

Alimentatia

Roumain

ALAPTAREA MATERNA

L'ALLAITEMENT MATERNEL

Intre 0 -18 luni si +



ONE.be

SUMARUL

Care sunt avantajele alaptarii ?	3
Cum sa incepeti alaptarea ?	4
Cum puteti sti daca copilului ii este foame ?	5
Cum puteti sti daca copilul a supt suficient ?	5
Cum sa va pozitionati cu copilul in timpul alaptarii ?	6
Care este rolul anturajului dumneavoastra ?	8
Cum puteti concilia alaptatul cu reluarea serviciului ?	9
Copilul poate bea apa ?	10
Felul in care se extrage laptele matern ?	11
Cum se conserva laptele matern extras ?	12
Cum se da laptele matern extras ?	13
Cum se curata si se sterilizeaza materialul folosit pentru extragerea laptelui matern ? ..	14
Cum se opreste alaptatul ?	15
Adevarat/Fals	16
Ce trebuie sa faceti cand aveti sanii durerosi ?	18

GATA PREGATIT, GRATUIT SI ECOLOGIC, DESPRE CE ESTE VORBA ? DESPRE LAPTELE MATERN !

Dar nu-i totul. Laptele matern evolueaza in functie de varsta si nevoile copilului dumneavoastra.

Permite copilului descoperirea gusturilor diferite din alimentatia dumneavoastra.

Este totdeauna adaptat si suficient de complet pentru alimentatia copilului dumneavoastra.

CARE SUNT BENEFICIILE ALAPTARII ?

PENTRU COPIL

Alaptatul diminueaza riscurile de :

- infectii : digestive, ale sferei ORL, pulmonare, urinare si chiar al meningelor ;
- perturbari digestive ;
- de alergii (eczema, astma...) ;
- de anemie ;
- de obezitate si de diabet, de anumite cancere si boli inflamatoare ;
- de probleme de ortodontie ;
- de moarte subita.

PENTRU MAMA

Alaptatul favorizeaza :

- diminuarea riscului de anemie ;
- permite revenirea dupa nastere la starea initiala a organelor genitale ;
- legatura intre mama si copil ;
- pierderea in greutate (in asociere cu o alimentatie echilibrata) ;
- diminuarea riscului de cancer de san si ovare ;
- diminuarea riscului de osteoporoza dupa perioada de menopauza.



Cu cat perioada de alaptare este mai lunga cu atat beneficiile sunt mai importante.

Ideal ar fi de a continua in mod exclusiv alaptatul copilului pana la varsta de 6 luni si pe urma in acelasi timp cu alaptatul la san de a introduce alte alimente (fructe, legume...). Alaptatul la san poate fi continuat pana la varsta de 2 ani sau si mai mult.*

* sursa : Organizatia Mondiala a Sanatatii

CUM PUTETI INCEPE ALAPTATUL LA SAN ?

Pe timpul sarcinii, sanii se pregatesc in mod natural pentru alaptat. Dupa nastere, sunt gata pregatiti pentru a produce laptele necesar. Inca din primele ore dupa nastere, copilul stimuleaza venirea laptelui prin supt.

La inceput, puneti-l la san de fiecare data cand se trezeste fara sa asteptati sa-l reclame. Dati-i sa suga la cerere, adica fara orar, fara sa-l limitati nici la numarul de alaptari nici la durata la care il tineti la san.

Daca dorit sa-i dati sujeta, este preferabil sa asteptati intai sa se obisnuiasca cu alptatul la san. Nevoia de a suga a copilului stimuleaza productia de lapte. Felul de a suga la san este diferit de cel de a suga tetina.

Noul-nascut poate confunda cele doua feluri de a suga si risca sa nu suga cum trebuie la san.



In primele saptamani, sau chiar in primele luni, numarul de alaptari variaza in functie de cererea copilului.

Respectati-i ritmul, copilul stie de ce are nevoie.

Sunt momente in care nefiind satul, poate cere sanul de mai multe ori.

Continuati sa raspundeti la cererea lui.



Este important sa nu coborati sub 5 alaptari timp de 24 de ore.

CUM STITI DACA COPILULUI II ESTE FOAME ?

Lasati copilul in ritmul lui, va da semne ca-i este foame inainte de a incepe sa planga. Observati-l.

