



**Laptele matern
este cel mai
natural lapte
cu putință**



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

regione.lazio.it



A alăpta în mod natural

Ceea ce i se întâmplă copilului tău în primul an de viață are un efect considerabil pentru viitoarea lui stare de sănătate.

Alăptarea la sân îi asigură copilului toate nutrimentele de care are nevoie în primele șase luni de viață și este importantă și după această vârstă. Ea contribuie să-l protejeze de infecții și reduce probabilitatea de a dezvolta anumite boli în momente ulterioare.

Laptele artificial constă în lapte de vacă cu alte ingrediente adăugate și nu conține substanțele care îl protejează pe copil de infecții și boli.

Numai tu le poți produce, cu laptele tău.

Alăptarea maternă vă ajută pe amândoi, mamă și copil, să vă apropiați din punct de vedere fizic și emotiv.

Așadar, în timp ce îl alăptezi, legătura dintre voi se întărește.

În perioada alăptării nu e nevoie să mănânci ceva deosebit sau să excluzi anumite alimente.

Ca de obicei, e recomandabil să urmezi un regim alimentar sănătos, echilibrat și bogat în fructe și legume.

De ce alăptatul la sân te protejează?

Laptele tău este perfect și inimitabil pentru necesitățile de creștere ale copilului. Alăptatul aduce mari avantaje pentru sănătatea lui și a ta personală. Fiecare zi e importantă, și cu cât mai mult vei alăpta copilul, cu atât mai multe vor fi beneficiile pentru amândoi. Copiii nealăptați la sân au o probabilitate sporită:

- să sufere de diaree, vomă și infecții la căile urinare, cu internări la spital mai frecvente;
- să sufere de otită;
- să refuze mâncăruri și gusturi noi;
- să sufere de constipație;
- să aibă probleme legate de excesul de greutate și obezitate, ceea ce înseamnă un risc mai mare de a dezvolta diabetul de tip 2 și alte boli ca adult;
- să sufere de eczemă

Alăptarea la sân are efecte pozitive pentru mame, familii și comunitate:

- protejează mamele de cancerul la sân, de cancerul ovarian și de osteoporoză la vârste înaintate;
- mamele care alăptează pierd mai ușor kilogramele dobândite în timpul sarcinii, fiindcă, pentru producerea laptelui, acestea consumă în jur de 500 de calorii extra pe zi;
- economisire substanțială: costul laptelui artificial și al celor necesare pentru a-l pregăti au un impact însemnat asupra bugetului unei familii.



Fiți apropiați... chiar de la început

Ținând copilul în contact **piele pe piele imediat după naștere** contribuie să-l calmeze, să-i echilibreze respirația și să-l mențină cald.

Acesta este momentul potrivit pentru prima ședință de alăptare, căci copilul va fi vigilent și va dori să se lipească la sân, de obicei în două ore după naștere. Un operator competent poate să te ajute în timpul primelor ședințe de alăptare.

De asemenea, e important de știut că primul lapte produs imediat după naștere, colostrul, este un lapte prețios pentru noul-născut, fiindcă e bogat în carbohidrați, proteine și anticorpi și e foarte ușor de digerat. Colostrul este în cantitate scăzută, dar, cum s-a spus, are un bogat conținut nutritiv. Laptele propriu-zis este “laptele matur”, care de obicei apare la câteva zile după naștere.



Fiți împreună tot timpul

Copilul tău se va simți mai în siguranță dacă îl ții aproape de tine (**rooming in**), oferindu-i sânul de fiecare dată când dă primele semne de foame, iar aceasta îți va ajuta corpul să producă laptele necesar.

Este important să alipești copilul la sân de fiecare dată când el o cere, căci suptul stimulează hormonii, prolactina și oxitocina, datorită cărora glandele sânelui produc laptele. Profită de aceste câteva zile la spital ca să înveți să-l cunoști, și cere sfaturi operatorilor dacă ai dubii.



Cum să alăptezi la sân

În care poziție?

Așează-te comod! Înainte de a începe, e bine să găsești o poziție în care să te simți bine, deși, dacă e nevoie, o poți schimba odată ce copilul s-a alipit de sân.

Există foarte multe poziții pentru alăptare. E suficient să verifici următoarele:

Capul și corpul copilului trebuie să fie aliniați.

În caz contrar, copilul ar putea să înghită laptele cu dificultate.

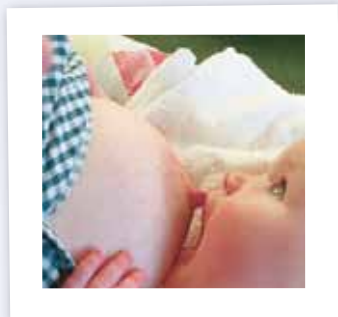
Copilul trebuie să se sprijine bine de corpul tău.

