

## Ghid de alăptare

### 1. Cum trebuie poziționat copilul?

Următoarele tehnici vă vor ajuta să așezați bebelușul corect la sân:

1. Burtica bebelușului este lipită de a dvs. Stați cât mai confortabil posibil.
2. Poziția inițială: nasul bebelușului trebuie să fie în partea opusă a sfârcului, ceea ce îl stimulează să deschidă larg gura pentru a apuca sânul.
3. Atingeți cu delicatețe buza superioară a bebelușului cu sfârcul. El va deschide gura și va linge probabil sfârcul. Acesta este reflexul de supt.
4. Bebelușul își va legăna capul înainte și înapoi și își va mișca mâinile, căutând și simțind sânul.
5. Gura bebelușului este larg deschisă atât timp cât sugă. Aduceți bebelușul la sân în momentul în care gura lui este larg deschisă.
6. METODA CORECTĂ: gura acoperă aproape în întregime areola. Bărba atinge sânul în timp ce nasul este liber sau doar atinge sânul. Buzele sunt răsfrânte în exterior. Bebelușul sugă.  
METODA INCORECTĂ: buzele acoperă numai sfârcul.
7. După hrănire, bebelușul eliberează sfârcul și simte că a mâncat destul.  
METODA CORECTĂ: sfârcul este alungit și rotund. METODA INCORECTĂ: sfârcul are o formă aplatizată (tehnică incorectă de supt).

### 2. Cum știu dacă bebelușul meu se hrănește bine?

1. În cele mai multe cazuri, la început bebelușul efectuează niște mișcări rapide de supt pentru a activa fluxul de lapte. De îndată ce laptele începe să curgă, acesta sugă mai puternic și cu înghițituri lungi, oprindu-se ocazional să respire.
2. Veți putea auzi și vedea bebelușul cum înghite. Obrajii săi se umflă în timpul suptului. Puteți observa cum se mișcă zona dintre urechi și tâmpile.
3. Gura bebelușului este umedă și bebelușul este sătul după hrănire.

### 3. Cum trebuie să opresc hrănirea la sân?

1. Introduceți degetul în colțul gurii bebelușului, între gingii.
2. Vidul dispare și bebelușul eliberează sânul. În mod normal această acțiune nu este dureroasă.

### 4. Cum știu dacă bebelușul meu vrea să sugă?

1. Bebelușul își linge mâinile, având ochii încă închiși.
2. Bebelușul își încleștează pumnii.
3. Bebelușul își linge buzele, întorcând capul în încercarea de a găsi sânul.
4. Bebelușul își duce mâinile la gură.
5. Bebelușul pare încordat.
6. Bebelușul plânge.

### 5. Cât de des ar trebui să-mi alăptez copilul?

Program de alăptare pe o perioadă de 24 de ore: 0-2 săptămâni

Program de alăptare pe o perioadă de 24 de ore: de la 2 săptămâni

Numărul de alăptări în 24 de ore diferă de la un bebeluș la altul. Cel mai bine este să alăptați la cerere. În primele două săptămâni de viață bebelușul sugă în mod frecvent. După 2 săptămâni, la unii bebeluși crește perioada de așteptare între două alăptări, în timp ce alții încă sug în mod frecvent.

Pentru întrebări și nelămuriri, contactați asistenta medicală de circumscripție.

## 6. Cum știu dacă bebelușul meu bea suficient?

### **Numărul de scaune**

În prima săptămână din viața bebelușului, scaunele lui evoluează de la meconiu negru la scaune de culoare galben-protocaliu: meconiu - scaune de tranziție - scaune specifice alăptării.

### **Numărul de scaune la 0-6 săptămâni**

În primele câteva săptămâni, bebelușul va avea cel puțin 3 scaune pe zi.

### **Numărul de scaune după 6 săptămâni**

De la 6 săptămâni, scaunele evoluează diferit pentru fiecare copil. La unii copii scutecele trebuie schimbate de 3-6 ori pe zi. Alți copii vor avea numai 1-2 scaune pe săptămână. Ambele cazuri sunt considerate normale.

### **Numărul de urinări**

Bebeluşii urinează cu regularitate, odată ce ating vârsta de 4 zile, aceştia pot urina până la de şase ori într-un interval de 24 de ore.

### **Greutatea**

Trebuie să vă așteptați la o scădere în greutate de aproximativ 7% în prima săptămână.

Data nașterii = greutatea la naștere

$\pm$  Ziua 3 = greutatea la naștere – 7%

$\pm$  Ziua 14 = greutatea la naștere

$\pm$  Săptămâna 3 = greutatea la naștere + aproximativ 100-200 grame

Bebeluşul dvs. este cântărit la fiecare control medical efectuat la „Kind en Gezin” (Agenția pentru Protecția Copilului și Familiei).

## 7. Cum poate fi păstrat laptele matern?

Laptele matern proaspăt muls în condiții igienice, folosind o pompă pentru sân, poate fi păstrat în sticle sau borcane sterilizate și sigilate sau în pungi sterile pentru depozitarea laptelui matern pentru o perioadă de:

- 4 ore la temperatura camerei sau cel mult 25°C sau
- 72 de ore la frigider, în partea din spate (1–4°C) sau
- 2 săptămâni la congelator sau
- 3–6 luni la congelator (-18°C sau mai puțin).

*Sugestie: nu uitați data la care laptele a fost muls.*

### **Cum poate fi dezghețat laptele matern păstrat la congelator?**

- Dezghețare lentă: în partea din spate a frigiderului poate fi păstrat până la 24 de ore. Nu înghețați din nou laptele.
- Dezghețare rapidă: sub jet de apă la robinet (de la o temperatură rece la una mai caldă). Puteți utiliza laptele matern imediat pentru a vă hrăni copilul. Acesta nu trebuie păstrat.

### **Cum se poate păstra laptele matern pentru bebeluși prematuri și pentru copii bolnavi?**

Adresați-vă medicului sau spitalului dvs. pentru indicații.