

Alăptarea Bebelușului



UK BABY FRIENDLY INITIATIVE

Informații importante pentru noile mame

Alăptarea bebelușului, limba română



unicef 

Introducere

Această broșură este destinată mamei care încep să alăpteze. Veți găsi aici informații despre cum să începeți să alăptați și cum să evitați problemele care apar în mod obișnuit. Veți găsi și o secțiune separată despre muls. Ne-am referit la bebeluș folosind pronumele „el” pentru a evita orice confuzii.

Odată începută, alăptarea devine ușoară și de cele mai multe ori o experiență plăcută atât pentru mame cât și pentru bebeluși. Cu toate acestea, în primele zile trebuie ca atât mama cât și bebelușul să învețe ce au de făcut. Astfel, trebuie să exersați și, dacă este necesar, să cereți sfatul moașei. (Dacă ați început să hrăniți bebelușul cu biberonul și doriți să treceți la alăptare, acest lucru este posibil, dar nu este întotdeauna ușor – ar trebui să cereți sfatul moașei sau al unei asistente care se ocupă cu alăptarea).

De reținut:

Laptele MATERN este perfect pentru bebelușul DUMNEAVOASTRĂ și se adaptează astfel încât să răspundă nevoilor în schimbare ale bebelușului. Majoritatea bebelușilor nu necesită alte alimente sau lichide până împlinesc aproximativ șase luni.

De ce este alăptarea atât de specială?

Laptele matern conține anticorpi care protejează bebelușul împotriva infecțiilor. Voma și diareea (gastroenterita, care poate fi foarte gravă), infecțiile respiratorii, infecții ale urechii sau infecțiile urinare sunt mai des întâlnite la bebelușii hrăniți cu biberonul. Bebelușul se va bucura de beneficiile alăptării și pe măsură ce crește. Cercetările au arătat că bebelușii care sunt alăptați la sân se dezvoltă mai bine din punct de vedere mental. Copiii care au fost hrăniți cu biberonul sunt supuși unui risc mai mare de a dezvolta eczemă și diabet și au o tendință mai mare spre tensiune ridicată decât cei care au fost alăptați la sân.

Alăptarea este benefică și pentru mame. Vă ajută să pierdeți din greutatea acumulată în timpul sarcinii. Alăptarea poate ajuta la prevenirea cancerului de sân și a cancerului ovarian și ajută la întărirea oaselor în viitor.

Informațiile care urmează vă ajută să începeți alăptarea în mod corect.

Așezarea bebelușui la supt

Poziția dvs

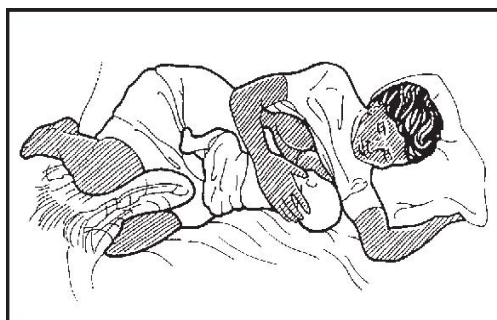
Este important să găsiți o poziție confortabilă.

Dacă stați jos când alăptați, încercați să vă asigurați că:

- Spatele este drept și are sprijin
- Poala este aproape netedă
- Picioarele sunt drepte (s-ar putea să aveți nevoie de un taburet sau o carte groasă)
- Aveți perne suplimentare să vă sprijiniți spatele și brațele sau să ridicați bebelușul dacă este nevoie.



Alăptarea în poziție culcată poate fi foarte confortabilă. Este indicată mai ales pentru alăptarea din timpul nopții deoarece vă puteți odihni în timp ce bebelușul se hrănește.



Încercați să stați cât mai întinsă, cu o pernă sub cap și cu umărul pe pat.

Stați culcată pe o parte. Vă poate ajuta o pernă care să vă sprijine spatele și o alta între picioare.