Sușține-i spatele, umerii și gâtul. Copilul trebuie să fie în măsură să miște capul înapoi, ca să se alipească de sân în mod corect.

Nasul copilului trebuie să fie în fața mamelonului.

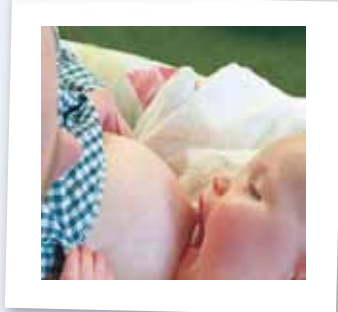
Asigură-te că nu numai mamelonul, ci și o bună parte a areolei, mai ales zona inferioară, să fie cuprinsă de gura copilului. Dacă nasul se află la același nivel cu mamelonul, alipirea de sân va fi mai simplă.

Cum să alăpтеzi copilul



Ține-l aproape de tine cu nasul în față
mamelonului. Lasă-l să împingă capul
înapoi, ca buza superioară să se atingă
ușor de mamelon.

Această mișcare îl va ajuta pe copil să
deschidă bine gura.



Atunci când gura este bine deschisă,
bărbia copilului atinge mai întâi sânul
tău, iar capul se dă înapoi, ca limba să
poată cuprinde o parte de sân cât mai
mare.



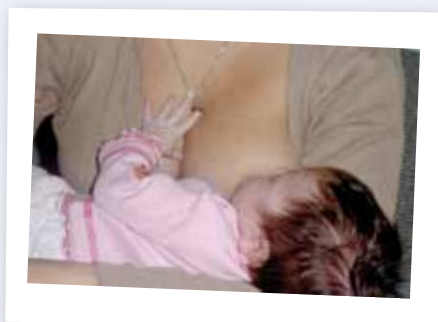
Cu bărbia foarte aproape de sân, nasul
liber, gura bine deschisă, areola
superioară va fi mai vizibilă decât cea
inferioară.

În timpul suptului, obrăjorii trebuie să
fie umflați și rotunzi.

**Toate tipurile de sâni sunt
potrivite. Forma sau
dimensiunea nu contează!**

Recapitulând

- Copilul tău are o bună porțiune de sân în gură (nu numai mamelonul);
- bărbia este bine “scufundată” înăuntru sânelui;
- nu simți durere în timp ce sugi (în afară de primele sugeri care ar putea să pară mai vigouroase);
- dacă poți vedea pielea maronie (areola) în jurul mamelonului, ar trebui să vezi o porțiune mai mare deasupra buzei superioare a copilului decât sub cea inferioară;
- obrăjorii copilului sunt umflați și rotunzi în timpul suptului; el va alterna sugeri lungi cu câte o înghițire (e normal să facă o pauză din când în când);
- la terminarea suptului, se desprinde singur de la sân.



Alăptarea la sân este metoda cea mai sănătoasă pentru alimentarea copilului

Dacă ai întrerupt alăptatul, e posibil să-l reîncepi deși s-ar putea să fie mai anevoios.

Adăugiri cu lapte artificial pentru un copil alăptat la sân reduce producția de lapte.

Să nu-i dai copilului alte alimente sau băuturi

Cu cât alăptezi mai mult copilul, cu atât mai mult lapte vei produce. Oferindu-i alimente și lichide diferite de laptele matern, nu faci decât să scazi producția de lapte.

Reducând producția de lapte pe care micuțul îl suga, se reduc și efectele de protecție ale alăptării.

Să nu-i dai copilului să mănânce alimente solide înainte de a fi pregătit (de obicei va fi gata la șase luni împlinite).

Asigură-te ca sugarul să se alipească de sân în mod corect

O alipire incorectă poate să cauzeze durere mamelonului sau să favorizeze apariția ragadelor, adică mici tăieturi. Uneori pot să intervină și altfel de probleme, de pildă angorjări sau mastite, în urma cărora sânul se poate umfla, înroși și să doară foarte rău. În aceste cazuri, este recomandabil să te adresezi unui operator de la unitatea de naștere, unui consultoriu sau unui grup de sprijin care să te ajute să-ți rezolvi problema.

Să nu-i dai suzeta

Copiii care sug suzeta pot să întâmpine dificultăți la atașarea de sân. E posibil să ceară sânul mai rar, căci suzeta le satisface dorința de a suga.

Semnele care arată că sugarul mănâncă suficient sunt următoarele:

În primele 48 de ore după naștere va uda numai 2-3 scutece.

