare. Vei învăța toate aspectele esențiale, de la modul în care bebelușul tău știe deja, instinctiv, să se hrănească, la ceea ce trebuie să faci în momentul alăptării.

În acest ghid am inclus numeroase informații practice, însă nu uita că acesta este doar un mod de a te ajuta să începi cu dreptul aventura de mamă nouă.

Dacă ai întrebări suplimentare, nu ezita să îți contactezi medicul. Acesta cunoaște cel mai bine nevoile unice ale bebelușului tău.

Să începem!



Beneficiile alăptării

Iată unele dintre cele mai importante beneficii pentru tine și pentru bebelușul tău.¹

Beneficii pentru bebelușul tău

Gândește-te la laptele matern ca la un super-aliment conceput special pentru bebelușul tău. Nu ne crezi? Iată doar câteva dintre lucrurile pentru care ar trebui să mulțumim laptelui matern:

- Susține dezvoltarea fizică și cognitivă
- Dezvoltă sistemul imunitar
- Reduce semnificativ riscul de infecții ale urechilor
- Reduce considerabil problemele digestive și cazurile de diaree

Beneficii pentru tine

Alăptarea are câteva beneficii extraordinare și pentru tine, unele cu efect imediat, altele cu rezultate pe termen lung:

- Ajută la micșorarea uterului după naștere
- Reduce sângerările după naștere
- Reduce incidența cazurilor de cancer mamar și uterin
- Ajută la pierderea kilogramelor acumulate în timpul sarcinii dacă alăptezi cel puțin 6 luni

Bucuria de a fi împreună

O parte a bucuriei de a fi mamă o constituie cunoașterea bebelușului. Alăptarea vă permite să petreceți momente prețioase împreună, în contact direct, așa că amândoi vă veți bucura de senzația de apropiere și de fericire.

Ce spun specialiștii?

Alăptarea este recunoscută la nivel internațional drept modul optim de a asigura un început sănătos în viață pentru bebelușul tău. Organizația Mondială a Sănătății recomandă alăptarea exclusiv la sân până la 6 luni și continuarea alăptării împreună cu hrănirea complementară până la 2 ani sau mai mult.

¹ www.ahrq.gov/downloads/pub/evidence/pdf/brfout/brfout.pdf
Victoria CG, Bahl R, Barros AJ, et al. Breastfeeding in the 21st century: epidemiology, mechanisms, and lifelong effect. Lancet 2016; 387:475.

Pregătește-te pentru succes

Ca toate celelalte lucruri importante, planificarea are un rol semnificativ în ceea ce privește alăptarea.

Fă un consult mamar

Frumusețea corpului uman constă în faptul că sânii diferă între ei. Acest lucru înseamnă că este important să mergi la un consult mamar dacă intenționezi să alăptezi. Este un mod de a afla dacă trebuie să faci anumite modificări pentru a alăpta confortabil. De exemplu, dacă ai mameloane ombilicate, vei învăța despre anumite moduri în care le poți corecta forma și despre cum îți poți ajuta bebelușul să prindă sânul mai ușor.

Stabilește-ți un obiectiv legat de alăptare

Multe femei consideră util să se gândească la cât de mult și-ar dori să alăpteze înainte de a începe. De fapt, femeile care își stabilesc un obiectiv vor alăpta probabil mai mult. Încearcă să analizezi toate aspectele vieții tale – de la stilul de viață, la activitatea profesională și la sprijinul de care te bucuri.





Creează un plan de alăptare

După ce ai stabilit un obiectiv, poți să începi să faci planuri pentru reușită pe termen scurt și lung. Acestea ar putea include aspecte practice precum gestionarea primelor momente împreună după naștere sau modalitatea de alăptare pe timpul nopții.

Profită la maximum de „ora de aur”

Lasă instinctele naturale de alăptare ale bebelușului să se instaleze petrecând împreună prima oră de după naștere (denumită și „ora de aur”). Bucură-te de aceste prime momente împreună în timp ce el, instinctiv, va începe să se îndrepte ușor către sân și să se hrănească. Ce moment minunat. Bebelușul tău va încerca să se târască singur spre sân și să înceapă să sugă.

Cere ajutor

Natura are darul de a crea totul cu un scop. Corpul tău e conceput pentru a alăpta,

însă nu înseamnă că nu poți să obții ajutor suplimentar.

Dacă simți orice durere sau disconfort sau dacă vrei pur și simplu să te asiguri că ești pe drumul cel bun, un medic te poate ajuta.

Planifică pe termen lung

Modul în care alăptezi se va schimba în mod natural în timp. Îți poate fi de ajutor dacă te gândești din timp la lucruri precum tipul de pompă de sân de care vei avea nevoie și modul în care vei păstra laptele dacă nu vei putea fi disponibilă pentru alăptare.

Caută în permanență sprijin

După reglarea lactației, nu te sfii să cauți în permanență sprijin. Acest lucru se poate realiza cu ajutorul medicului tău sau al unui grup de mămici.

Asigură-te că ai la dispoziție metodele necesare de a-ți îngriji sânii cu accesorii precum crema pentru mameloane și cupele pentru sâni.





Echipa ta de sprijin

Ai senzația că ai o mulțime de lucruri de pus la punct înainte de a începe? Există numeroase moduri în care poți învăța despre alăptare și, de asemenea, multe surse de unde poți obține sprijin.

Medicul tău

Profită de vizitele regulate de dinainte și de după naștere pentru a pune întrebări despre schimbările prin care treci. Nicio întrebare nu este nesemnificativă. La urma urmei, totul este nou!

Cursurile prenatale

Pe lângă planificarea momentului nașterii, poți să folosești cursurile prenatale pentru a pune întrebări despre alăptare. Este un moment excelent pentru a stabili un obiectiv potrivit pentru tine și pentru a vorbi cu alte viitoare mămici despre cum te simți.

Consultantul în lactație

Un consultant în lactație este o persoană specializată în alăptare. Acesta poate fi un medic, o asistentă medicală sau o moașă. Dacă la început alăptarea ți se pare dificilă, cere sprijinul consultantului pentru a afla informații precum poziționarea, prinderea la sân și producerea laptelui.

Aplicațiile și comunitățile online

Este posibil să nu ai întotdeauna pe cineva alături de tine, însă vei găsi numeroase moduri în care poți să te ajuti singură când ești acasă. Multor mămici le place să folosească aplicații pentru monitorizarea sesiunilor de alăptare a bebelușului sau să găsească sprijin în comunitățile online destinate noilor mămici. Atunci când consulți site-urile web sau aplicațiile, asigură-te că au o sursă credibilă și nu ezita să verifici informațiile - chiar te încurajăm să faci asta.

Corpul tău și alăptarea

Corpul tău trece prin modificări remarcabile pentru a furniza lapte matern bebelușului tău. În secțiunea următoare te vom duce în culisele alăptării și îți vom explica cum reușește corpul tău să facă toate aceste lucruri.



Corpul tău în timpul sarcinii

Înainte de a analiza modul în care ți se modifică sânii, ar trebui să privim imaginea de ansamblu: corpul tău în timpul sarcinii. Iată câteva dintre modificările cheie pe care le vei observa pe măsură ce corpul tău se pregătește pentru naștere și perioada de după.

- Modificări ale culorii pielii și vergeturi
- Mai mult păr corporal decât de obicei
- Creșterea rapidă a unghiilor și unghii casante
- Mai multe deplasări la toaletă, deoarece presiunea asupra vezicii urinare crește
- Piele mai grasă
- Modificări respiratorii, deoarece presiunea asupra plămânilor crește

Cum ți se modifică sânii

Corpul tău este, de asemenea, ocupat să se pregătească pentru lactație. Înainte de sarcină, sânii erau alcătuiți în cea mai mare parte din țesut gras, iar acum, cu un bebeluș de hrănit, aceștia se transformă într-un sistem de glande și canale care pot produce lapte.