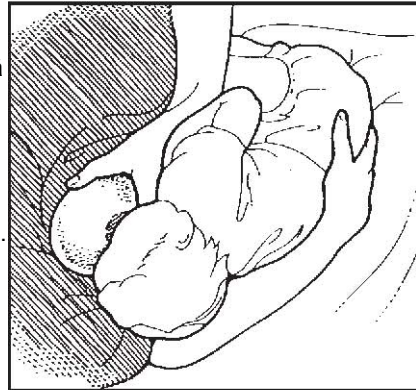
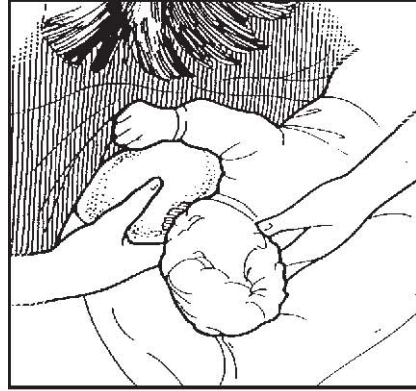
(Odată ce bebelușul se hrănește bine, veți putea să-l hrăniți confortabil oriunde, fără a avea nevoie de perne).

Poziția bebelușului

Există mai multe feluri în care puteți așeza bebelușul pentru alăptare.

Indiferent de poziția pe care o alegeți, rețineți câteva îndrumări care vă pot ajuta să vă asigurați că bebelușul se hrănește în mod corect:

1. Bebelușul trebuie ținut aproape de dvs.
2. Trebuie să fie îndreptat cu fața la piept iar capul, umerii și corpul trebuie să fie în linie dreaptă.
3. Nasul sau buza superioară trebuie să fie opusă față de sfârc.
4. Trebuie ca bebelușul să poată ajunge ușor la sfârc, fără să trebuiască să se întindă sau să se răsucească.
5. Nu uitați să întoarceți bebelușul cu fața spre sfârc, nu sânul către bebeluș.



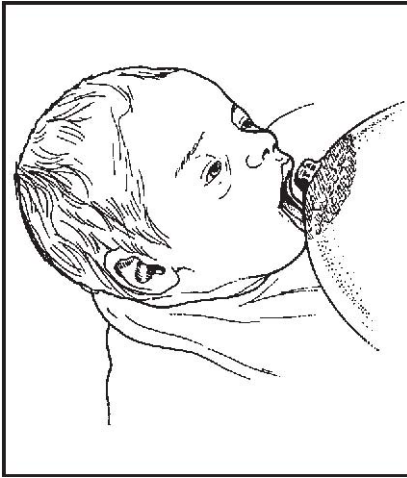
Astfel:

- Stomacul către mamă
- Sfârccul către nas
- Bebelușul la piept, nu pieptul la bebeluș



Prinderea bebelușului la sân

Este important să vă asigurați ca bebelușul să fie prins la sân în mod corect, întrucât în caz contrar este posibil să nu primească destul lapte în timpul alăptării și sfârcurile pot deveni dureroase.



Așezați bebelușul așa cum este descris la pagina 4, cu nasul sau buza superioară opusă sfârcului.

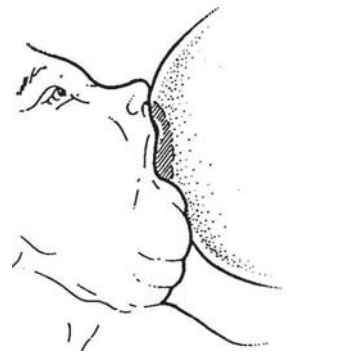
Așteptați până când deschide gurița larg (puteți plimba ușor sfârcul pe buzele lui pentru a-i induce acest reflex).

Întoarceți-l repede spre piept, astfel încât vârful buzei să atingă pieptul pe cât de departe posibil de baza sfârcului. În acest fel, sfârcul va fi îndreptat spre cerul gurii bebelușului.

Atunci când bebelușul este atașat de piept în

mod corect, veți putea observa că:

- gurița lui este larg deschisă și curpinde o bună parte din sân
- bărbia lui atinge pieptul
- vârful buzei este răsucit spre înapoi
- dacă o parte din aureolă este vizibilă (pielea de culoare maronie din jurul sfârcului), deasupra buzei superioare lui se poate vedea o mai mare parte din ea decât dedesubtul ei.
- ritmul suptului se schimbă de la suptul scurt la suptul lung, profund, cu pauze.



