

10 PAȘI PENTRU UN ALĂPTAT DE SUCCES

- Dr. Bianca Chețan, consultant în alăptare certificat IBCLC -

1. INFORMARE CORECTĂ DESPRE ALĂPTARE



98% dintre femei pot alăpta - este foarte important să vă informați corect, să aveți susținere pentru alăptare, să știți că puteți cere ajutor pentru orice problemă în alăptare și să cereți ajutorul unei persoane specializate, cum ar fi un consultant în alăptare certificat IBCLC.

2. INIȚIEREA RAPIDĂ A ALĂPTĂRII DUPĂ NAȘTERE

Inițierea alăptării se face în momentul în care este eliminată placenta, iar nivelul prolactinei (hormonul care produce lapte) începe să crească. Ideal ar fi ca bebe să fie pus pe burtica mamei imediat după naștere ("Ora magică"), însă în cazul în care nu este posibil, bebe trebuie pus la sân în primele ore după naștere.



Ce este colostrul?

Colostrul este primul lapte secretat, bogat în proteine, vitamine și anticorpi. Se secretă din săptămâna 16-18 de sarcină și încă 2-5 zile după naștere. Colostrul este mai cremos și este în cantitate mică (20-50 ml/zi) în primele zile după naștere, dar să nu uităm că și stomăcelul bebelușului are capacitate mică. Dacă bebe sugă corect și la cerere, acest lapte este suficient pentru el.

3. ROOMING-IN - PRIMELE ZILE DE ALĂPTARE



În primele zile este nevoie de multă răbdare, colostrul este în cantitate mică, bebelușii sug mai slab, fac multe suțțiuni până înghit, fac multe pauze în timpul suptului, mai adorm de la fluxul scăzut de la sân și de aceea supturile în primele zile durează mai mult (30 min - o oră). Bebe va sugă des în primele zile (minim 10-12 supturi în 24 de ore).

Cum menținem lactația?

Suptul bebelușului este cel care stimulează prolactina și implicit, lactația.

Dupa 2-5 zile colostru se transformă în lapte de tranziție, crește volumul laptelui în sâni. Acest lucru îl numim "venirea laptelui" - sânii vor deveni mai angorjați, mai umflați, mai plini cu lapte.

Mentținerea lactației este susținută de un mecanism hormonal: suptul bebelușului stimulează reflexul de producere a laptelui și reflexul oxitocinic (de ejecție a laptelui), dar și de conceptul "cerere-ofertă": cu cât sugă mai mult bebe, cu atât mai mult lapte se produce în urma golirii frecvente a sânelui.



4. ALĂPTARE LA CERERE, LA PRIMELE SEMNE DE FOAME

Este important ca bebe să fie alăptat la cerere (ori de câte ori dă primele semne de foame) pentru a avea o lactație suficientă și pentru a preveni complicațiile care pot să apară.



Fiecare cuplu mamă -bebe este unic. Transferul de lapte este diferit, fluxul laptelui este diferit, ritmul de supt și timpul de supt al bebelușilor este diferit. Lăsați bebe să sugă până se oprește din supt, adoarme sau lasă sânul.

Nu există reguli stricte în alăptare!

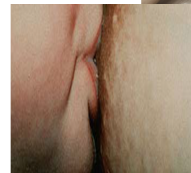
5. POZIȚIONAREA ȘI ATAȘAREA CORECTĂ



Este important ca bebe să fie poziționat și atașat corect pentru a avea o experiență plăcută cu alăptarea. Dacă bebe este atașat corect, suptul este confortabil și bebe este mulțumit la sân.

Semne ale atașării corecte: mama are o poziție confortabilă, nu se apleacă peste bebe, bebe este lipit de corpul mamei fără spațiu, pieptul bebelușului este lipit de sânul mamei, bărbia bebelușului este lipită de sân, bebe are gurița mare deschisă, buza de jos este răsfrântă, limba este peste gingie, suptul este confortabil, nu este dureros, se aude cum bebe înghite (urmăriți o pauză în respirație)

Semne ale atașării corecte: durere, sunetele de supt (plescăit, pocnete), bebe alunecă de la sân, obraji i se înfundă, buzele sunt strânse la un loc, sfârcul este plat după hrănire, bebe nu udă și nu murdărește un număr suficient de scutece



6. EVITAREA POMPEI, DACĂ NU ESTE NECESARĂ

Bebe este cea mai eficientă pompă. Pompa de sân este recomandată doar în anumite situații – mulsul nu indică cât lapte produce sânul, nici cât sughe bebe.



În primele 2-3 săptămâni majoritatea mamelor produc mai mult lapte decât sughe bebe, bebelușii nu golesc sânii, dar nu este necesar să vă mulgeți doar în situația în care sânii sunt foarte tensionați, simțiți disconfort sau zone întărite în sânii. Nu vă mulgeți foarte mult, doar detensionați puțin sânii. După 4-6 săptămâni de la naștere trece angorjarea și umflarea sânilor. La majoritatea mamelor sânii revin la dimensiunile dinainte de naștere, lactația se adaptează în funcție de necesitățile bebelușului.



7. EVITAREA BIBERONULUI, A SUZETEI ȘI A MAMELONULUI DIN SILICON



Dacă nu există o condiție medicală particulară a bebelușului, evitați biberonul! Suptul din biberon este diferit de suptul la sân, iar în momentul în care îi oferiți biberonul, apare confuzia tetină-mamelon. Bebe nu mai sughe corect la sân și lactația începe să scadă.

8. EVITAREA FACTORILOR DE STRES

Succesul alăptării depinde de primele 2-3 săptămâni. Pentru a menține o lactație bună, mama trebuie să alăpteze frecvent, să mănânce, să doarmă suficient, să se odihnească și să se relaxeze, iar atmosfera familială trebuie să fie una calmă, plină de dragoste.



9. ADOPTAREA UNEI ALIMENTAȚII ECHILIBRATE, FĂRĂ RESTRICȚII



Nu se mai mențin restricțiile din sarcină. Alimentele grele care pe voi vă balonează și vă creează disconfort este recomandat să le evitați. Consumarea lichidelor în exces nu stimulează lactația, însă este important să vă hidratați corespunzător.

"Laptele meu este prea slab" - **Nu există lapte slab.** Fiecare mamă are lapte adecvat copilului ei! Laptele matur este mai subțire, alb-albastru față de primul lapte (colostrul), dar are toate substanțele nutritive necesare pentru copil!



10. EVALUAREA CORECTĂ A ALĂPTĂRII EFICIENTE

Bebe are limba umedă, sughe viguros și are un tonus muscular bun, crește în greutate (recuperează greutatea de la naștere în max. 10-14 zile), are 8-12 supturi/zi – alăptat la cerere (posibil și 16-20 supturi/zi), udă 6-7 scutece/zi după ziua 5, scaunele devin galbene, moi sau apoase din ziua 4-5, are perioade de alertă și de somn, foame, sațietate, copilul sughe treaz și ritmic, are reflex energetic de căutare a sânului, prinde mamelonul, se aude cum înghite.