Cand s-a trezit



Gura ii este deschisa
si cauta sa suga.



Face zgomote micute
cu gura.



Da din maini si picioruse si
isi duce manutele la gura.

CUM STITI DACA COPILUL S-A SATURAT ?

Dupa ce a terminat de supt,
lasa sanul si pare satul.

Este tonic si ia in
greutate.

Daca a supt suficient, va trebui sa-l schimbati
maxim de 5 ori timp de 24 de ore.

In primele 3 sau 4 saptamani, va avea un scaun
moale, abundent si galben auriu ; dupa o luna,
numarul scaunelor va diminua (intre 2 sau 3 pe zi).



CUM SA VA POZITIONATI CU COPILUL IN TIMPUL ALAPTARII ?

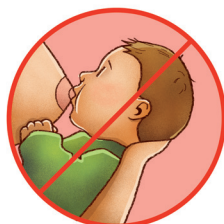
Asezati-va in mod confortabil.

Burtica copilului sa fie lipita de a dumneavoastra.

Capul sa fie in prelungirea corpului : urechea, umarul si soldul in aceeasi axa.
Nu trebuie sa fie obligat sa intoarca capul pentru a ajunge la san.

Capul si gatul trebuiesc sustinute.

Gura trebuie sa-i fie deschisa in asa fel incat sa poata apuca mamelonul in intregime si o parte din areola sanului.

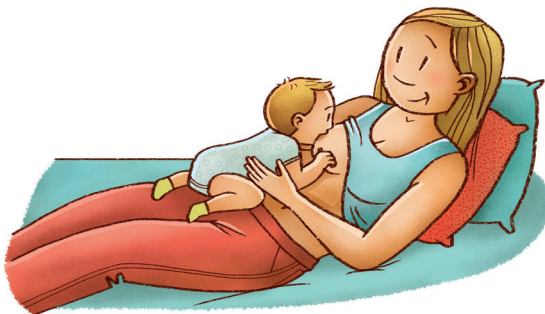


Buza inferioara trebuie sa fie intoarsa catre exterior.



Barbia trebuie sa fie lipita de san.

CATEVA IDEI PENTRU POZITIONAREA COPILULUI LA SAN ?



o pozitie buna ca si schimbarea pozitiei si alternarea sanilor diminueaza riscul aparitiei fisurilor mameloanelor.

Puteti alapta oriunde doriti !

Daca doriti sa va feriti de privirile exterioare, va puteti folosi de o esarfa, de un pulover, ... pentru a putea alapta in mod discret.

CARE ESTE ROLUL ANTURAJULUI DUMNEAVOSTRA ?

Sustinerea din parte partenerului sau a apropiatilor est un lucru pretios pentru ca alaptatul sa se petreaca cu bine.

Nu ezitati sa le cereti o mana de ajutor pentru ceea ce aveti de facut in plus.



Momentele din timpul alaptarii, sunt momente pretioase pentru relatia intre mama si copil.

Legatura intre tata si copil se poate crea cu ocazia altor momente petrecute impreuna : in momentul unei alintari, in momentul schimbarii scutecelor, cand se da baia, la plimbare...



Venirea pe lume a unui copil intr-o familie face ca veti primi o gramada de sfaturi. Alegeti pe cele care va corespund si **AVETI INCREDERE IN CEEA CE FACETI.**



In caz ca aveti intrebari sau indoieli, daca va simtiti descurajata, trebuie sa stiti ca aveti posibilitatea de a cere ajutorul personalului medico-social, moasei, consilierii in alaptare, pediatriului... sau asociatiilor care ofera sprijin pe perioada alaptatului.

CUM PUTETI CONCILIA ALAPTATUL CU RELUAREA ACTIVITATII PROFESIONALE ?

Reluarea activitatii profesionale in cazul in care alaptati presupune o pregatire in avans.

Daca duceti copilul la cresa puteti continua sa-l hraniti cu laptele matern.

Pe perioada concediului de maternitate, faceti o rezerva cu laptele matern extras. Inainte ca copilul sa mearga la cresa, interesati-va si intrebati daca este posibil sa-l alaptati la cresa. Intrebati daca laptele extras i se poate da cu biberonul, cu paharul.... Intrebati cum puteti proceda pentru a pregati cat mai bine copilul inainte de a incepe sa mearga la cresa.