Alăptatul nu trebuie să fie dureros. Cutoate acestea, când dumneavoastră și copilul învățați să alăptați, este posibil să simțiți puțină durere sau disconfort atunci când copilul se atașează pentru prima dată la sân. Această senzație ar trebui să se estompeze rapid și atunci alăptarea nu va mai fi dureroasă. Dacă alăptarea continuă să doară, acest lucru poate însemna că bebelușul nu este atașat în mod corect. În acest caz, îndepărtați-l ușor împingând sânul în afara colțului guriței lui pentru ca suptul să se întrerupă și ajutați-l să se reatașeze. Dacă durerea persistă, cereți sfatul moașei.

Sfaturi pentru o alăptare reușită

- *Încercați să aveți copilul cât mai aproape de dumneavoastră, în special la început. În acest fel, veți ajunge să-l cunoașteți bine și vă veți da seama rapid când are nevoie să fie hrănit. Acest lucru este important în special în timpul nopții. Dacă aveți copilul lângă dvs, vă fi foarte ușor să-l ridicați pentru supt fără să vă deranjați prea mult.*



NANCY DURRELL MCKENNA

Astfel, amândoi puteți să adormiți din nou mai rapid.

- *Laptele matern conține toate alimentele și apa de care are nevoie copilul dvs. Dacă îi dați alte alimente sau lichide, acest lucru ar putea avea efecte nedorite sau îi poate scădea interesul pentru alăptare. Dacă bebelușul nu se hrănește destul de des, există riscul să nu puteți produce destul lapte pentru a întâmpina nevoile lui viitoare. De aceea, **oferiți-i sânul ori de câte ori simțiți că îi este foame.***

- Majoritatea problemelor cu care se confruntă în mod obișnuit mamele în primele săptămâni de alăptare (de exemplu dureri de mameloane, angorjare, mastită) apar fie din cauză că bebelușul nu este atașat corect la sân, fie pentru că nu i se oferă sânul destul de des. **Dacă sunteți nesigură, cereți ajutorul.** Informații despre cum să căutați ajutorul găsiți pe spatele acestei broșuri.

Moduri de alăptare

Modurile de alăptare a bebelușului variază într-o mare măsură. De exemplu, unii bebeluși nu necesită să fie hrăniți de multe ori în primele zile. Totuși, suptul poate deveni foarte frecvent în primele câteva săptămâni. Acest lucru este foarte normal. Dacă veți alăpta bebelușul ori de câte ori simțiți că îi este foame, veți produce suficient lapte pentru nevoile sale. Acest lucru se întâmplă deoarece de fiecare dată când copilul sugă, se transmit creierului anumite mesaje iar creierul trimite semnale sânului pentru a produce mai mult lapte. Așadar:

Mai mult supt = Mai multe semnale = Mai mult lapte



NANCY DURRELL MCKENNA

De fiecare dată când copilul sugă, rezerva de lapte devine mai mare. Multe mame se îngrijorează crezând că suptul frecvent înseamnă că nu au destul lapte pentru a-și hrăni bebelușul. Dacă bebelușul este corect așezat la sân, acest lucru este puțin probabil. Dacă nu sunteți sigură, cereți sfatul moașei sau a asistentului vizitator.

Odată ce dvs și bebelușul v-ați deprins cu alăptarea, acest procedeu devine de obicei foarte ușor. Laptele este disponibil mereu la aceeași temperatură. De fapt, nici nu trebuie să vă gândiți la alăptare. Bebelușul dvs va ști când este momentul pentru a fi hrănit din nou.

Nu trebuie să urmați o dietă specială în timpul alăptării, dar, ca orice altă persoană, trebuie să aveți o alimentație echilibrată. De asemenea, nu este de obicei necesar să evitați anumite alimente.

Continuarea alăptării

Nu este necesar să renunțați la alăptare când ieșiți afară cu bebelușul să vă bucurați de viață. Puteți alăpta aproape oriunde. Dacă purtați haine destul de largi, puteți alăpta fără să vă faceți griji că vă descoperiți sânul. Este posibil să vă simțiți puțin stânjenită la început dar ulterior veți căpăta mai multă încredere. Cea mai mare parte din oamenii din jur nici nu-și vor da seama că alăptați – încercați să exersați acasă, în fața oglinzii.

