



CURS DE INITIERE IN ALAPTARE

Pentru
Viitoare
si
Proaspete
Mamici

Prezinta:

CRINA COLIBAN, Consilier-in-Alaptare

Telefon pentru consultatii individuale: **+40 723 607 597**

1. PAS CU PAS SPRE ALAPTARE

1.1. Cand vine laptele

Lactatia porneste inca de la jumatatea sarcinii, in jur de saptamana 24. Daca simti sau vezi ca iti picura sanii, e totul in regula. Daca nu iti curge nici o picatura din san pe toata durata sarcinii, e la fel de normal.

1.2. (Ne)Pregatirea sanilor pentru alaptare

Contrar sfaturilor pe care le-am tot auzit de prin batrani, sanii si mameloanele NU trebuie pregatiti in nici un fel pentru alaptare. Stimularea (chiar si un masaj bland) poate genera contractii uterine. Nici dupa ce nasti, sfarcurile nu trebuie niciodata spalate cu sapun sau gel de dus, ci doar cu apa.

1.3. Efectul nasterii asupra lactatiei (cezariana sau nastere normala)

Felul prin care bebelusul tau vine pe lume nu afecteaza momentul in care apare laptele.

2. BEBE LA SAN

2.1. Cand inaugoram "primul supt"

Bebelusul are nevoie sa stea la pieptul tau imediat dupa ce se naste. Daca totul decurge normal, cere bebelusul si pune-l la san indata dupa ce a fost scos, chiar si in cezariana. Daca sunt probleme cu mama sau cu bebelusul, ai grija sa intarzii cat mai putin momentul in care il aduci sa suga.

2.2. Cat lapte ii e necesar bebelusului

La un bebelus de 3 kg, cantitatea de lapte la o masa este de 6 ml in prima zi. Cantitatea de colostru in prima zi este de 25-56 ml.

In a doua zi mananca 12 ml la o masa, in timp ce mama are 113-185 ml.

Bebelusii mai mari (nascuti cu peste 3.400 kg) mananca mai putin in primele 5 zile de viata decat bebelusii mai slabi.

In primele 2 zile de viata (5-7 ml)



Intre a 3 a si a 6 a zi de viata (22-27 ml)



Intre a 6 a zi si 6 luni de viata (60 ml)



2.3. “Cei 3 Rai”:

2.3.1. Cum sa nu faci rani la san

Doar printr-o atasare corecta a bebelusului la san:

- guritza cat mai larg-deschisa
- buzele rasfrante
- nasucul liber
- mamelonul indreptat catre cerul gurii
- barbitza apasa pe san

2.3.2. Cum sa nu faci “furia laptelui”

- alaptand bebelusul cat mai des in primele 5-7 zile
- masand bland sanii
- facand dusuri frecvente sau tinand comprese calde pe sani
- masand bland pentru a exprima un pic de lapte atunci cand simti sanii plini sau intariti

2.3.3. Cum sa te feresti de mastita

- inceperea alaptarii in termen de o ora de la nastere
- asigurarea ca bebelusul este bine atasat la san
- alaptarea fara restrictii, in frecventa sau durata
- lasarea copilului sa termine alimentarea la primul san, inainte de a-i oferi celalalt san
- alaptare exclusiva pentru 6 luni

3. POZITII DE ALAPTARE

Breast-Feeding Positions



Cradle hold



Cross-cradle hold



Football hold



Lying down

4. PROGRAMUL DE ALAPTARE

Pentru o dezvoltare optima (fizica si cognitiva), bebelusul trebuie alaptat **la cerere**.

NU din 3 in 3 ore, nu cu ochii pe ceas, ci de fiecare data cand acesta solicita.

Nu uita ca bebelusii sug si de sete!

5. SEMNELE DUPA CARE ITI DAI SEAMA CA AI LAPTE DESTUL = BEBE SE HRANESTE CORECT

- Bebelusul inghite, facand pauza intre doua supturi
- I se misca urechiusa (asta te asigura ca a prins corect sanul)
- la in greutate: la varsta de 2 saptamani, bebe trebuie sa isi fi recapatat greutatea cu care s-a nascut
- Mananca de cel putin 8 ori pe zi (nu exista maxim, poate sa manance si de 24 de ori in 24 de ore)
- Pana la varsta de 5-6 saptamani, face cel putin 3 caca si 6 pipi in 24 de ore

6. DIETA MAMEI IN TIMPUL ALAPTARII

Mama care alapteaza poate sa manance **ORICE**, cu conditia sa urmareasca reactiile bebelusului dupa fiecare masa a ei.

ATENTIE! LA "DIETA" BEBELUSULUI

Bebelusul alaptat exclusiv **NU** are voie si nici nevoie de apa sau ceai. Laptele matern ii asigura hidratarea perfecta, chiar si in zilele toride de vara. In primele 6 luni, ficatul si rinichii nu sunt dezvoltati suficient pentru a primi alte lichide in afara de lapte matern.

7. INSTRUMENTE AJUTATOARE

POMPA DE SAN

Pompa = sporirea lactatiei

MAMELOANE DE SILICON

Folositi doar mameloane de marimea cea mai mare, chiar si pentru bebelusul nou-nascut.

Bebelusul alaptat prin mameloane de silicon trebuie cantarit din 2 in 2 saptamani!

FINGER-FEEDING



LACTATION AID / SUPPLEMENTAL NURSING SYSTEM



8. PROBLEME

- Bebe nu suge
- Bebe adoarme repede la san
- Bebe refuza sanul
- Bebe nu ragaie/are colici
- Bebe vrea mai mult lapte
- Mameloane plate
- Medicamente in timpul alaptarii

Pentru toate cele de mai sus, apelati la un consultant in alaptare si nu va bazati pe ce cititi pe forumuri.

Solutiile la problemele de mai sus se dau doar dupa consultarea intregului tablou clinic (varsta bebelusului, greutatea, programul de somn, afectiuni sau boli in sarcina, felul nasterii, alimentatia mamei etc.)

9. RASPUNSURI LA INTREBARILE PARTICIPANTILOR

10. PENTRU INSPIRATIE

Daca o companie multinationala ar inventa un produs care sa fie:

- perfect din punct de vedere nutritiv,
- excelent la gust,
- cu proprietati medicale de preventie si tratare a nenumarate boli,
- care sa coste aproape nimic
- si sa poata fi mancat ori de cate ori ti-e pofta, fara risc sa ingrase sau sa creeze dezechilibre,

Doar anuntul ca s-a inventat un astfel de produs ar duce actiunile acestei companii in topul burselor in doar cateva secunde. Oamenii de stiinta care ar dezvolta acest produs ar castiga premii, ar face avere si ar deveni unii dintre cei mai influenti oameni de pe planeta.

Fiecare femeie a produs acest "miracol", **laptele de san**, inca de la inceputul vietii pe pamant.

– Gabrielle Palmer

Oamenii trebuie sa inteleaga ca in clipa in care decid daca sa ii ofere bebelusului lapte de san sau lapte praf nu e ca si cum aleg intre Coca-Cola si Pepsi... Aleg intre o substanta vie, pura si o substanta moarta, produsa cu cele mai ieftine uleiuri disponibile pe piata. – *Chele Marmet*