

UNICEF UK

BABY FRIENDLY INITIATIVE

Ghid privind alăptarea



Felicitări cu ocazia nașterii copilului dumneavoastră. Această broșură vă va ajuta să înțelegeți mai bine elementele de bază ale alăptării, inclusiv cum să începeți alăptarea și cum să știți că bebelușul dumneavoastră primește suficient lapte. Alăptarea îi va oferi bebelușului dumneavoastră cel mai bun debut în viață. Laptele matern îi oferă cea mai bună nutriție, îi susține dezvoltarea și reduce riscul de îmbolnăvire și infecții.

După naștere

Dacă dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră vă simțiți bine, este important să aveți un contact direct (piele pe piele) cu acesta imediat ce ați născut. Aceasta înseamnă așezarea bebelușului dezbrăcat (sau doar în scutec) pe pieptul dumneavoastră. Amândoi veți fi acoperiți cu o pătură. Contactul va încălzi bebelușul, îi va regla ritmul respirator și cardiac și îl va proteja de infecții. Fiind în contact cu pielea dumneavoastră va încuraja bebelușul să înceapă să caute sânul și să se hrănească.



Prima oră după naștere este o perioadă foarte importantă pentru dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră pentru a vă cunoaște reciproc și, ajutându-l să se hrănească foarte repede, veți stimula lactația. Cantitatea mică de colostru (un lichid gros, gălbui) produsă în primele zile după naștere este foarte importantă pentru bebelușul dumneavoastră deoarece acesta conține nutrienți concentrați și îl protejează de infecții.

Primele zile

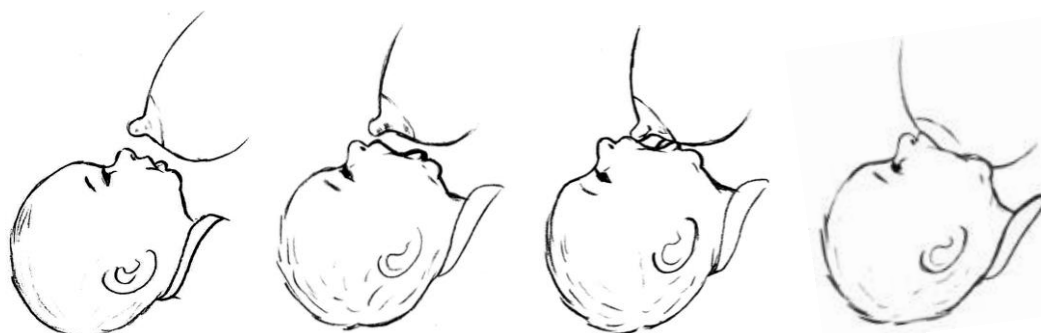
În primele zile și săptămâni după naștere este posibil ca bebelușul dumneavoastră să dorească să mănânce foarte des. Acesta este un lucru normal și cu cât mănâncă mai mult, cu atât veți produce mai mult lapte. Poate dura ceva timp până când dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră învățați cum se alăptează, prin urmare, cu cât aveți mai multe ocazii să exersați, cu atât mai bine. Țineți bebelușul aproape de dumneavoastră pentru a identifica semnele prin care acesta vă transmite că ar dori să mănânce, cum ar fi suptul degetelor, deschiderea gurii și scoaterea limbii. Încercați să nu așteptați până când bebelușul începe să plângă deoarece acest lucru va îngreuna situația pentru amândoi.



Poziționarea bebelușului pentru alăptat

Vă prezentăm câteva sfaturi care vă vor ajuta pe dumneavoastră și bebelușul dumneavoastră să începeți alăptarea cu bine:

- țineți bebelușul cu nasul, burtica și picioarele aproape de dumneavoastră, îndreptat spre sân dinspre partea inferioară a acestuia;
- susțineți mai degrabă gâtul bebelușului decât capul pentru ca acesta să poată apleca spre spate capul când începe să mănânce;
- frecați ușor mamelonul dumneavoastră de spațiul dintre buza superioară și nasul bebelușului pentru a-l încuraja să deschidă larg gura;
- așteptați până când bebelușul deschide gura, scoate ușor limba afară și își înclină capul spre spate, apoi apropiați-l ușor de sân, astfel încât mamelonul dumneavoastră să alunece sub buza superioară a bebelușului, spre cerul gurii.
- este posibil să simțiți cum bebelușul vă trage ușor de sân (senzația poate fi dureroasă sau nu), dar ar trebui să dispară în scurt timp. Dacă durerea continuă, solicitați ajutor.