Este posibil ca bebelușul să aibă zile când are nevoie de mai mult lapte, necesitând să fie hrănit mai des pentru o zi sau două pentru ca rezerva de lapte să se producă la loc. Hrănirea bebelușului ori de câte ori îi este foame vă va permite să produceți laptele necesar pentru nevoile lui într-un timp scurt. Din nou, rețineți:

Mai mult supt = Mai multe semnale = Mai mult lapte



NANCY DURRELL McKENNA

Câteodată s-ar putea să doriți să ieșiți fără bebeluș sau este posibil să vă întoarceți la slujba dvs. înainte să înțărcați sugarul. Aveți atunci posibilitatea să vă mulgeți pentru ca altcineva să-l poată hrăni. Puteți găsi informații despre muls în această broșură (pagina 9).

Nu fiți tentată să începeți să hrăniți bebelușul cu alimente solide până când nu este pregătit. Toți bebelușii sunt diferiți. Când va împlini în jur de șase luni, este posibil ca bebelușul să apuce tot felul de lucruri pe care să le introducă în gură. Acesta este un semn că este pregătit pentru alimentele solide.

Laptele matern furnizează singur toate alimentele și lichidele de care bebelușul are nevoie în primele șase luni de viață și îl protejează împotriva unei serii de boli. Unele mame își alăptează copiii pentru o perioadă mai îndelungată, chiar și după ce bebelușul împlinște doi ani, sau mai mult. Alăptarea este benefică pentru dumneavoastră și pentru bebeluș atâta timp cât doriți să o practicați.

Mulsul laptelui

Când este necesar mulsul:

- dacă doriți să hrăniți bebelușul la un sân plin.
- dacă simțiți sânul plin și incomod
- dacă bebelușul este prea mic sau prea bolnav ca să sugă.
- dacă trebuie să vă despărțiți de bebeluș pentru mai mult de o oră sau două, de ex. o problemă biologică.
- dacă trebuie să vă întoarceți la slujba dumneavoastră.

Metode de muls laptele

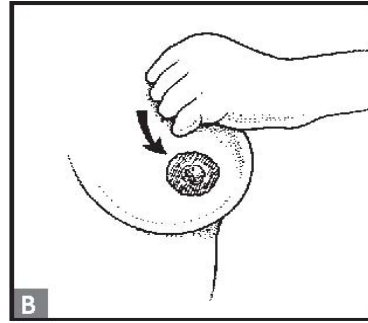
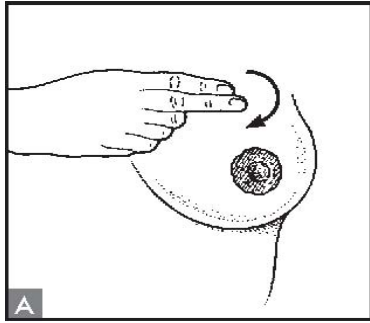
Există trei metode principale pentru muls:

- Manual
- Folosind o pompă manuală
- Folosind o pompă electrică

Indiferent care din aceste metode alegeți să o folosiți, este important să vă spălați bine mâinile înainte de a începe. Toate recipientele, sticlele și piesele pompei trebuie spălate cu apă și săpun și sterilizate înainte de folosire.

Pentru a determina laptele să curgă:

- Încercați să vă așezați cât mai confortabil și relaxat posibil. O cameră liniștită și ceva cald de băut vă pot fi de ajutor.
- Aduceți copilul aproape de dumneavoastră. Dacă acest lucru nu este posibil, luați o fotografie a bebelușului să o priviți.
- Faceți o baie caldă sau un duș înainte de muls sau aplicați comprese calde pe piept.