O privire mai atentă

Cum se transformă mai exact sânii din țesut gras într-o sursă de lapte pentru bebelușul tău? Modificările pe care le vei observa la nivelul sânilor sunt cauzate de mai mulți factori, printre care:

- Creșterea nivelului de hormoni progesteron, prolactină și estrogen
- Creșterea conținutului de apă și de grăsime în sânii
- Creșterea volumului și a fluxului sanguin

Ce vei observa

În timpul sarcinii și după naștere este normal să te confrunți cu aceste tipuri de modificări ale sânilor:

- Durere și hipersensibilitate
- Creșterea dimensiunii sânilor
- Mameloane mai mari și mai închise la culoare
- Proeminențe în jurul areolei
- Vene închise la culoare pe sânii
- Scurgeri de colostru (primul lapte produs)

Cum este produs laptele matern

Acum, după ce ai aflat cât de frumos echipat este corpul tău pentru a alăpta, să examinăm mai atent modul în care este produs laptele matern.

Hormonii responsabili cu producerea laptelui

Profită de vizitele prenatale regulate pentru a pune întrebări despre schimbările prin care treci. Nicio întrebare nu este nesemnificativă sau nepotrivită. E de înțeles, totul este nou.

Există o mulțime de hormoni care joacă un rol în producerea laptelui. Doi dintre cei mai importanți pentru crearea și ejecția laptelui sunt prolactina și oxitocina.

- **Prolactina este responsabilă pentru producerea laptelui** și este activată în momentul stimulării mamelonului sau a areolei.
- **Oxitocina este responsabilă pentru ejecția laptelui** și este declanșată de sunete, de mirosuri sau de bebelușul tău care suge.





Începerea producerii laptelui

Corpul tău începe să producă lapte în timpul sarcinii. Producerea laptelui este apoi suprimată de progesteron până la nașterea bebelușului. După naștere, nivelurile de progesteron scad în mod natural, iar efectul prolactinei se instalează. Prolactina este produsă atunci când sânii sunt stimulați, fie prin alăptarea bebelușului, fie prin utilizarea unei pompe pentru sân.

Foarte important!

Primele 36-72 de ore de la naștere joacă un rol important în determinarea cantității de lapte matern produse. Poți contribui la acumularea acestuia stimulându-ți cât mai mult posibil sânii după naștere prin sesiuni de alăptare frecvente sau prin utilizarea unei pompe pentru sân.

Cum se dezvoltă laptele

Există mai multe tipuri de lapte matern? Ei bine, da și nu. După nașterea bebelușului, durează, în general, câteva săptămâni pentru ca laptele matern să devină lapte matur. Prin urmare, ce este înainte de acesta? Îți vom explica în continuare.

De la colostru la lapte matur

Primul lapte produs nu seamănă aproape deloc cu laptele. Este un lapte gros și lipicios denumit colostru care este bogat în proteine, carbohidrați și anticorpi - tot ceea ce are nevoie bebelușul tău pentru nevoile sale nutriționale și pentru stimularea sistemului imunitar și digestiv al acestuia în primele zile de viață.

În jurul zilei trei începe ejecția laptelui. Gândește-te la săptămânile care vor urma ca la o perioadă de ajustare. Cantitatea de lapte matern se va acumula, iar laptele se va transforma în așa-numitul lapte matur.

Între săptămânile 2 și 6, majoritatea femeilor observă că alăptarea s-a stabilizat și compoziția generală a laptelui rămâne aceeași.

Cum se schimbă laptele matern în timpul unei sesiuni de alăptare

Laptele matern își schimbă compoziția și pe parcursul unei sesiuni de alăptare.

Laptele de început

Acesta este laptele eliminat la începutul unei sesiuni de alăptare. Este un lapte apos cu un conținut mai scăzut de grăsimi și cu un conținut ridicat de lactoză, care potolește setea bebelușului tău.

Laptele de sfârșit

Laptele de sfârșit este un lapte mai gros și mai gras, eliminat spre finalul unei sesiuni de alăptare. Este excelent pentru că furnizează bebelușului o mulțime de calorii care îl ajută să crească sănătos.

Sfat specializat

Colostrul este perfect pentru stomăcelul de dimensiunea unei bile al bebelușului tău. Corpul tău va produce doar o cantitate mică de colostru pentru fiecare sesiune de alăptare. Dacă inițial te confrunți cu dificultăți de alăptare, poți să colectezi colostrul cu ajutorul unei pompe de sân.



Colostru

De la naștere până la 3-5 zile

30 ml de colostru în medie
în primele 24 de ore de la naștere

- Prima etapă a laptelui matern, de obicei de culoare gălbuie
- Produs în cantități mici
- Ajută la digestia bebelușului
- Bogat în proteine, vitamine și componente imunologice protectoare



Lapte de tranziție

De la 3-5 până la 14 zile

Media crește la
500 ml pe zi

- Produs intermediar între colostru și laptele matur
- Durează maximum două săptămâni
- Laptele devine mai deschis la culoare
- Componente imunologice continue



Lapte matur

De la aproximativ 14 zile

Variază între
550 și 1150 ml pe zi

- Cantități mai mari, cu cât stimulezi mai mult, cu atât este produs mai mult lapte
- Conținutul de grăsimi este diferit de la o sesiune de alăptare la alta
- Răspunde tuturor nevoilor nutriționale ale bebelușului tău în primele șase luni
- Continuă să asigure beneficii pentru alimentație și sănătate în timpul tranziției spre alimente solide

Sfat specializat

Asigură-te că golești un sân înainte de a-l oferi pe celălalt pentru ca bebelușul să se bucure de beneficiile laptelui de început și ale laptelui de sfârșit.

Producerea laptelui

Laptele matern este produs pe baza principiului cererii și ofertei. Atunci când bebelușul stimulează și golește sânii, corpul tău începe să producă în mod natural mai mult lapte.

Dacă îți alăptezi bebelușul oricând acesta dă semne de foame – fapt cunoscut și sub denumirea hrănire la cerere sau hrănire responsivă – laptele matern va fi produs în mod natural pentru a corespunde nevoilor tale.

Păstrarea laptelui matern

Dacă nu te afli lângă bebelușul tău, va trebui să utilizezi o pompă de sân pentru a menține producția de lapte prin extragerea laptelui la fel de des ca atunci când îți alăptezi bebelușul. Acest lucru înseamnă că îți stimulezi în continuare sânii și că activezi hormonii pentru producerea laptelui, așa cum ar face-o și bebelușul tău.



Nevoile tale nutriționale

Mămicile care alăptează au nevoi nutriționale puțin diferite față de mămicile care nu alăptează. Motivul este că folosești mai multă energie pentru a produce lapte decât ai face-o în mod normal.



Cantitatea ideală de calorii pentru tine va depinde de greutate, vârstă, înălțime și nivelul de activitate.

De exemplu, nevoile energetice medii pentru femeile care alăptează exclusiv, fără preparate din lapte sau alimente solide, în primele șase luni sunt de 2100-2800 calorii pe zi. Începând cu luna a șaptea, nevoile energetice medii cresc la 2200-2800 de calorii pe zi. Creșterea ușoară se produce deoarece bebelușul este acum mai mare și consumă mai mult lapte.

Dar lichidele?

Alăptarea îți poate da, de asemenea, senzația de sete. Prin urmare, pe lângă un consum de alimente adecvat, asigură-te că bei și suficiente lichide. Ține la îndemână o sticlă de apă atunci când alăptezi și fii atentă la nevoile corpului tău - **având grijă de tine, ai grijă de cel mic.**



Cunoașterea comportamentului bebelușului

Așa cum corpul tău este perfect conceput pentru a alăpta, bebelușul tău este, de asemenea, echipat cu tot ceea ce are nevoie pentru a se hrăni.

În secțiunea următoare îți vom explica modul unic în care bebelușii beau, despre reflexele de hrănire cu care se nasc toți bebelușii și modul în care acestea sunt asociate cu creșterea și dezvoltarea.