Interesati-va daca la locul de munca exista pauze prevazute pentru alaptat si conditii de a extrage laptele si de a-l stoca.



Pentru mentinerea productiei de lapte, sunt necesare intre 2 sau 3 alaptari pe zi sau si mai multe in functie de varsta copilului.

In zilele de concediu, nu ezitati sa puneti copilul la san in mod regulat pentru a continua stimularea productiei de lapte.



COPILUL TREBUIE SA BEA APA ?

Alaptarea ofera hidratare, copilul alaptat la san nu mai are nevoie de apa.

In caz ca are febra sau in zilele foarte calduroase, copilul poate cere sa fie pus la san mai des, nu ezitati s-o faceti.



CUM SE EXTRAGE LAPTELE MATERN ?



Inainte de a extrage laptele, spalati-va corect mainile cu sapun.



Exista doua metode de a extrage laptele matern :

MANUAL

Aceasta tehnica consta intr-un masaj leger al sanului in jurul aureolei sanului cu indexul si degetul mare pentru a stimula venirea laptelui.

Pentru a invata acest gest, cereti sfatul unui persoane calificate.

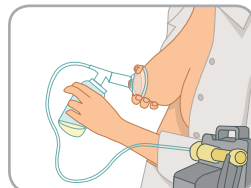
Laptele va fi recoltat intr-un recipient curat si steril (pahar, pahar din plastic sau biberon) positionat sub san.



CU POMPA

Exista doua tipuri de pompe : mecanice si electrice. In cele doua cazuri este vorba despre o ventuza care se plaseaza pe san. Aceasta ventuza aspira in mod regulat sanul si provoaca ejectarea laptelui. Pompa manuala este recomandata pentru o intrebuintare ocazionala. Pompa electrica functioneaza datorita unui mic motor cu baterii sau conectata la priza. Aceasta pompa, o puteti inchiria sau cumpara la asigurarea de sanatate (mutual) sau la farmacie.

Pentru utilizare, cititi modul de folosire.

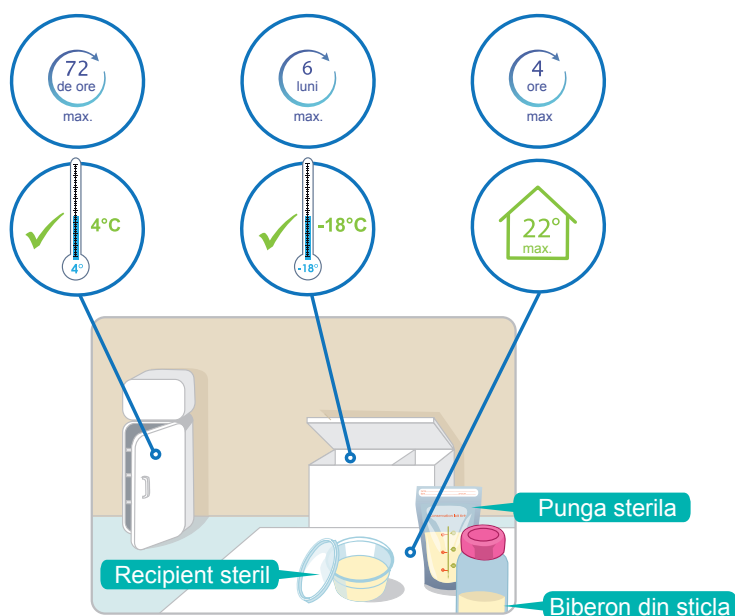


CUM SE CONSERVA LAPTELE MATERN ?

Laptele matern extras este conservat intr-un recipient steril si inchis sau intr-o punga sterila prevazuta pentru asa ceva. Aceasta se vinde in magazinele specializate de puericultura sau in farmacie.

Durata conservarii :

- Timp de 72 de ore in frigider (+ 4°C)
- Timp de 6 luni la congelator (- 18°C)
- Timp de 4 ore la temperatura ambianta (max. 22° C)



Notati **data** extragerii laptelui matern pe recipient sau pe punga.