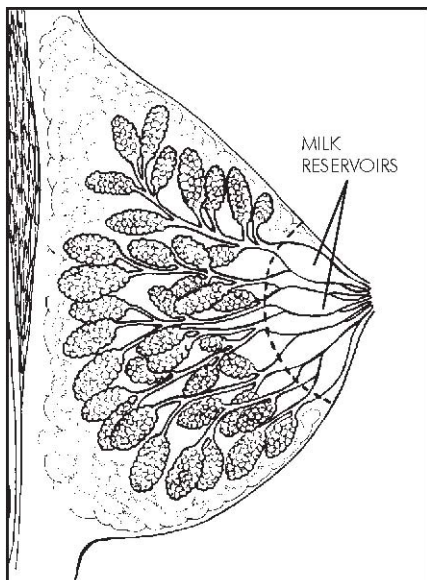


- Masați ușor sânul. Acest lucru poate fi făcut cu vârful degetelor (A) sau prin rularea pumnului închis de-a lungul sânului, spre mamelon (B). Faceți acest lucru în jurul întregului sân, inclusiv dedesubt. Nu întindeți degetele de-a lungul sânului, întrucât riscați să răniți pielea.
- După masarea ușoară a sânului, rulați ușor mamelonul între degetul mare și arătător. Acest lucru provoacă secretarea de hormoni care stimulează sânul să producă și să elibereze lapte. După ce vă veți obișnui cu mulsul, veți realiza că nu trebuie să vă pregătiți atât de atent pentru acest lucru. La fel ca alăptarea, mulsul devine ușor odată ce exersați de mai multe ori.

Indiferent care medotă o folosiți, laptele poate fi muls de la un sân doar pentru câteva minute, după care fluxul începe să scadă sau chiar pare că se oprește. În acest caz, trebuie să schimbați sânul. Ulterior, întorceți-vă înapoi la primul sân și începeți din nou. Continuați să schimbați sânii până când realizați că laptele nu mai curge sau picură foarte încet.

Mulsul manual

Aceasta este o metodă convenabilă și avantajoasă de muls și este folositoare în special când doriți să eliberați un sân care vă incomodează. Aceste instrucțiuni reprezintă un ghid, însă cea mai bună metodă de a învăța este să exersați cât mai mult (poate în timp ce faceți baie) pentru a vă da seama cum este mai comod pentru dumneavoastră.



Dedesubtul aureolei (pielea de culoare maronie din jurul mamelonului), de obicei spre margine, există mici rezervoare de lapte.

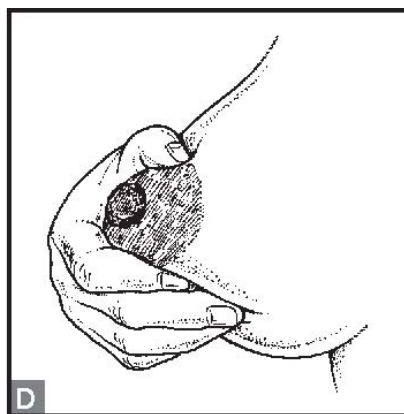
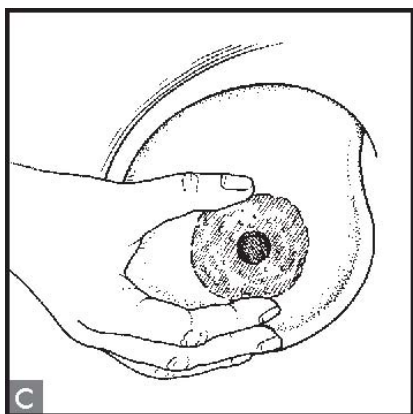
Acestea pot fi simțite ca niște structuri asemănătoare boabelor de mază dedesubtul pielii. Laptele se adună în aceste rezervoare și de aici îl puteți mulge.

Fiecare sân este împărțit în aproximativ 15 secțiuni (lobi), fiecare având propriul rezervor de lapte.

- Nu stoarceți mamelonul întrucât acest lucru nu este eficient și poate fi dureros.
- Aveți grijă să nu plimbați degetele de-a lungul sânului întrucât acest lucru poate răni țesutul delicat al acestuia.
- Pentru ca laptele să curgă, uneori trebuie să așteptați un minut-două.
- Este important să rotați degetele în jurul sânului pentru a vă asigura că laptele a fost stors din toți lobii.
- Trebuie să depozitați laptele într-un recipient steril, cu deschizătura largă – un ulcior gradat este soluția perfectă.
- După ce ați exersat de mai multe ori, puteți mulge de la amândoi sânii în același timp.