Numărul scuteceilor udate vor crește până la șase pe zi după a 5-a zi de viață. La început, scaunele copilului vor fi negricioase și lipicioase (meconiu), iar începând cu a 3-a zi vor avea o culoare verzuie și o consistență mai puțin lipicioasă.

Începând cu a 4-a zi, în primele săptămâni copilul va avea cel puțin 3 scaune gălbui pe zi.

După prima lună, scaunele ar putea deveni mai rare. Ține seama că e normal ca scaunele să fie lichide.

Copilul își va recupera greutatea de la naștere după primele două săptămâni.

N-ar trebui să simți durere la sâni sau la mameloane. În caz contrar, cere ajutor.

Copilul tău arată vesel și satisfăcut după majoritatea ședințelor de supt și se dezlipește singur de la sân.

Nu ezita să ceri ajutor

S-ar putea să treacă un anumit timp înainte de a te simți sigură pe tine. Poți să-i ceri unui operator de la unitatea de naștere, de la consultoriu sau dintr-un grup de sprijin să te ajute cu alăptatul la sân.



Cum să strângi laptele matern

Ce înseamnă “să strângi laptele”?

Înseamnă să extragi laptele din sân. Poți să storci laptele în mod manual, cu ajutorul unei pompe pentru sân manuală sau electrică. În funcție de necesitățile tale, îți va fi mai ușor cu un tip de pompă sau alta. Înainte de a o achiziționa, sfătuiește-te cu un operator de la unitatea de naștere, de la consultoriu sau de la grupul de sprijin. Pompa de sân trebuie să fie spălată și sterilizată la fiecare folosință.

De ce să “strângi laptele”?

Dacă strângi laptele, copilul tău va putea să primească laptele matern și dacă îl va hrăni altcineva. Se va dovedi util dacă te afli departe de copil, sau dacă trebuie să-ți reiei munca. E mai bine să aștepti începutul perioadei de alăptare înainte de a lăsa pe altcineva să hrănească copilul.

Când să-ți storci sânul în mod manual?

Dacă sânul este prea plin.

Dacă copilul nu sughe bine și vrei să-l hrănești cu laptele tău.

Dacă nu vrei să cumperi și să folosești o pompă de sân electrică.

Îm primele zile după naștere, stoarcerea manuală e mai eficientă, pentru că colostrul este prezent în cantități reduse.

Stoarcerea manuală stimulează emisia de lapte: așează-te comod și relaxează-te, gândește-te la copil sau uită-te la el. Încălzește sânul și masează-l în mod delicat. Sucește ușor mameloanele între degete și degetul mare. (Când vei fi familiarizată cu această practică, s-ar putea să nu mai ai nevoie să stimulezi ieșirea laptelui).

Palpează ușor sânul la o distanță de circa 4 cm de mamelon, până vei identifica o zonă care pare să aibă o consistență diferită. Când l-ai găsit, formează un C cu degetul mare și arătătorul (degetul mare deasupra și arătătorul dedesupt). Poți sprijini sânul cu celelalte degete.

- Împinge ușor degetul mare și arătătorul înapoi spre peretele toracelui. Apasă degetul mare pe arătător, comprimând sânul. Oprește presiunea și repetă mișcările de mai multe ori până ce laptele va începe să curgă; s-ar putea să fie nevoie de câteva minute. După aceea, laptele ar putea să iasă în jeturi sau țâșnituri;
- atunci când fluxul de lapte încetinește, rotește degetele în jurul areolei spre o altă porțiune a sânelui și repetă aceleași mișcări. Odată terminată ieșirea laptelui, treci la celălalt sân, și procedează la fel. Eventual poți trece de mai multe ori de la un sân la altul;
- dacă laptele nu iese, încearcă să apropii sau să îndepărtezi degetele de mamelon, sau încearcă cu un masaj ușor.



Cum să-ți păstrezi laptele

Nu uita să folosești un recipient curat pentru păstrarea laptelui. Înainte de a pune recipientul cu laptele extras în compartimentul pentru gheață sau în congelator, aplică o etichetă cu data recoltării. Păstrează laptele în partea profundă a frigiderului (2-4°C) și nu în ușă, folosește-l de preferință în timp de 5 zile, dar fără a depăși niciodată 8 zile. Laptele pe care nu-l vei folosi imediat va putea fi păstrat timp de 2 săptămâni în compartimentul de gheață sau în congelator timp de cel mult 6 luni. Decongelează laptele în frigider.

Odată decongelat, folosește-l imediat sau aruncă-l.

Poți să încălzești laptele la temperatura de circa 37°C înainte de a-l da copilului. Nu folosi cuptorul cu microunde pentru că laptele s-ar putea încălzi în mod neomogen (și să ardă gura copilului) iar unele componente să se altereze.



Allattare durante il lavoro? Perchè no?