Cum beau bebelușii

Știi că bebelușii respiră doar pe nas?

Acest lucru înseamnă că trebuie să se coordoneze între băt și respirat în timpul alăptării.

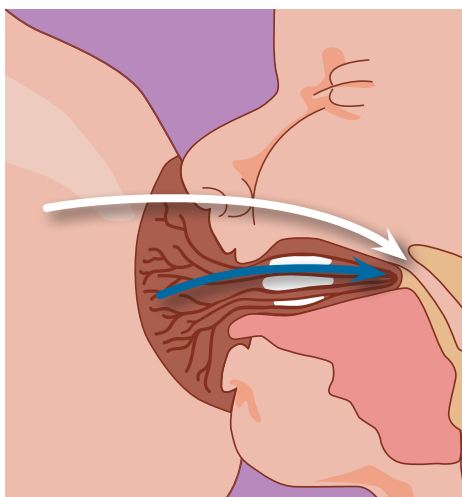
Bebelușii beau printr-o acțiune de **supt-înghițit-respirat** pentru a se coordona între bătul laptelui și respirat.

O privire mai atentă

- 1. Suptul**
Bebelușul tău va strânge buzele pentru a suga mamelonul. Limba acestuia va urma, de asemenea, o mișcare unduitoare pentru a extrage laptele.
- 2. Înghițitul**
Vei auzi un gâlgâit atunci când bebelușul înghițe și un sunet asemănător literei "C".
- 3. Respiratul**
Vei observa o pauză scurtă atunci când bebelușul respiră și apoi bebelușul va începe să sugă din nou.

De ce este important

Uneori, te vei întreba dacă totul merge bine sau dacă bebelușul tău bea destul lapte. Dacă poți să observi acest tipar de supt-înghițit-respirat, aceasta este o indicație bună că bebelușul se hrănește corect și eficient.



— Aer
— Alimente

Frumoasa lume a reflexelor

Toți bebelușii se nasc cu un set de reflexe care îi ajută să se hrănească de la sân. Este modul prin care „Mama Natură” îi ajută să prindă sânul și să bea lapte, chiar înainte ca aceștia să poate face lucrurile elementare.

Reflexele bebelușului vor dispărea în timp. Acest lucru se întâmplă pe măsură ce bebelușul tău devine mai conștient și deține mai mult control asupra corpului său în timp ce se hrănește.

Iată câteva dintre cele mai frecvente reflexe pe care le vei observa în momentul hrănirii bebelușului.

Reflexul punctelor cardinale

Acțiune declanșatoare: Atinge-ți bebelușul pe obraz sau în jurul gurii și vei observa că acesta își răsuște capul și că deschide gura ca și cum ar căuta ceva de sus.

De ce este important: Acest reflex reprezintă o metodă utilă de a-ți încuraja bebelușul să prindă sânul la începutul unei sesiuni de alăptare. Poziționând bebelușul cu capul îndreptat spre sânul tău, gura acestuia se va deschide în mod natural și îți va căuta mamelonul.

Reflexul de supt

Acțiune declanșatoare: Reflexul de supt se declanșează atunci când mamelonul atinge bolta palatină a gurii bebelușului.

De ce este important: Suptul are un efect calmant natural asupra bebelușilor. Acesta este motivul pentru care și o suzetă îi poate calma. La 3-4 luni, vei observa probabil că acest reflex începe să dispară. Bebelușul poate deveni mai distras în timpul sesiunilor de alăptare și va dori să se joace mai mult.

Reflexul de propulsie a limbii

Acțiune declanșatoare: Ai observat vreodată că bebelușilor le place să scoată limba? Nu se pot abține. Este un reflex care se declanșează atunci când buzele se ating.

De ce este important: Reflexul de propulsie a limbii acționează ca un tip de mecanism de protecție. De exemplu, dacă bebelușul este înțărcat prea devreme sau dacă nu vrea o lingură în gură, o va împinge cu limba.

Reflexul faringian

Acțiune declanșatoare: Acest reflex se declanșează, de asemenea, atunci când un material solid, precum un aliment sau o lingură este împinsă prea adânc în gură.

De ce este important: Ca și în cazul reflexul de propulsie a limbii, reflexul faringian are rol de protecție. Blochează tractul respirator și scoate obiectul din gură.



Creșterea și dezvoltarea bebelușului

Gândește-te la reflexele bebelușului tău ca la etape de dezvoltare în ceea ce privește hrănirea și creșterea. Dacă ești atentă la reflexe și la momentul în care încep să dispară, tu și medicul tău veți putea anticipa mai bine etapa următoare.



Iată câteva dintre etapele cheie de dezvoltare și lucrurile la care trebuie să te aștepți.

0-3 luni

Reflexe: Reflexul punctelor cardinale și reflexul de supt.

Momente de referință: Bebelușul poate prinde și se poate hrăni în mod eficient de la sân.

4-6 luni

Reflexe: Reflexul de propulsie a limbii și reflexul faringian încep să dispară.

Momente de referință: Bebelușul va începe să stea în poziție verticală și va prezenta un interes pentru alimentele solide. Capacitatea de a se menține în poziție verticală înseamnă că poate deja să facă lucruri, cum ar fi să introducă obiecte în gură sau să folosească o cană pentru a bea. Va face și puțină murdărie!

7-12 luni

Reflexe: Pe măsură ce bebelușul tău crește și este capabil să se miște mai mult singur, reflexele sale vor dispărea complet.

Momente de referință: Bebelușul tău are acum mai mult control asupra corpului său și, prin urmare, capacitatea de a se hrăni singur. Poate să înceapă să mănânce alimente pasate, cu o consistență mai groasă, să aibă preferințe, iar senzația de sațietate va fi mai îndelungată datorită alimentelor solide.

Sfat specializat

Fiecare bebeluș are un ritm propriu de hrănire. Medicul tău va monitoriza dezvoltarea bebelușului în cadrul consulturilor regulate de după naștere.

Să discutăm despre volum

Unul dintre lucrurile înșelătoare atunci când vine vorba despre alăptare este faptul că este dificil de știut cât lapte bea bebelușul tău. Nu este de mirare că multe mămici sunt îngrijorate pentru că nu știu dacă bebelușul se hrănește suficient.

Vestea bună este că nu trebuie să mergi doar „pe ghicite”. Liniștește-te și urmărește apetitul bebelușului tău, monitorizându-i tiparele de hrănire și observând semnele că bea suficient lapte.

Sfat specializat

Inițial, este posibil să observi că bebelușul tău scade în greutate în loc să crească. Trebuie să știi că este normal ca bebelușii să scadă în greutate în primele zile de la naștere și că vor crește din nou în greutate după aproximativ două săptămâni.



La început

Atunci când începi să alăptezi, este recomandat să îți hrănești bebelușul oricând acesta dă semne de foame și nu în funcție de un program stabilit. Este un mod de a acumula și de a-ți calibra cantitatea de lapte pentru a corespunde nevoilor bebelușului tău.

Dezvoltarea unui tipar de alăptare

În timp, vei observa probabil un tipar de alăptare și vei putea ști când și cât timp se hrănește în general bebelușul. Durata sesiunilor de alăptare se va scurta în timp, pe măsură ce bebelușul extrage mai eficient laptele.

Când se schimbă lucrurile

De asemenea, nu uita că este normal ca tiparul de hrănire al bebelușului să se modifice puțin în timpul perioadelor de creștere sau în perioadele în care nu se simte bine.



Te întrebi în continuare...

Cât ar trebui să dureze o sesiune de alăptare?

Unii bebeluși preferă să mănânce pe îndelete, în timp ce alții sunt mai grăbiți. În general, o sesiune de alăptare poate dura între 5 minute și o oră de la început până la sfârșit. Durata sesiunii de alăptare va depinde, de asemenea, de dimensiunea și vârsta bebelușului și de frecvența sesiunilor de hrănire.



Cât timp ar trebui să petrec la fiecare sân?