Tehnici pentru mulsul manual

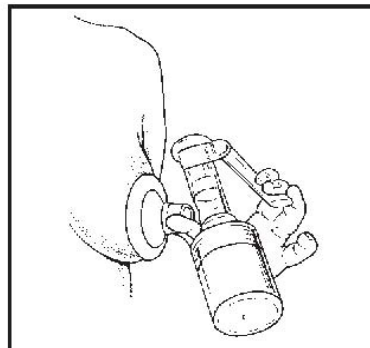
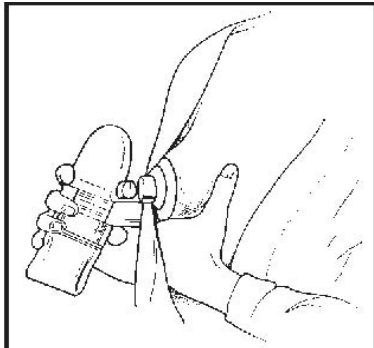
1. Poziționați arătătorul sub sân, spre marginea aureolei, iar degetul mare deasupra sânului, în partea opusă arătătorului (este posibil să simțiți rezervoarele de lapte de sub piele). Dacă aveți o aureolă mare, poate fi necesar să deplasați degetele ușor dinspre margine spre vârf (dacă aureola este mică, poate fi necesar să le deplasați ușor în afară). Celelalte degete pot fi utilizate la sprijinirea sânului. (C)
2. Ținând degetele în aceeași poziție pe piele, apăsați ușor spre înapoi.
3. Menținând această apăsare ușoară înspre înapoi, apăsați arătătorul și degetul mare înainte și în același timp, astfel încât să direcționați laptele din rezervoare înspre mamelon. (D)
4. Încetați apăsarea pentru ca rezervoarele să se umple din nou și apoi repetați pașii 2 și 3.



Odată ce ați căpătat îndemânare, pașii 2 până la 4 nu vor necesita mai mult de câteva secunde. Veți fi capabilă apoi să mențineți un ritm constant. Acest lucru va determina ca laptele să picure și posibil să țâșnească din sân.

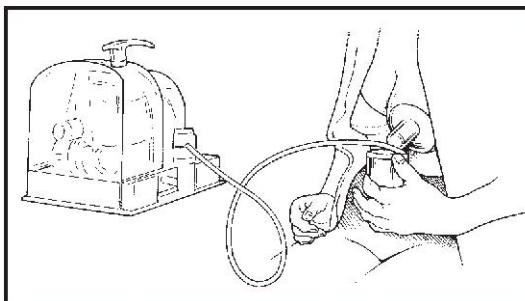
Pompele manuale

Pompele manuale sunt mai ușor de utilizat când sânii sunt plini decât atunci când sunt moi. Există mai multe modele, fiecare funcționând în moduri ușor diferite. Unele sunt manuale, iar altele funcționează pe bază de baterii. Toate modelele sunt prevăzute cu o pâlnie care acoperă mamelonul și aureola. Pompe diferite sunt potrivite pentru femei diferite. De aceea, este cel mai indicat să încercați pompa înainte de a o cumpăra.



Pompele electrice

Acestea sunt rapide și ușor de folosit deoarece funcționează automat. Pompele sunt folosite în special dacă aveți nevoie să vă mulgeți un timp mai îndelungat, de ex. dacă bebelușul este internat la departamentul Îngrijiri Speciale. În acest caz, este recomandat să încercați să vă mulgeți de 6-8 ori în decurs de 24 de ore (inclusiv o dată în timpul nopții) pentru a vă menține rezervele de lapte.



Se poate să mulgeți ambii săni folosind o pompă electrică. Această metodă este mai rapidă decât celelalte și poate să vă ajute să produceți mai mult lapte. Veți avea nevoie de un sistem dublu de pompare cu două colectoare sau două aparate simple separate și un conector T.

Dacă folosiți o pompă manuală sau electrică, urmați cu atenție instrucțiunile de folosire ale producătorului.

Depozitarea laptelui acasă

Laptele de la sân poate fi păstrat la frigider la o temperatură de 2-4 grade C timp de 3 până la 5 zile. Dacă nu aveți un termometru de frigider, cel mai bine este să depozitați la congelator orice lapte pe care nu intenționați să-l folosiți timp de 24 de ore. Laptele mamar poate fi păstrat în compartimentul pentru gheață timp de o săptămână până la trei luni în congelator.

