CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Alăptarea

Laptele matern este cea mai bună hrană pe care i-o poți oferi copilului tău. Oferă toți nutrienții esențiali de care acesta are nevoie în primele șase luni de viață, îl protejează de multe boli, întărește legătura emoțională și îi promovează dezvoltarea intelectuală. În plus, este o opțiune ecologică și economică pentru familii.

Cum trebuie să se facă?

Alăptarea trebuie oferită cât mai curând posibil după naștere, prin contact direct de piele pe piele între mamă și copil.

În primele zile, mama produce un lapte gălbui, care numește colostru și care este bogat în proteine și în anticorpi. Pe măsură ce zilele trec, începe să se producă laptele matur. La fiecare hrănire, laptele este inițial mai apos și mai bogat în zaharuri, iar spre final devine mai dens și mai bogat în grăsimi.

Durata hrănirilor și intervalele de timp dintre ele

Sânul trebuie oferit la cerere, fără a respecta programe stricte. Nu este nevoie să se controleze timpul în care bebelușul alăptează sau cantitatea de lapte pe care o bea deoarece el însuși își reglează nevoile, iar corpul mamei își adaptează producția de lapte. Fiecare bebeluș și fiecare mamă au nevoie de o durată de timp diferite. Alăptarea trebuie continuată până când copilul părăsește spontan sânul. Nu este necesar ca la fiecare alăptare să se hrănească din ambii sâni, însă trebuie să golească cel puțin unul dintre ei.

Tehnica corectă de alăptare

O tehnică bună de alăptare evită probleme cum ar fi apariția crăpăturilor la mamelon, care pot fi foarte dureroase și care sunt una dintre principalele cauze ale abandonului de alăptare. Indiferent de poziția aleasă (șezând, culcat...), este important ca între mamă și copil să existe **un contact strâns** (în funcție de postură: buric contra buric), **și ca bebelușul să aibă ambele buze foarte deschise în jurul mamelonului** și a unei părți a areolei, cu limba pe sub mamelon.

Așezarea și modul de prindere a sânului

Alte recomandări

- Dușul zilnic este singura regulă necesară de igienă pentru mamă.
- Mâncați într-un mod variat și echilibrat; nu trebuie să mâncați mai mult. Trebuie să consumați suficientă apă.
- Învățați cum să extrageți laptele și să îl păstrați în frigider sau în congelator, că vă poate fi de ajutor, astfel încât alte persoane să vă poată ajuta atunci când dvs. nu veți fi alături de copil ca să îl puteți alăpta. Trebuie să respectați regulile de igienă și de conservare. Laptele matern poate fi păstrat în frigider până la 4 zile și în congelator până la 6 luni.
- În cazul în care încă fumați sau consumați alcool, este un moment potrivit pentru a le lăsa pentru că aceste substanțe pot ajunge la bebeluș prin intermediul laptelui matern.
- Verificați mereu cu un profesionist din domeniul sănătății înainte de a lua medicamente pentru a vă asigura că acestea sunt sigure pe perioada alăptării.

Sprijin și ajutor

Profesioniștii din domeniul sanitar și grupurile de sprijin de-a lungul alăptării vă pot oferi sfaturi pentru a garanta că atât dvs. cât și bebelușul vă veți putea bucura de o experiență de alăptare pozitivă și satisfăcătoare.

Autori: Susana Agruña, Alícia Ruiz Pontes și Núria González Alonso
Revizuire științifică și editorială: Grupul de Educație Sanitară din cadrul a CAMFiC
Traducere: Quasar Serveis d'Imatge
Ilustrații: Verònica Monterde