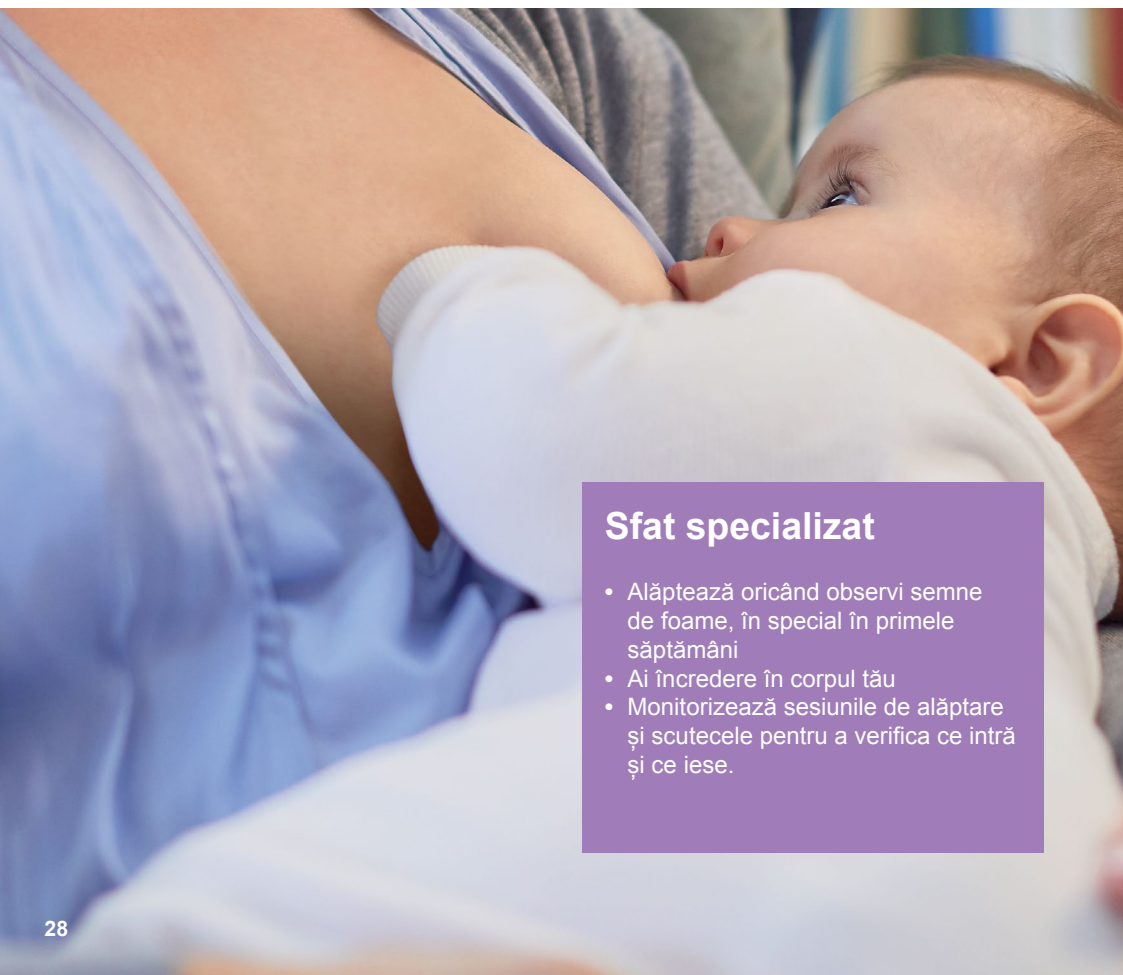
Durata pe care o petreci la un sân va depinde de cantitatea de lapte din sân. Se recomandă golirea unui sân înainte de oferirea celuiilalt, iar dacă oferi un singur sân la o sesiune de alăptare, asigură-te că îl oferi pe celălalt la începutul următoarei sesiuni.

Câte sesiuni de alăptare sunt necesare pe zi pentru bebelușul meu?

Cu toate că numărul de sesiuni de alăptare pe zi depinde de la bebeluș la bebeluș, există unele reguli pe care le poți respecta pentru a fi liniștită. Nou-născuții trebuie să se hrănească de cel puțin 8-12 ori pe zi, ceea ce rezultă într-o sesiune de alăptare la aproximativ trei ore (contorizată de la începutul sesiunii până la începutul următoarei).

Semne că bebelușul bea suficient lapte

Pe lângă sesiunile de alăptare, oricând observi semne de foame, poți să monitorizezi și aspecte precum scutecele umede și scaunele pentru a te asigura că bebelușul bea suficient lapte. La urma urmei, ce intră în corp trebuie să și iasă! Iată ce trebuie să observi.



Sfat specializat

- Alăptează oricând observi semne de foame, în special în primele săptămâni
- Ai încredere în corpul tău
- Monitorizează sesiunile de alăptare și scutecele pentru a verifica ce intră și ce iese.

Prima săptămână

Ziua 1-2	Așteaptă-te la primul scaun al bebelușului. Este denumit meconiu, este negru sau negru-verzui și are o consistență groasă și gudronată.			
	scutece ude pe zi	scutece cu scaun galben pe zi		
Ziua 3	3		2	
Ziua 4	4		3-4	
Ziua 5	5		3-4	
Ziua 6	6		3-4	
Ziua 7	7		3-4	
Săptămânile 2-4	6-8		mai mult de 3	
			• Aspect și consistență după majoritatea sesiunilor de alăptare • Creștere de 115-230 grame pe săptămână după recuperarea greutății de la naștere	
După prima lună	6-8		1	
			• Creștere de 115-230 grame pe săptămână	

Ce punem în bagajul pentru spital

Ți s-au făcut probabil o mulțime de recomandări despre ce ar trebui să iei cu tine la spital. Dar lucrurile care te vor ajuta la alăptare? Iată câteva sfaturi care te pot ajuta să ai un început bun.



Kit-ul de ajutor pentru alăptare

Perna pentru alăptare

Folosește o pernă de alăptare pentru a-ți poziționa bebelușul și pentru a te simți mai confortabil atunci când alăptezi.



Tampoane și cupe pentru sâni

Poate dura o perioadă până te vei obișnui cu scurgerile de lapte. Tampoanele pentru sâni îți protejează hainele împotriva excesului de lapte, iar cupele pentru sâni colectează excesul de lapte atunci când alăptezi sau când extragi laptele.

Un sutien pentru alăptare și un tricou cu deschidere frontală

Simte-te mai confortabil încă de la început purtând un tricou care se deschide cu ușurință în față și un sutien conceput special pentru alăptare.

Cremă pentru mameloane

Cremele pentru mameloane protejează pielea din jurul mameelonului și pot fi ingerate în siguranță de bebeluș. Multe mămici le găsesc



utile dacă se confruntă cu dificultăți de prindere a sânului la început.

Pompă pentru sân

O pompă pentru sân te poate ajuta să colectezi laptele în zilele critice de după naștere. Majoritatea spitalelor au propriile pompe, însă ai putea să îți achiziționezi tu una pentru a o avea la îndemână și acasă. Extragerea manuală a laptelui este recomandată în primele 36 de ore de la naștere, apoi, după reglarea lactației, vei observa că o pompă electrică reprezintă cel mai eficient mod de a extrage laptele.

Sfat specializat

La spital va fi prima oară când vei pune în practică toate lucrurile pe care le-ai învățat despre alăptare. Fii blândă cu tine și nu îți fie frică să ceri medicului sfaturi și reasigurări.



Momentul alăptării

Acum este momentul să începi alăptarea. În continuare vom aborda aspectele mai tehnice ale lucrurilor, precum modul în care vei ști când bebelușului tău îi este foame, găsirea unei poziții confortabile, ajutarea bebelușului să prindă sânul, semne că totul este în regulă și finalul unei sesiuni de alăptare.