Când păstrați laptele la congelator în mod ocazional, este potrivit orice recipient de plastic, cu condiția ca acesta să poată fi sterilizat și să fie închis etanș. Nu uitați să aplicați etichete pe fiecare recipient și să le folosiți prin rotație. În cazul în care congelați laptele pentru că bebelușul este prematur sau bolnav, cereți sfatul personalului care îl are în grijă. Dacă aveți acasă un congelator care se dezgheață automat, depozitați laptele cât mai departe de piesa care dezgheață.

Laptele înghețat trebuie dezghețat ușor în frigider sau la temperatura camerei. Laptele dezghețat poate fi păstrat la frigider până la 24 de ore. Odată încălzit la temperatura camerei, trebuie folosit sau în caz contrar aruncat. Laptele mamar nu trebuie niciodată reînghețat.

Laptele mamar nu trebuie dezghețat la microunde deoarece poate căpăta o temperatură neuniformă iar bebelușul riscă să se frigă.

Cui să cereți informații suplimentare?

Dacă necesitați informații suplimentare în legătură cu alăptarea bebelușului, moașa sau asistentul vizitator vă pot fi de ajutor.

Aceasta vă poate oferi numărul de telefon al consilierilor locali care se ocupă cu alăptarea (un spațiu separat este alocat pe ultima pagină a acestei broșuri). Alternativ, sediile naționale ale acestora vă pot furniza aceste informații:

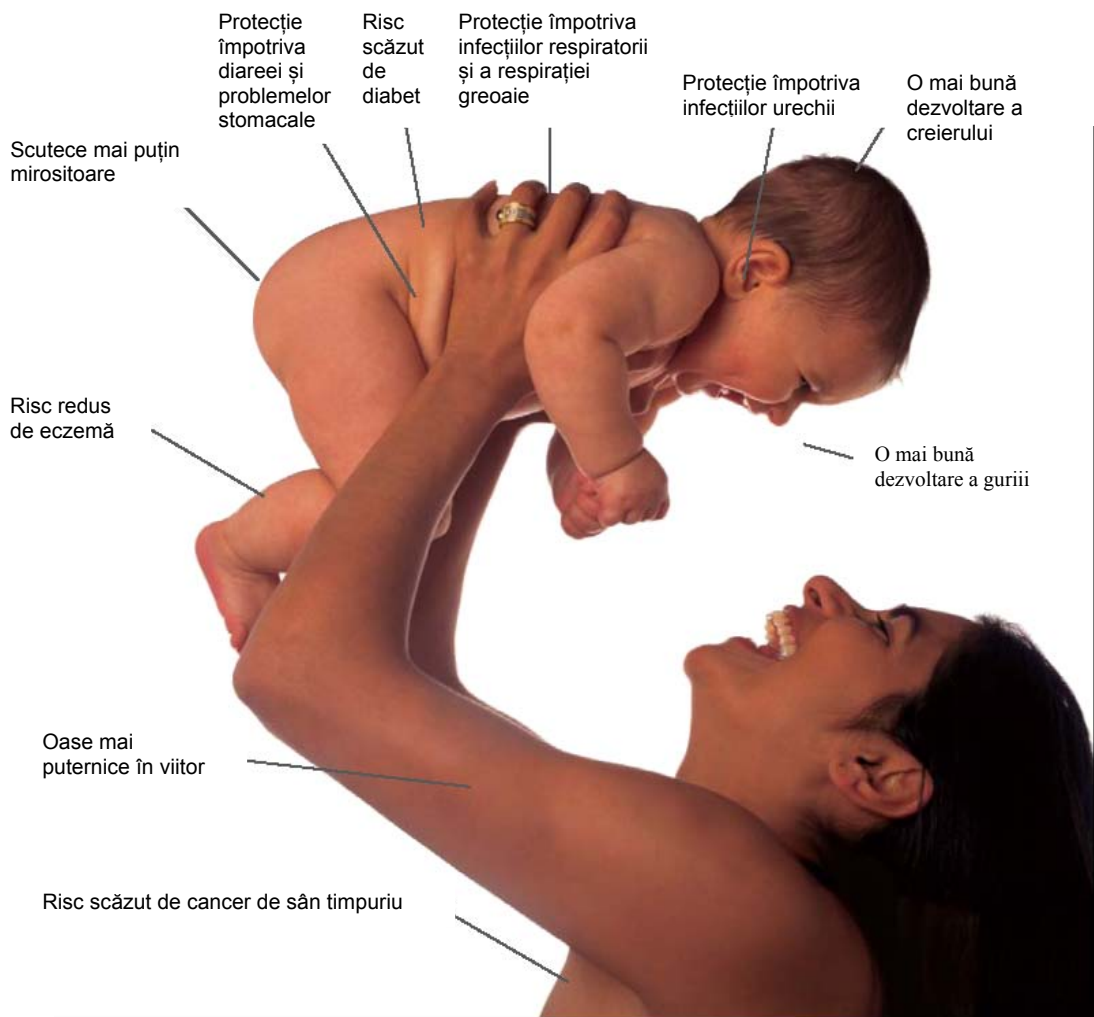
Trustul național în materie de nașteri (National Childbirth Trust), Alexandra House, Oldham Terrace, Londra W3. 0870 444 8708