Revenirea la muncă nu înseamnă sfârșitul perioadei de alăptare la sân. Cu puțină planificare și colaborare, ai putea să îmbini cu succes alăptarea la sân cu lucrul, indiferent de câte ore lucrezi. Dacă te vei întoarce la lucru când alăptarea la sân s-a consolidat, totul va fi mai simplu.

În pauzele de lucru poți să extragi laptele în mod eficient, manual sau cu o pompă de sân.

Ar fi oportun să începi să strângi laptele cu câteva zile înainte de revenirea la muncă și să-ți formezi o rezervă de lapte. Dacă e posibil să extragi laptele la locul de muncă și nu ai la îndemână un frigider, ia cu tine o geantă termică în care să-l păstrezi până când te întorci acasă. Nu uita însă că poți cere angajatorului un program de lucru flexibil care să-ți permită să alăptezi în timpul pauzelor zilnice la care ai dreptul (vezi chenarul de mai jos).

Un sfat util: ia cu tine la locul de muncă un maieu de corp și un sutien în plus, în caz de pierderi de lapte.

Protecția femeilor în timpul maternității este reglementată de legea italiană (Legea nr. 151 din 26 martie 2001).

Femeile care lucrează sunt obligate să se abțină de la lucru timp de 5 luni în total, începând cu 2 luni înaintea datei probabile a nașterii și până la 3 luni după, iar dacă se bucură de o stare de sănătate bună, începând cu luna a noua și până la 4 luni ale copilului.

La reluarea muncii și până ce copilul nu împlinește un an, mama are dreptul la două ore de odihnă plătite pe zi dacă norma de lucru este de cel puțin șase ore; în caz contrar orele de odihnă se reduc la una.

Tatăl care lucrează își poate exercita acest drept numai atunci când mama nu beneficiază.

Pentru mamele cu copii gemeni orele de odihnă se dublează, iar tatăl poate să beneficieze și el de acestea împreună cu mama, dacă e necesar.



Lapte matern pentru toți copiii

Dacă copilul tău este internat în spital, e important să începi să strângi laptele cât mai repede după naștere. Pentru a asigura o producție de lapte satisfăcătoare, va trebui să-l extragi de cel puțin opt ori în 24 ore, inclusiv noaptea. Dacă congelezi laptele matern pentru copil tău născut prematur sau bolnav, va trebui să ceri sfaturi personalului.

Solicită de la personalul din spital să poți ține copilul cu tine, piele pe piele. Aceasta va întări legătura dintre voi și va ajuta și la menținerea producției de lapte.

Inițiativele grupului „Amiche dei Bambini”: să poți alăpta și să fii bine primită... oriunde

Inițiativele denumite “Amiche dei Bambini/Prietene ale Copiilor” sunt un program global al Organizației Mondiale a Sănătății și al UNICEF, care încurajează sistemele sanitare să îmbunătățească nivelul îngrijirii pentru mame și copii, astfel încât să se poată alăpta exclusiv la sân în primele 6 luni de viață și să se continue până când mama și copilul o doresc. Inițiativa “Ospedali&Comunità Amici dei Bambini” a UNICEF Italia se adresează atât spitalelor cât și comunităților, oferind materiale pentru formare și sprijin, pentru a se atinge standardul minim în îngrijirea mamei și copilului. Odată îndeplinite toate condițiile, unitățile sanitare pot fi evaluate și recunoscute drept “Prietene ale Copiilor”.

www.unicef.it/allattamento

Vizitează siteurile www.unicef.it Spitale și comunități prietenii copiilor și www.regione.lazio.it/lattematerno/ unde vei găsi alte informații despre serviciile care îți stau la dispoziție.

Alte informații pe:

MAMI–Movimento Allattamento Materno Italiano (Mișcarea pentru Alăptarea Maternă Italia), www.mami.org

AICPAM – Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno (Asociația Italiană Consultanți Profesioniști Alăptare Maternă), www.aicpam.org

LLL – La Leche League Italia, www.lllitalia.org Associazione Culturale Pediatri (Asociația Culturală Medici Pediatri), www.acp.it

Progetto Nazionale Genitoripiù (Proiect Național Genitoripiù), www.genitoripiu.it

Broșură realizată de Direcția pentru Sănătate și Integrare Socio-sanitară a Regiunii Lazio, Ediția 2015

Textul a fost inspirat de două broșuri realizate în cadrul unui proiect finanțat de Ministerul Sănătății, Centrul național pentru prevenția și controlul bolilor, despre “*promovarea alăptării la sân*” coordonat de Regiunea Lazio și pus în aplicare în colaborare cu UNICEF și regiunile Sicilia, Marche, Veneto și ASL Milano.

Află mai multe pe salutelazio.it