Primele momente împreună

Uraaa! Micuțul tău este în sfârșit aici! Dacă este posibil, petrece în liniște timp cu bebelușul, piele pe piele, și bucură-te de sentimentul extraordinar de apropiere.

Stând piele pe piele în prima oră – cunoscută și sub denumirea de „ora de aur” – vei încuraja și instalarea instinctelor naturale de hrănire ale bebelușului tău. Îl vei observa probabil căutându-ți sânul sau încercând să se târască spre el.

Sfat specializat

„Ora de aur” are, de asemenea, numeroase alte beneficii. Contactul piele pe piele contribuie la reglarea temperaturii corporale și a ritmului cardiac al bebelușului. De asemenea, vei iniția extraordinarul proces de interacțiune.





Cum îți poți da seama dacă bebelușului îi este foame

Gândește-te la indiciile de foame ca la factorul declanșator pentru începerea unei sesiuni de alăptare. Alăptarea bebelușului la primele semne de foame sau alăptarea la cerere îi conferă bebelușului tău un extraordinar sentiment de confort, permite o creștere mai mare în greutate și asigură faptul că laptele produs corespunde nevoilor acestuia.

Există câteva semne la care va trebui să fii atentă:

- Mișcarea capului dintr-o parte în alta cu gura deschisă
- Scoaterea limbii și mișcări ale gurii
- Suptul pumnului

Sfat specializat

Știi că plânsul este, de fapt, un semn târziu al foamei? Vei observa că prinderea sânelui și hrănirea confortabilă sunt mai simple dacă observi timpuriu semnele de foame.

Pregătirea

Este momentul să te faci comodă. Iată câteva aspecte importante de reținut la începutul fiecărei sesiuni de alăptare.

1. Fă-te comodă

Folosește un suport pentru spate, cum ar fi o canapea, un fotoliu sau perne și sprijină-ți brațele pe perne. În plus, gândește-te la atmosfera generală. Lumina și muzica te pot ajuta să te simți mai relaxată.



2. Țineți-ți bebelușul aproape

Adu bebelușul aproape în loc să te apleci în față, astfel încât gura acestuia să fie îndreptată spre mamelon, iar capul să fie puțin extins. Capul, umerii și șoldurile bebelușului trebuie să fie aliniate.



3. Susține-ți sânul

Folosește-ți mâna liberă pentru a-ți susține sânul sau folosește un prosop rulat.



Poziționarea

Există multe poziții pentru alăptare și vei ajunge să le cunoști pe cele mai eficiente.

De ce contează poziția

Știai că stresul și disconfortul blochează oxitocina, hormonul responsabil pentru eliminarea laptelui? Cu cât te simți mai confortabil în timpul alăptării, cu atât laptele va fi mai ușor de eliminat, iar alăptarea va fi mai simplă. O poziție bună pentru alăptare poate încuraja și interacționarea, poate reduce tensiunea asupra corpului tău și poate facilita prinderea sânului de către bebeluș.

Cele mai comune poziții de alăptare



Poziția de leagăn

O poziție universală foarte populară

Sprijină-ți bebelușul cu brațul pe aceeași parte cu sânul cu care alăptezi. Capul bebelușului se sprijină în scobitura umărului și ar trebui să fie îndreptat spre sânul tău.



Poziția leagăn încrucișat

Poate ajuta la prinderea sânului

Ține bebelușul cu brațul opus părții de pe care alăptezi. Folosește-ți mâna pentru a susține capul bebelușului și adu-l spre sân, astfel încât acesta să stea pe o parte, cu burtica îndreptată spre tine. Folosește-ți cealaltă mână pentru a-ți sprijini sânul de dedesubt.



Poziția sub braț

Ideală pentru recuperare după cezariană și pentru femeile cu sânii mari

Ține bebelușul lângă tine, cu cotul îndoit. Cu mâna deschisă, sprijină capul bebelușului și îndreaptă-l spre sânul tău. Spatele bebelușului se va sprijini pe brațul tău. Pentru mai mult confort pune o pernă în poală și sprijină-ți sânul cu mâna liberă.

Alăptarea gemenilor

La început, poți pur și simplu să îți alăptezi bebelușii la ore diferite și să folosești oricare dintre aceste poziții. Mai târziu, după ce te-ai obișnuit mai mult cu alăptarea, poți să încerci să îi alăptezi în același timp folosind poziția sub braț pe ambele părți.



Poziția culcat pe spate

Un mod relaxat de a alăpta în timpul nopții

Stai pe o parte cu bebelușul îndreptat spre tine și ține-l aproape de tine cu mâna.

Ajută-ți bebelușul să prindă sânul

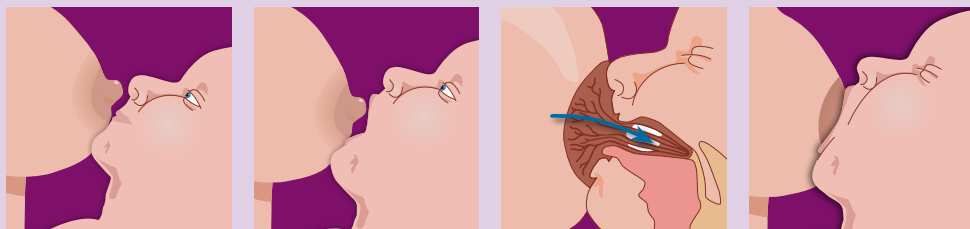
După ce ai găsit o poziție confortabilă, este momentul să îți ajuți bebelușul să prindă sânul.

De ce este important

O prindere bună te poate face să simți că deții cheia universului în materie de alăptare. Înseamnă că bebelușul are suficient sân în gură pentru a extrage cu ușurință laptele fără să provoace dureri ale mameloanelor. Pe termen lung, acest lucru înseamnă că vei produce suficient lapte și că vei putea alăpta confortabil.

Sfat specializat

Poate dura o perioadă până îți vei obișnui bebelușul să prindă sânul. Fii blândă cu tine când încerci să alăptezi pentru prima oară și asigură-te că ceri ajutor imediat dacă întâmpini dificultăți.



Cum să obții o prindere bună a sânelui

- Aliniază capul și corpul bebelușului.
- Ține corpul bebelușului aproape de al tău, în unghi drept față de corpul tău.
- Atinge gura, buzele și bărbia bebelușului cu mamelonul.
- Vârful nasului bebelușului ar trebui să se afle față în față cu mamelonul.
- Capul bebelușului se va apleca în mod natural spre spate, iar gura se va deschide larg.
- Încearcă să atingi cu mamelonul partea de sus a gurii bebelușului.
- Ridică bebelușul la nivelul sânelui în loc să te apleci în față.
- Bebelușul va suge rapid pentru a stimula fluxul de lapte și va încetini după ce laptele începe să curgă.

Semnele prinderii corecte a sânelui

Poți să folosești aceste semne pentru a verifica dacă bebelușul a prins corect sânul:

- Buza superioară este în poziție neutră
- Buza inferioară este întoarsă spre exterior pe sân
- Un unghi de aproximativ 120-160 de grade între buza superioară și cea inferioară
- Bărbia și nasul sunt apropiate de sân
- Obraji plini
- Limba este extinsă peste gingia inferioară
- Limba este în contact cu sânul dacă buza inferioară este depărtată

Uneori, trebuie să interpretezi semnele și să încerci din nou

Dacă observi oricare dintre aceste semne, încearcă să schimbi poziția sau să o ajustezi puțin și oferă din nou sânul:

- Obraji supti
- Contact între buza superioară și buza inferioară la colțurile gurii
- Zgomote seci
- Limba nu este vizibilă sub mamelon atunci când buza inferioară este lăsată în jos
- Mameloane încrețite sau deformate la finalul unei sesiuni de alăptare

Probleme frecvente de prindere a sânelui

Flux de lapte puternic

Unele mămici observă că fluxul de lapte este prea puternic la începutul unei sesiuni de alăptare, făcând dificilă hrănirea bebelușului.

