

GHID DE ALĂPTARE

Laptele dumneavoastră este singurul aliment de care are nevoie copilul în primele 6 luni. După 6 luni puteți iniția diversificarea, alături de continuarea alăptării până la 2 ani sau peste (OMS).

Dieta mamei:

- Laptele dvs. poate arăta subțire sau albastru dar conține toate substanțele nutritive de care are nevoie copilul!
- Nu există lapte slab sau mai puțin bun!!!!
- Puteti consuma orice aliment, DAR cu măsura: evitați alimentele sintetice, conserve, excesul de dulciuri, fructe și cafea în exces, alimentele alergizante (dacă este cazul)= Măncați sănătos!
- Beti apa/ceai atunci când vă este sete!

Alăptarea:

- Succesul alăptării depinde de prinderea corectă a sanului
- Alăptați când copilul începe să prezinte semne de foame, nu când plânge : scoate sunete, prezintă mișcări de lins și de supt, se agită, caută, își bagă mâinile în gură
- Alăptați din ambii sani, lăsați să golească primul san, faceți apoi comprimarea sanului, asazați-l pentru eructat (ragait), mutați-l apoi la celălalt san
- Alăptați la cerere (8-12x/24 ore) atât ziua cât și noaptea, fără a limita durata. Oprită alăptarea când bebelușul nu mai sugă, doarme, suzetează
- Dormiți aproape de copil
- Angorjarea (umflarea) sanului se reduce după 7 -10 zile și asta nu înseamnă că v-a scăzut laptele
- Evitați folosirea sușetelor și biberoanelor, cel puțin în primele 4 – 8 săptăm
- Evitați suplimentarea cu lapte praf (dat numai la indicația medicului), nu administrați ceai sau apă copilului
- Dacă simțiți că vă scade laptele, puneți copilul să sugă mai des (sau vă mulgeți), în câteva zile secreția lactată crește

Cum știți dacă sugă eficient:

- Scaunul și urina:
 - de la 5 zile : >6 scutece ude, grele/zi, 3 scaune galbene sau grunjoase/zi,
 - de la 6 sapt. la 6 luni : > 6 scutece/zi ude, grele, 3 -4 scaune galben-aurii/grunjoase sau 1 scaun moale, galben/saptamana
- la corect în greutate :
 - își recapătă greutatea de la naștere la 10 -14 zile
 - crește 115 – 220 g/sapt. până la 3 luni
 - 85 – 140 g/sapt. până la 6 luni; 45 – 85 g/sapt. până la 12 luni
 - vedeți curbele OMS http://www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_age/en/

Atasare corecta

- asezati-va confortabil
- intoarceți copilul cu tot corpul catre dvs., corpul copilului sa atinga corpul dvs. pe o suprafata cat mai mare (piept la piept), nasul copilului vis-a-vis de mamelon.
- atingeti-i buza de sus sau sub nas cu sanul, pana isi deschide larg gura si trageți-l cu barba sub areola. Se duce copilul la san nu sanul la copil
- daca copilul nu-si deschide bine gura si prinde doar mamelonul sau pe dvs.va doare mamelonul in timpul suptului, trageți barbia copilului in jos si aduceți copilul mai aproape de dvs..
- buza inferioara este rasfranta, unghiul dintre buze e mare (130° - 160°), barbia sa atinga sanul sub areola, capul copilului sa fie inclinat un pic pe spate (sa nu fie inclinat inainte, cu barba in gat)

Cum recoltati si conservati laptele dumneavoastra:

- respectati normele de igiena
- mulgeti sanii manual sau cu ajutorul unei pompe daca:
 - aveti sanii tari, durerosi, plini cu lapte: masati sanul
 - aveti foarte mult lapte (puteti scoate o parte pentru a-l depozita)
 - considerati ca nu aveti lapte destul (mulgeti pentru a creste productia de lapte)
 - nu este nevoie sa goliti sanii „preventiv”, secretia de lapte este reglata dupa primele 2 saptamami prin mecanismul cerere si oferta, mulgand excesiv riscati sa cresteti productia de lapte fara a fi nevoie

formand un „C”. Presati incet sanul, apasand sanul spre cutia toracica.

Mutati degetele in jurul areolei, fara a presa pielea (risc de durere). Repetati miscarea pana nu mai curge lapte

Conservarea laptelui:

- In borcanele, cutiute, pungi sterile
- Temperatura camerei (25.C) 4 ore
Frigider (0-4.C) 24-48 ore
Congelatorul frigiderului 2 luni
Congelator 4-6 luni
- Transportare in geanta izoterma cu „patroane” congelate
- Incalzirea laptelui: scufundati recipientul in „bain-marie” intr-o caserola sau sub apa calda de la robinet. Agitati recipientul. Verificati temperatura laptelui picurand cativa stropi pe antebratul dumneavoastra. **NU FOLOSITI CUPTORUL CU MICROUND!!!**

PURTAREA BEBELUSULUI:

AȘA DA!

atât de aproape de părinte încât să poată fi pupat pe frunte, aproape de pupic

poziție naturală, curbata a coloanei vertebrale



cu burtica lipită de părinte

genunchii bebelușului ridicăți la nivelul soldului sau mai sus, într-o poziție de broscuță

AȘA NU!

stimulii din jur devin suprasolicitanți

coloana copilului este forțată să stea curbată invers decât este normal anatomic (lordozată)

picioarele copilului sunt poziționate ne-anatomic



capul copilului nu este susținut adecvat

coloana este presată (în special vertebrele lombare)

pe simfiză și, după caz, pe testicule se exercită o presiune prea ridicată



GRUPURI DE SPRIJIN:

- fb sprijin in alaptare satu mare
- fb babywearing satu mare