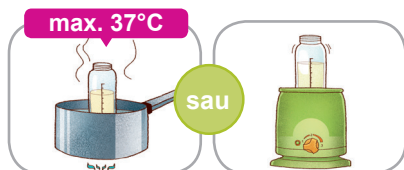
Congelati laptele in doze mici pentru ca atunci cand il incalziti sa corespunda cantitatii adaptate nevoii copilului.

Cutia cu capac pentru cuburile de gheata este un mod usor de a congela mici cantitati. Conservati-le dupa aceea intr-un recipient special pentru congelator.

Transportati laptele matern extras intr-un sac izoterm cu un bloc refrigerent pentru a mentine sistemul de racire permanent.

La sosire, puneti laptele matern in frigider sau in congelator cat se poate de repede.

CUM SE DA LAPTELE MATERN EXTRAS ?



Laptele matern se incalzeste la temperatura de 37° C maxim. Laptele congelat se dezgheata gradual in frigider, la bain-marie sau la incalzitorul de biberon.

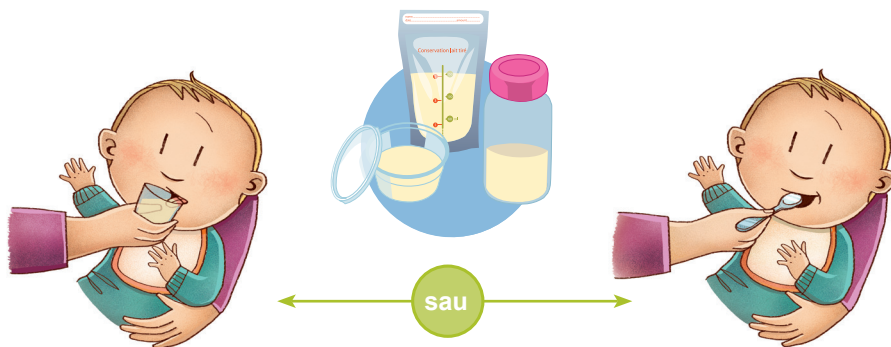


Agitati incet recipientul pentru a obtine o temperatura omogena a laptelui.

Nu va sfatuim sa folositi cuptorul cu microunde pentru ca distruge proprietatile de baza ale laptelui matern.



Laptele matern extras se da cu cana, cu lingurita sau biberonul.



Ca si pentru alimentele decongelate, laptele matern nu poate fi congelat din nou (chiar daca a fost incalzit).

La sfarsitul mesei copilului, laptele ramas nebaut dupa 1 ora trebuie aruncat !

CUM SE CURATA SI STERILIZEAZA MATERIALUL UTILIZAT PENTRU RECOLTAREA LAPTELUI MATERN ?

Copilul este fragil pentru ca nu are un sistem imunitar suficient de dezvoltat.

Pentru aceasta, este necesar sa curatati si sa sterilizati materialul la fiecare utilizare.

1 - CURATATUL

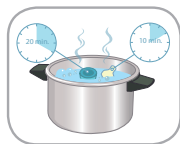
Inainte de a fi sterilizat, materialul care a folosit la recoltarea laptelui, trebuie curatat foarte bine.

Demontati si clatiti fiecare parte a acestui material.

Pentru a curata, serviti-va de o perie pentru biberon, de apa calda si de detergent pentru vase.

Clatiti bine totul.

2 - STERILIZAREA



Se face intr-o cratita cu apa clocotita :

Bagati complet materialul in apa timp de 20 de minute.

Tetinele trebuiesc fierte timp de 10 minute.



Intr-un sterilizator cu microunde sau electric :

Consultati modul de folosire.

Sterilizarea la rece :

Aceasta sterilizare se realizeaza cu pastile vandute in farmacie. Pentru a prepara un lichid dezinfectant, dizolvati o pastila in 5 l de apa rece.

Bagati biberonul si materialul suplimentar in lichidul pregatit si lasati timp de 15 minute.

Scoateti biberonul din lichid fara sa-l clatiti.

3 - ARANJAREA

Lasati sa se scurga biberonul si materialul suplimentar pe un prosop de bucatarie curat.

Aranjati biberonul inchis intr-un dulap curat sau in frigider.

CUM PUTETI STOPA ALAPTAREA ?

Intarcarea copilului se face mult mai usor daca o faceti in mod progresiv.