Încearcă următoarele: Dacă observi că bebelușul tușește sau se îneacă cu laptele, încearcă o poziție mai culcată pe spate sau încearcă să extragi puțin lapte înainte de alăptare pentru a încetini fluxul.

Dificultăți de curgere a laptelui

Alte mămici observă că laptele începe să curgă mai greu.

Încearcă următoarele: Reține, relaxarea e cheia alăptării eficiente. Asigură-te că te afli într-un loc liniștit și confortabil. De asemenea, ai putea încerca să repoziționezi delicat bebelușul pentru o prindere mai bună. Cu cât ești mai relaxată, cu atât laptele va curge mai ușor.

Indicii de foame

Dacă observi că bebelușul nu vrea să prindă sânul, poate însemna că ai interpretat greșit indiciile de foame.

Încearcă următoarele: Înainte de o sesiune de alăptare, verifică de două ori dacă bebelușul dă semne de foame și dacă este interesat de mamelon.



Asigură-te că lucrurile merg bine

Îți aduci aminte de acțiunea de **supt-înghițit-respirat** pe care bebelușii o folosesc pentru a se coordona între băut și respirat? Poți folosi acest tipar pentru a te asigura că lucrurile merg bine în timpul alăptării.

Iată câteva semne că bebelușul tău bea eficient.

- Fiecare mișcare de supt este urmată de înghițit și apoi de o inspirație
- Auzi gâlgâieli și un sunet asemănător literei "C"
- Nu auzi zgomote seci
- Bebelușul tău nu face pauze lungi

De ce este important

Alăptarea poate fi uneori un mister. Și asta pentru că nu poți să vezi efectiv cât lapte bea bebelușul tău. Tiparul supt-înghițit-respirat este un indiciu bun că bebelușul se hrănește eficient și confortabil.

Tiparul de băut al bebelușului

Supt



Înghițit



Respirat





Sfârșitul unei sesiuni de alăptare

Indiferent dacă bebelușul tău se hrănește doar câteva minute sau mai mult, vei observa în cele din urmă semne că a băut suficient lapte deocamdată.

Cum îți poți da seama dacă bebelușul este sătul

Unii bebeluși împing sânul cu mâna sau întorc capul, în timp ce alții adorm pur și simplu după o sesiune de alăptare. În general, vei observa că fața și corpul bebelușului sunt mai relaxate și că membrele îi sunt mai grele.

O bătaie ușoară pe spate la final

Atunci când observi că bebelușul s-a săturat, ia-l de la sân, ține-l în poziție verticală și mângâie-l sau bate-l blând pe spate pentru a-l ajuta să elimine aerul rămas.





Cum depășim dificultățile alăptării

Aventura alăptării va fi plină de momente prețioase, dar și de momente mai dificile. Secțiunea următoare te va ajuta să înțelegi cele mai comune dificultăți de alăptare cu care se confruntă mamicile și modul în care le poți depăși.

Cele mai comune probleme

Cantitatea scăzută de lapte

Majoritatea femeilor pot produce suficient lapte pentru a răspunde nevoilor bebelușului, însă, uneori, medicamentele sau prinderea incorectă a sânelui conduc la o cantitate scăzută de lapte.

Încearcă următoarele: folosește o pompă pentru sân la intervale regulate pentru a stimula producerea laptelui și consultă medicul pentru a verifica dacă bebelușul prinde corect sânul.

Așteaptă, este posibil să ai suficient lapte...

Este normal să te îngrijorezi că nu ai suficient lapte, însă este important să știi diferența dintre cantitatea scăzută de lapte reală și cea percepută. Dacă bebelușul tău crește în greutate conform așteptărilor și este activ și mulțumit, înseamnă că primește suficient lapte.

Dimensiunea stomacului nou-născutului

			
Ziua 1	Ziua 3	O săptămână	O lună
Dimensiunea unei cireșe	Dimensiunea unei nuci	Dimensiunea unei caise	Dimensiunea unui ou mare
5-7 ml	22-27 ml	45-60 ml	80-150 ml
Jumătate de lingură	0,75-1 oz	1,5-2 oz	2,5-5 oz

Prea mult lapte

Unele mămici observă că produc mai multe lapte decât este necesar. Acest lucru tinde să se producă în primele săptămâni, atunci când corpul tău încă reglează cantitatea de lapte și, în general, problema este soluționată tot în acest interval.

Încearcă următoarele: Fluxul de lapte puternic poate face dificilă prinderea sânelui de către bebeluș. Încearcă să stai culcată sau să stai aplecată pe spate atunci când alăptezi, pentru a încetini fluxul. De asemenea, încearcă să alăptezi de la un singur sân la o sesiune pentru a reduce cererea și pentru a permite bebelușului să facă pauze pentru a respira.

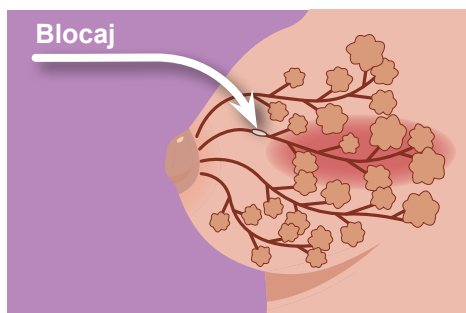
Angorjarea sânilor (furia laptelui)

Angorjarea reprezintă o senzație de plenitudine și de fermitate a sânilor care apare atunci când laptele începe să curgă pentru prima oară. Este provocată de umflare, de retenția de lichide și de inflamare și poate face dificilă prinderea sânelui de către bebeluș.

Încearcă următoarele: Ajută-ți bebelușul să prindă sânul înmuind areola înaintea unei sesiuni de alăptare. Poți face acest lucru prin extragerea unei cantități mici de lapte sau prin aplicarea de comprese calde pe sâni. Asigură-te că îți hrănești frecvent bebelușul și, dacă întâmpini dificultăți, nu îți fie teamă să ceri asistență privind tehnica de alăptare.

Canale înfundate

Un canal înfundat reprezintă un blocaj al canalelor galactofore care împiedică golirea sânilor. Acest lucru se poate produce dacă bebelușul nu golește eficient laptele din sân, dacă îmbrăcăminte preesează sânii sau dacă încerci să îți înțarci bebelușul. Ai putea observa o proeminență sensibilă sau dureroasă și înroșirea pielii în jurul acesteia.



Încearcă următoarele: Alăptează-ți frecvent bebelușul pentru a menține pe cât posibil fluxul de lapte. Aplică niște comprese calde pe zonă înainte de alăptare și stimulează fluxul de lapte prin masarea zonei înainte și în timpul sesiunilor de alăptare. De asemenea, evită sutienele cu balene.

Mameloane dureroase

În primele zile, este posibil să simți o sensibilizare a sânilor. Totuși, dacă aceasta devine dureroasă, există soluții.



Protecție pentru mameloane

Mastita

Mastita este o inflamație a țesutului mamar și se poate transforma într-o infecție în cazul în care inflamația nu este tratată rapid. Este provocată deseori de canalele blocate, de angorjarea netratată și de mameloanele dureroase și crăpate. Poți observa o pată roșie pe sân sau te poți confrunta cu simptome similare gripei, precum febra.

Încearcă următoarele: Contactează-ți imediat medicul. Acesta va realiza niște analize pentru a încerca să identifice cauza problemei, precum canale blocate sau angorjare netratată. Vestea bună este că poți să alăptezi în continuare.