Semne care demonstrează că bebelușul primește suficient lapte

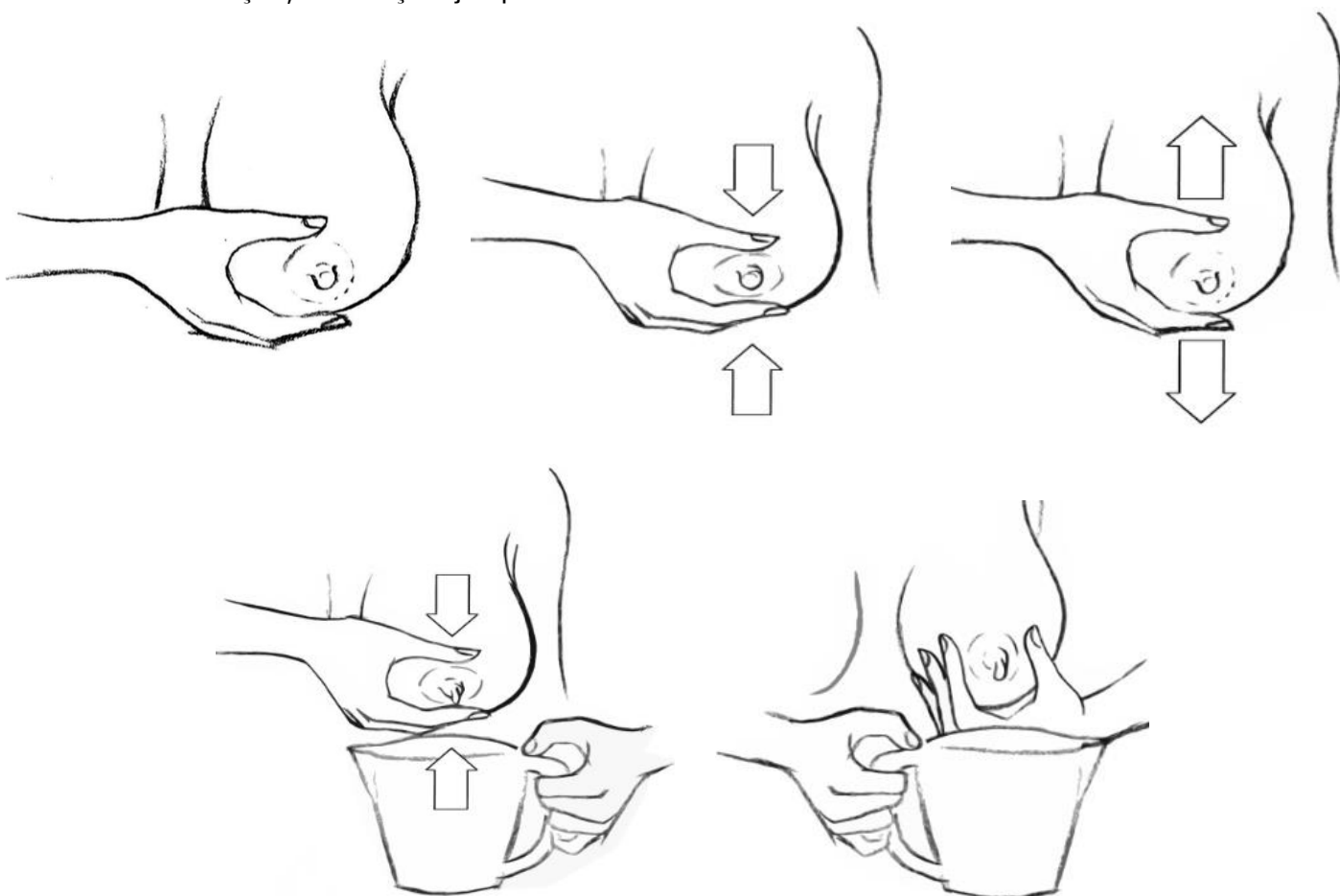
- Bebelușul dumneavoastră va deschide gura larg.
- Obrajii bebelușului dumneavoastră vor fi plini.
- Bebelușul dumneavoastră va părea liniștit în timpul alăptării.
- Ați putea auzi cum bebelușul înghite după ce sugă de 2 - 3 ori.
- La finalul alăptării, mamelonul dumneavoastră trebuie să aibă aceeași formă, să nu fie dureros și să nu aibă răni vizibile.
- În decurs de 24 de ore, bebelușul va uda de multe ori scutecul (între 6 și 8 ori după ziua a 6-a).
- Bebelușul dumneavoastră va avea cel puțin 2 scaune - de obicei mai multe - în 24 de ore, iar fecalele își vor schimba culoarea din negru și lipicios în zilele 1 - 2, în galben și moale începând cu ziua a 4-a. **Dacă bebelușul dumneavoastră nu are scaun timp de 24 de ore, este important să**

contactați moașa sau asistentul medical care face vizite la domiciliu.

Stoarcerea laptelui

Este util să știți cum să vă stoarceți laptele pentru a tenta bebelușul să mănânce, mai ales dacă acesta este ușor somnoros sau vă simțiți sânii plini. Acesta este un videoclip util care vă arată cum să faceți acest lucru: unicef.uk/handexpression

- Începeți prin a vă masa ușor sânul, până când sunteți relaxată.
- Formați un „C” cu degetul mare și arătătorul.
- Mișcați ușor cele două degete spre partea posterioară a mamelonului, aprox. 2 - 3 cm.
- Apăsați zona respectivă timp de câteva secunde.
- Poate dura ceva timp până când laptele începe să curgă. Continuați să apăsați și să eliberați zona respectivă până când fluxul scade.
- Rotiți degetele în jurul sânelui și apăsați și eliberați altă zonă.
- Țineți cele două degete în poziție opusă unul față de celălalt și evitați să le mișcați în sus și în jos pe sân.



Satisfacerea nevoilor bebelușului

Bebelușul dumneavoastră va căuta la dumneavoastră mâncare, confort și reasigurare pe măsură ce crește.

Ținutul în brațe, alintatul și

comunicarea (să îi vorbiți și să îi răspundeți) cu bebelușul

dumneavoastră ajută la eliberarea hormonilor care ajută la dezvoltarea creierului acestuia și îl fac să se simtă

în siguranță. Nou-născuții nu devin alintați dacă le satisfaceți nevoile, iar bebelușii

alăptați nu vor fi hrăniți excesiv, oricât de des îi alăptați, așa că puteți să îi oferiți sânul atât pentru confort, cât și pentru hrană. Alintarea și hrănirea bebelușului

dumneavoastră vă ajută, de asemenea, să rămâneți calmă și vă permit să stați jos, să vă odihniți și să vă bucurați de bebelușul dumneavoastră.



This infosheet is available in multiple languages at: [unicef.org/babyfriendly-translations](https://www.unicef.org/babyfriendly-translations)