Puteti inlocui un alaptat cu un aliment adaptat (lapte pentru copii sau masa diversificata).

Lasati cateva zile copilul pentru a se obisnui cu aceasta schimbare. Procedati la fel pentru un alt alaptat. In felul acesta copilul va suge mai putin la san si veti avea in mod progresiv din ce in ce mai putin lapte.

Intre alaptari, va puteti usura sanii extragand putin lapte.



Este posibil sa va schimbati parerea la inceputul intarcatului si sa reveniti la alaptarea la san.

EXEMPLU PENTRU INTARCAREA COPILULUI

Faza 0						
Faza 1						
Faza 2						
Faza 3						-
Faza 4						-



Fiecare faza poate dura una sau mai multe zile.

* Masa cu fructe sau cu legume este introdusa in functie de dezvoltarea copilului dumneavoastra. Referiti-va la brosură « diversificare alimentara ».

ADEVARAT/FALS

Daca astept copii gemeni, nu voi avea suficient lapte. **FALS**

Este posibil sa alaptati chiar daca aveti gemeni.

Alaptarile repetate ale celor doi copii stimuleaza sanii pentru a produce suficient lapte.

Puteti spre exemplu, sa alaptati cei doi copii in acelasi timp sau pe fiecare la rand.

Dupa cateva incercari, veti gasi pozitiile care va convin cel mai bine.

Puteti fi sfatuita de o persoana calificata.

Daca copilul se naste prematur, nu voi putea alapta. **FALS**

Puteti alapta un copil nascut prematur si este chiar recomandat cunoscand beneficiile laptelui matern pentru copil.

Personalul calificat poate determina cu dumneavoastra amenajarea care trebuie organizata pentru ca alaptarea sa se petreaca cu bine.

Chiar daca nu alaptez, este necesar sa apelez la o metoda de contraceptie.

ADEVARAT

Alaptarea nu este o metoda de contraceptie eficace. Daca doriti sa evitati o sarcina noua, faceti apel la o metoda de contraceptie.

Alaptarea are efect contraceptiv daca sunt intrunite urmatoarele patru conditii:

- Copilul are mai putin de 6 luni ;
- Alaptarea se face in mod exclusiv la san si ziua si noaptea ;
- Punerea la san a copilului se face de 6 ori timp de 24 de ore ;
- Cele 6 ore intre alaptari nu trebuiesc depasite niciodata.

Daca copilul se naste prin cezariana, alaptatul est contraindicat. **FALS**

Cezariana programata sau in urgenta nu impiedica alaptatul. Faptul de a lua medicamente pentru durere nu creeaza probleme pentru alaptat. Personalul medical va poate ajuta sa gasiti pozitiile cele mai confortabile.

Copilul poate refuza sanul. ADEVARAT

In momentul cand un copil refuza sa ia sanul, inseamna ca este ceva ce nu-i convine. Asta nu inseamna ca nu mai vrea sa fie alaptat.

Pot fi diferite cauze care pot explica atitudinea sa, ca spre exemplu :

- O durere in gura din cauza ca-i iese dintii sau fiindca are o rana, o micoza;
- O otita ;
- Nasul infundat sau o rinita care impiedica copilul sa respire corect in momentul cand suge;
- Folosirea excesiva a tetinei sau a biberonului poate crea o confuzie la copil fata de felul de a suge.

Refuzul de a suge poate dura cateva zile si depinde de cauza care a determinat acest refuz.

Linistiti-va, este aproape totdeauna posibil de a readuce copilul la san.

Daca folosesc mamelon din silicon, risc sa am mai putin lapte. ADEVARAT

La fel ca si biberonul sau tetina, mamelonul din silicon poate provoca la copil o confuzie intre acest tip de tetina si mamelonul. Tehnica de sugere pe care copilul o foloseste cu un mamelon din silicon este diferita de cea folosita cand suge direct la san.

Puteti intalni anumite dificultati daca incercati sa-l puneti in mod direct din nou la san.

Daca este necesar, folosirea mamelonului din silicon trebuie sa fie numai o solutie tranzitorie.