Rețeaua mamelor care alăptează (Breastfeeding Network), P0 Box 111 26, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

Liga Laptelui (La Leche League), BM 3424, London WC1 N 3)0K. Tel: 020 7242 1278.

Asociația mamelor care alăptează (Association of Breastfeeding Mothers), P0 Box 207, Bridgwater TA0 7YT. 020 7813 1481.

Beneficiile alăptării – câte din ele puteți indica?



UNICEF și inițiativa Baby Friendly

Fondul Națiunilor Unite pentru copii UNICEF acționează la nivel global pentru a ajuta fiecare copil să-și folosească potențialul la maxim. Ne desfășurăm activitatea în mai mult de 160 de țări, sprijinind programe care să ofere copiilor:

- ameliorarea sănătății și a alimentației
- apă sănătoasă și salubritate
- educație

UNICEF ajută de asemenea copiii care au nevoie de protecție specială, precum copiii care muncesc sau care sunt victime ale războiului.



Inițiativa Baby Friendly UNICEF colaborează

cu spitale, centre de sănătate și cabinete medicale. Scopul nostru este să-i ajutăm să ofere îngrijiri medicale la standarde înalte astfel încât femeile însărcinate și noile mame să primească sprijinul de care au nevoie pentru a alăpta cu succes. Încurajăm spitalele, centrele de sănătate și cabinetele medicale să-și îmbunătățească serviciile, aliniindu-le la standardele optime ale practicii internaționale.

Cei care fac acest lucru pot candida pentru prestigiosul premiu Baby Friendly oferit de UNICEF și Organizația Mondială a Sănătății. Pentru mai multe informații, vizitați pagina noastră de internet www.babyfriendly.org.uk

**Pentru a efectua o
donație pentru UNICEF
folosind cartea de credit,
sunați la nr. de telefon
08457 312 312**

(Taxat la prețul local. Liniile sunt disponibile 24 de ore. Vă rugăm să specificați 'BFI'.)

Informații despre sprijinul pentru alăptare disponibil local :

Detaliile de contact pentru grupurile de sprijin în materie de alăptare sunt disponibile la pagina 14.

Această broșură este produsă de UNICEF Enterprises Ltd, o companie care se angajează să plătească toate profiturile nete către UNICEF. Editarea broșurii în limba engleză este finanțată de Programul Baby Welcome (01737213161). Cele 15 fotografii de pe copertă și din conținut: Nancy Durrell McKenna. Pentru mai multe informații despre activitățile UNICEF în întreaga lume sau pentru a efectua o donație, contactați UNICEF, Room BFI, Ereepost, Chelmsford CM2 8BR.

UNICEF este o companie de caritate înregistrată cu numărul 1072612. Pentru informații suplimentare despre sprijinul în materie de alăptare sau despre Inițiativa Baby Friendly, vizitați pagina de internet www.babyfriendly.org.uk sau sunați la nr. 020 7312 7652 Inițiativa Baby Friendly.

The logo for 'Baby Welcome' features the words 'Baby' and 'Welcome' stacked vertically. Both words are rendered in a bold, black, sans-serif font with a thick white outline, giving them a 3D, bubbly appearance. The letters are slightly irregular and rounded, contributing to a friendly and approachable aesthetic.