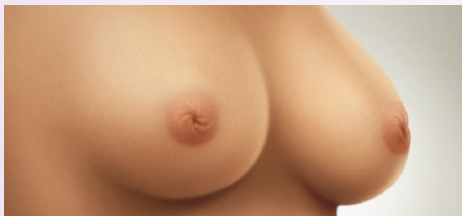
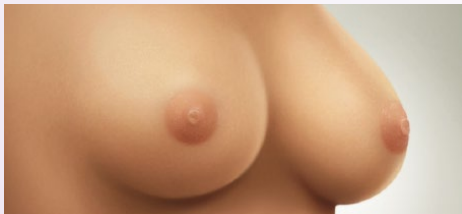
Mameloanele dureroase pot fi provocate de mai mulți factori diferiți, precum prinderea superficială a sânilui, mameloane ombilicate, mastită sau limbă fixată. Prin urmare, dacă te confrunți cu dureri în timpul sesiunilor de alăptare, cere ajutor pentru a afla ce se întâmplă în culise.

Încearcă următoarele: Verifică dacă bebelușul tău are suficient sân în gură atunci când se fixează. Se recomandă ca medicul să verifice dacă există semne de afte sau de limbă fixată. De asemenea, ai putea utiliza o protecție pentru mameloane pentru a-ți proteja mameloanele între alăptări.

Mameloane aplatizate sau ombilicate

Până la 10% dintre femei sunt afectate de mameloane aplatizate sau ombilicate. Deseori, acțiunea de supt a bebelușului tău va trage în mod natural mamelonul în afară, dacă bebelușul prinde bine sânul.

Încearcă următoarele: Cere ajutor suplimentar pentru poziționare și pentru prinderea sânelui. De asemenea, poți să folosești un corector pentru mameloane, o cupă asemănătoare unui degetar, care ajută la expunerea mamelonului. O protecție pentru mamelon te poate ajuta să îți menții forma. Asigură-te că obții recomandări din partea medicului înainte de a o utiliza. Extragerea laptelui te poate ajuta.



Cupă pentru sâni

Infecțiile cu candida

Uneori, mameloanele dureroase pot fi un semn al unei candidoze. Acest lucru se poate întâmpla dacă bebelușul tău are o infecție provocată de scutece sau infecție bucală. Sau tu poți fi cea care o are. Dacă infecția există, este normal să simți o durere profundă sau senzația de arsură în mameloane sau în sâni. Infecțiile cu candida pot fi dificil de diagnosticat, prin urmare, medicul va efectua o analiză a celulelor din jurul sânilor și va verifica dacă în gura bebelușului există pete albe dureroase.

Încearcă următoarele: Medicul tău îți va recomanda o cremă medicinală de aplicat pe mameloane care poate fi utilizată în timpul alăptării. De asemenea, acesta poate prescrie medicamente și pentru bebelușul tău, pentru a vă trata concomitent sau pentru a opri transmiterea.

Colici

Perioada colicilor este o perioadă de plâns inconsolabil prin care trec mulți bebeluși. Se caracterizează prin cel puțin trei ore de plâns fără niciun motiv aparent, timp de peste trei zile pe săptămână, până la vârsta de trei luni. Nu există o singură cauză pentru aceasta, însă este uneori asociată cu aerul din burtica bebelușului sau cu sistemul digestiv în curs de dezvoltare.

Încearcă următoarele: Perioada colicilor poate fi o perioadă stresantă, prin urmare, asigură-te că obții sprijin din partea familiei și a prietenilor. Dacă ești îngrijorată sau dacă ai senzația că nu faci față, contactează medicul pentru asistență. Dacă nu alăptezi exclusiv, încearcă să folosești un biberon cu supapă anti-colici, care nu permite pătrunderea aerului în burtică sau o tetină cu un debit mai scăzut.

Reflux

Este posibil să observi că bebelușul tău scuipă laptele după o sesiune de alăptare. Acesta este denumit reflux și, cu toate că este perfect normal, poate fi cu adevărat frustrant.

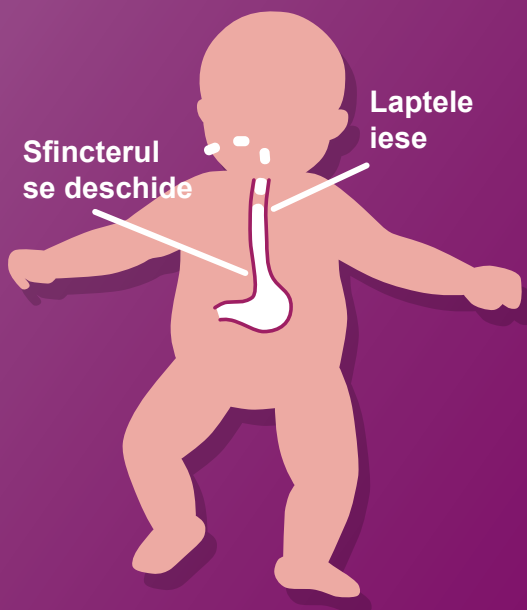
Apare, în general, în primele patru luni și va dispărea treptat în jurul vârstei de un an.

Încearcă următoarele: Refluxul se produce deoarece sfincterul care conectează stomacul bebelușului de esofag nu se maturizează decât la 18 luni. Acest lucru înseamnă că dacă hrănești bebelușul prea mult sau dacă în stomac intră prea mult aer sfincterul se deschide și permite ieșirea laptelui. Îți poți ajuta bebelușul hrănindu-l mai puțin, dar mai des pentru a evita hrănirea excesivă sau alăptându-l în poziție verticală pentru a menține laptele în stomac.

O observație finală privind refluxul

Este util de știut că există două tipuri de reflux.

Primul este foarte normal, în timp ce al doilea este o afecțiune medicală denumită boala de reflux gastroesofagian. Medicul tău poate verifica acest lucru.







Continuarea alăptării

Să privim în viitor. Secțiunea următoare detaliază aspecte privind alăptarea departe de casă sau menținerea rezervei de lapte atunci când nu ești disponibilă pentru o sesiune de alăptare.

Alăptarea departe de casă

Frumusețea laptelui matern este aceea că poate fi luat oriunde. Vei fi întotdeauna pregătită pentru alăptare, iar acest lucru poate avea loc uneori departe de casă. Multe mămici noi observă că au nevoie de puțină practică pentru a se familiariza cu alăptarea to-go.

Cele mai bune sfaturi pentru alăptarea departe de casă

- Exersează acasă în fața oglinzii
- Folosește un șal sau o eșarfă pentru a te face mai comodă
- Caută camere speciale pentru alăptare în centrele de shopping
- Poartă haine în care poți să alăptezi cu ușurință
- Fii încrezătoare că îi oferi bebelușului tău un început sănătos în viață



Mentținerea rezervei de lapte atunci când nu ești disponibilă pentru alăptare

Pot exista momente în care nu ești disponibilă pentru alăptare, însă vrei în continuare să alăptezi. Vestea bună este că îi poți oferi în continuare bebelușului toate beneficiile laptelui matern și că îți poți menține rezervele de lapte prin extragerea laptelui.

3 reguli pentru extragerea laptelui

1. Planifică

Dacă te întorci la muncă sau dacă știi că nu vei fi acasă, începe să introduci o pompă pentru sân în rutina ta zilnică cu câteva săptămâni înainte. Vei crea o rezervă de lapte pentru bebelușul tău și te vei obișnui cu folosirea unei pompe pentru sân.

2. Găsește un loc confortabil

Cu cât te simți mai confortabil, cu atât vei extrage mai ușor laptele. Găsește un loc liniștit unde să te simți confortabil, iar dacă ești la serviciu, cere-i angajatorului tău un spațiu privat în care poți extrage laptele oricând ai nevoie.

3. Extrage laptele la fel de des ca și cum ai alăpta

Pentru a produce suficient lapte, asigură-te că extragi laptele cel puțin de câte ori ai fi alăptat în mod normal. Prin urmare, dacă în mod normal ai fi alăptat de trei ori în perioada în care ești plecată, asigură-te că extragi laptele cel puțin de trei ori.





Păstrarea laptelui matern

Atunci când colectezi laptele, asigură-te că îl congelezi sau că îl refrigerezi. Apoi îl poți dezgheța sau încălzi atunci când vrei să îți hrănești bebelușul. Iată câteva instrucțiuni pentru a păstra laptele în condiții de siguranță.