Laptele matern isi poate schimba culoarea. ADEVARAT

Copozitia nutritionala poate modifica culoarea. Dupa nastere, primul lapte numit colostru poate prezenta culori diferite. Mai tarziu, laptele matur poate deveni translucid si cateodata albastrui. Laptele este totdeauna adaptat nevoilor copilului oricare ar fi culoarea.

Am sanii prea mici pentru a alapta. FALS

Cantitatea de lapte nu este legata de marimea sanilor. Sani mici pot produce lapte in cantitate suficienta pentru alaptarea copilului.

AVETI SANII DUREROSI ?



MAMELONUL SENSIBIL SI DUREROS

În primele zile, mameloanele sunt mai totdeauna sensibile și câteodată dureroase. Această hipersensibilitate este normală. Este mai pronunțată în primele 3 zile, dar se atenuează în general după 8 sau 10 zile. Cauza, care este în parte de origine hormonală, poate fi accentuată și de alți factori ca spre exemplu o prindere incorectă a sanului în timpul alăptatului.

Dacă durerea este importantă și persistă, trebuie să cereți ajutorul personalului medical.

URCAREA LAPTELUI

Expresia de « urcare a laptelui » da câteodată o idee eronată de ceea ce se întâmplă.

De fapt, laptele nu « urcă » în sani. Dacă sanii sunt umflați, tari și dureroși, aceasta se întâmplă pentru că circulația sanguină este mai importantă și permite începutul alăptării. Acest fenomen de congestie apare la aproximativ 3 zile după naștere sau câteodată mai târziu. Temperatura dumneavoastră corporală poate urca în același timp în mod lejer.

CRAPATURILE

Sunt mici leziuni ale mamelonului care apar deseori în primele zile ale alăptatului. Sunt dureroase și se pot infecta. Pentru a limita apariția acestora, poziționați corect copilul la sân. Evitați să retrageți sanul pentru a degaja nasul copilului și nu retrageți copilul de la sân în mod brusc. Durerile pot fi calmate prin aplicarea laptelui matern și a unei creme pe baza de lanolină.

ANGORJAREA

Este o tensiune foarte dureroasa a unuia din sani sau a ambilor. Acestia sunt fierbinti in mod anormal durerosi si tensionati. Angorjarea poate provoca o dificultate in prinderea sanilor, o jena la scurgerea laptelui si poate fi acompaniata de alte simptome (frisoane, curbaturi, febra...).

Aceste senzatii pot surveni in orice moment al alaptarii dar mai ales in momentul in care timpul de alapare este prea scurt, cand alaptarile sunt putin numeroase si rare. Pentru atenuarea acestei tensiuni, nu ezitati sa puneti in mod regulat copilul la san. O usurare poate fi provocata prin masarea areolei si printr-un dus cald pentru facilitarea scurgerii laptelui.

MASTITA

Este o inflamare a sanilor care poate provoca infectie. Mastita se face in general fie la unul fie la celalalt san. O parte din san este rosu, fierbinte si dureros. La aceste simptome locale se pot adauga altele cum ar fi : temperatura, frisoane, curbaturi si obosela. In acest caz, odihna este esentiala.

Sfaturile sunt aceleasi pentru angorjarea sanilor. Copilul trebuie sa suga in mod regulat mai ales sanul afectat. Daca situatia nu se amelioreza intr-un interval de 12 pana la 36 de ore, este recomandat sa consultati un medic pentru a evalua necesitatea unui tratament (medicament pentru atenuarea durerii, antibiotic).



Echipa de la consultatia medicala (ONE) este disponibila pentru a va acompania pe perioada alaptarii.

Nu ezitati sa consultati in acelasi timp brosurile noastre.

-9 mois

-8 mois

-7 mois

-6 mois

-5 mois

-4 mois

-3 mois

-2 mois

-1 mois

0 an

1 an

2 ans

3 ans

4 ans

5 ans

6 ans

7 ans

8 ans

9 ans

10 ans

11 ans

12 ans

13 ans

14 ans

15 ans

Roumain

ALAPTAREA MATERNA

EDITOR RESPONSABIL
Benoît PARMENTIER

REALIZARE
ONE

DOCBR0300Rou



OFFICE
DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

Chaussée de Charleroi 95 - 1060 Bruxelles
Tél. : +32 (0)2 542 12 11 / Fax : +32 (0)2 542 12 51
info@one.be - ONE.be

ONE.be