- Folosește recipiente de păstrare curate sau pungi de păstrare a laptelui matern
- Etichetează laptele cu data curentă
- Refrigerează laptele la 0-4°C timp de maximum 48 de ore
- Congelează laptele imediat după colectare timp de maximum 3 luni
- Păstrează laptele în partea din spate și nu pe ușă, pentru a păstra o temperatură constantă
- Folosește laptele dezghețat transferat în frigider în 24 de ore
- Nu recongela laptele dezghețat
- Transportă laptele într-un recipient izolat, cu o pungă de gheață

Pregătirea laptelui matern colectat

Urmează aceste sfaturi pentru a pregăti hrănirea bebelușului
cu laptele colectat

- Dezgheață sau încălzește laptele matern sub apă caldă sau într-un încălzitor de biberoane
- Nu folosi un cuptor cu microunde pentru a încălzi laptele
- Nu încălzi laptele la temperatura de fierbere
- Agită recipientul pentru a amesteca laptele
- Testează temperatura înainte de servire. Temperatura optimă este undeva între temperatura corpului și temperatura camerei.







Sprijin în orice moment

Pe măsură ce oscilezi între entuziasm și frică și înapoi la entuziasm, nu uita că ai mereu sprijin la dispoziție.

Consultă acest ghid oricând ai nevoie. Acesta se bazează pe informații științifice și îți va da mai multă încredere în momentele în care te simți nesigură în legătură cu anumite lucruri.

De asemenea, împărtășirea experiențelor tale – momentele prețioase și momentele mai dificile – poate fi de un real folos.

Te vei bucura de un sprijin extraordinar dacă vorbești în mod regulat cu medicul, cu familia, cu prietenii și cu alte mămici despre călătoria de alăptare.

Mult succes în noua voastră aventură!

Întrebări frecvente

Ai mai multe întrebări? Îți stăm la dispoziție.

Nu sunt sigură dacă lucrurile merg bine.

Când ar trebui să cer ajutor?

Indiferent de cât de nesemnificativă ți se pare întrebarea sau preocuparea ta, nu ezita niciodată să contactezi medicul.

Există unele semne că bebelușul tău are nevoie de ajutor din partea unui medic:

- Bebelușul tău nu cere să fie hrănit în mod regulat – de cel puțin 8-10 ori în 24 de ore.
- Bebelușul nu are numărul preconizat de scutece ude sau murdare.
- Prinderea la sân este dureroasă sau ai mameloane sensibile.
- Sâniile tăi nu se simt pline cu lapte în ziua a treia sau a patra după naștere.
- Bebelușul tău este neliniștit și nu pare sătul după majoritatea sesiunilor de alăptare.
- Bebelușul tău nu a crescut în greutate sau scade în greutate.

Simt durere. Ce ar trebui să fac?

O durere sau o sensibilitate minoră la începutul unei sesiuni de alăptare – cel puțin în primele zile – este normală; totuși, orice durere permanentă trebuie abordată imediat. Nu trebuie să trăiești cu impresia că ar trebui să o suporti. Durerea în timpul alăptării poate fi soluționată în mod normal cu unele recomandări privind prinderea și tehnica de alăptare din partea medicului.

Iau medicamente. Pot să alăptez în continuare?

În timpul alăptării este permisă administrarea mai multor medicamente, însă se recomandă să consulți farmacistul.

Consumul de alcool?

Se recomandă să eviți consumul de alcool în timpul alăptării. Medicul tău poate face recomandări mai specifice în legătură cu acest lucru.

Dar cofeina?

Una sau două băuturi cofeinizate nu sunt deranjante, în general, pentru bebeluș. Poți bea o cafea, un ceai sau o băutură carbogazoasă. Totodată, o cantitate excesivă de cofeină îl poate face iritabil pe bebeluș sau îl poate ține treaz. În plus, vești bune pentru iubitorii de ciocolată: consumul moderat de ciocolată este în regulă.

Cum știu dacă bebelușul bea suficient lapte?

Alăptarea are întotdeauna un dram de mister. Nu există un mod sigur prin care poți să știi cât lapte bea bebelușul tău, însă există momente de referință pe care te poți baza pentru a verifica dacă bea suficient lapte:

- Bebelușul tău începe să crească în greutate după declanșarea lactației
- Până în ziua 10-14, bebelușul a revenit la greutatea de la naștere
- Bebelușul ia în greutate constant, conform așteptărilor

Concluzia? Cel mai bun semn îl constituie obrăzorii aceia bucălați din fața ta. Un bebeluș fericit, activ și în creștere reprezintă cel mai bun semn că produci suficient lapte.

Cum pot stimula producerea laptelui?

Laptele matern este produs pe baza principiului cererii și ofertei, prin urmare, sesiunile regulate de alăptare vor determina în mod natural corpul să creeze mai mult lapte. Producerea unei cantități mai mari de lapte necesită mai multă energie, prin urmare, asigură-te că mănânci regulat și că bei apă din abundență. Și nu subestima confortul. Cu cât te simți mai confortabil, cu atât vei produce lapte mai ușor.

Bebelușul meu are nevoie de alte băuturi?

Laptele matern asigură toate nevoile nutriționale ale bebelușului în primele 6 luni de viață. Îți mulțumim, lapte matern.

Pot să combin alăptarea cu alte moduri de hrănire?

În general, este nevoie de cel puțin 3-6 săptămâni de alăptare exclusiv pentru a stabili o rezervă corespunzătoare de lapte pentru bebeluș și pentru ca bebelușul să se hrănească eficient. Acest lucru înseamnă că introducerea unui biberon în primele săptămâni poate conduce la întreruperea timpurie a alăptării.

După reglarea lactației, majoritatea bebelușilor nu au dificultăți de alternare între alăptare și hrănirea cu biberonul, dacă preferi acest lucru.

Trebuie să îmi hrănesc bebelușul pe timpul nopții?

La început, bebelușul tău trebuie alăptat de 8-12 ori în 24 de ore, însemnând că va trebui să alăptezi și pe timpul nopții. Majoritatea bebelușilor se trezesc atunci când trebuie alăptați, iar acest lucru contribuie și la producerea laptelui.

Ce este cluster feeding?

Cluster feeding sunt denumite seriile de hrănire scurte într-un interval scurt de timp. Unii bebeluși preferă să se hrănească în acest mod, în special în primele luni, pentru confort sau din cauza unui puseu de creștere. Acest lucru este normal și poate contribui la producerea laptelui.

Bebelușul meu scuipă și sughită în timpul alăptării. Ar trebui să mă îngrijorez?

Este normal ca bebelușii să scuipe puțin lapte, însă orice vărsături puternice sau repetate trebuie examinate de către medic. De asemenea, majoritatea bebelușilor sughită uneori. Sughitul va dispărea singur și nu produce disconfort bebelușului.

Când pot începe să îmi hrănesc bebelușul cu alimente solide?

Se recomandă să aștepti până când bebelușul are 6 luni înainte de a introduce alimente solide, iar acest lucru nu înseamnă că trebuie să întrerupi alăptarea. Poți să continui să alăptezi oricât de mult îți dorești. Când ești pregătită, întreabă medicul despre tipurile de alimente pe care le poți introduce și despre modul în care poți face acest lucru.

Unde pot să citesc mai multe informații? Online!

American Academy of Pediatrics

www.aap.org

Philips Avent

philips.ro/avent

Healthy Children.org from the American Academy of Pediatrics

www.healthychildren.org

La Leche League

www.llli.org

Lamaze International

www.lamaze.org

WebMD

www.webmd.com/parenting/baby

Ministerul Sănătății din SUA,
Departamentul Sănătatea Femeilor

www.womenshealth.gov/breastfeeding

Organizația Mondială a Sănătății

www.who.int/topics/breastfeeding

Note

[illegible]



philips.ro/avent

Philips Personal Health BV,
Tussendiepen 4, 9206 AD Drachten,
Olanda