SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

Ghid complet
pentru alăptare

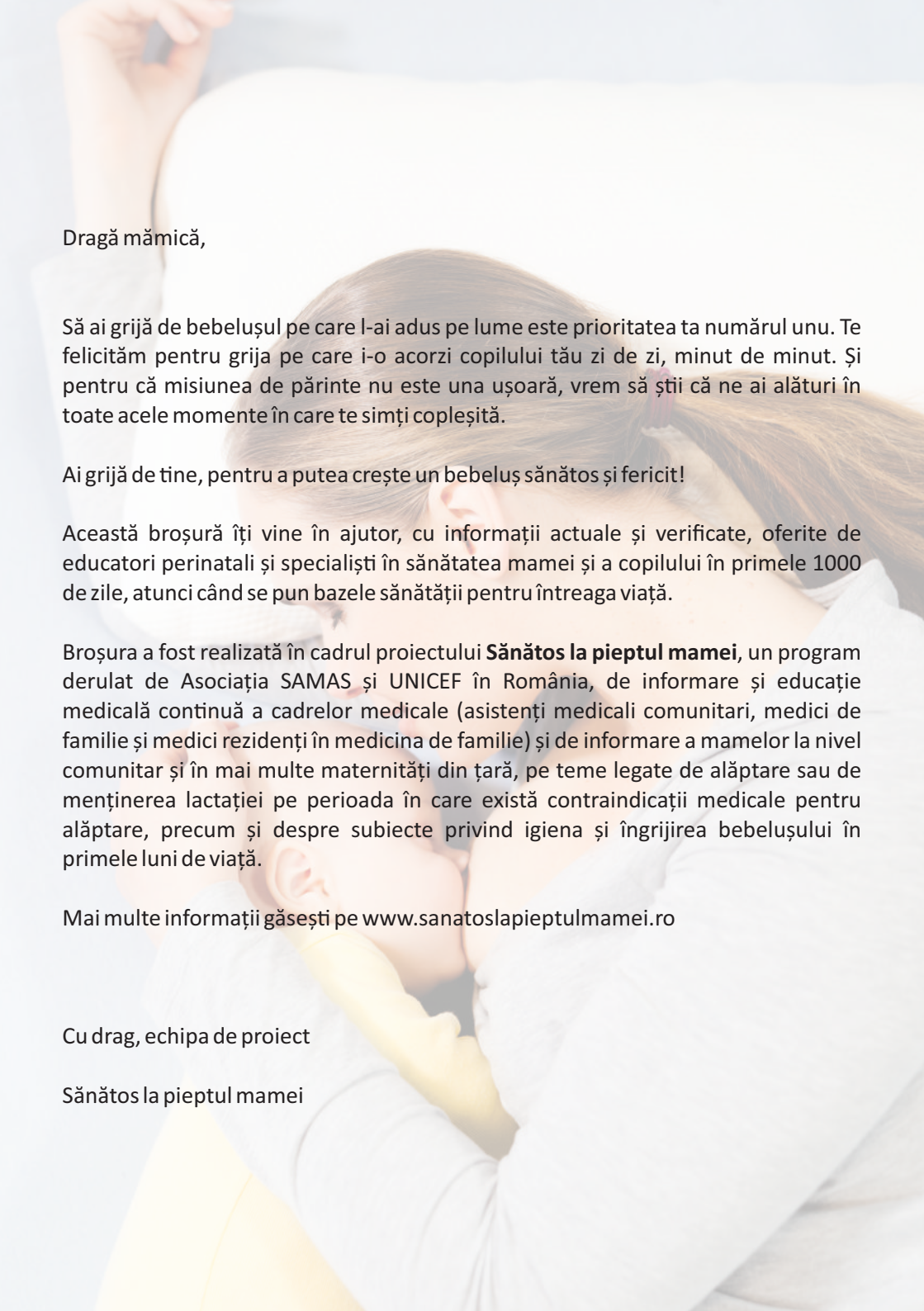
www.sanatoslapieptulmamei.ro

Pentru orice informații legate de alăptare și reguli de igienă în hrănirea bebelușului, sună la 0786 176 949.

Material realizat în cadrul programului Sănătos la pieptul mamei - derulat de Asociația SAMAS și UNICEF în România.

Asociația SAMAS
Sănătate pentru Mame și Sugari

unicef
pentru fiecare copil



Dragă mămică,

Să ai grijă de bebelușul pe care l-ai adus pe lume este prioritatea ta numărul unu. Te felicităm pentru grija pe care i-o acorzi copilului tău zi de zi, minut de minut. Și pentru că misiunea de părinte nu este una ușoară, vrem să știi că ne ai alături în toate acele momente în care te simți copleșită.

Ai grijă de tine, pentru a putea crește un bebeluș sănătos și fericit!

Această broșură îți vine în ajutor, cu informații actuale și verificate, oferite de educatori perinatali și specialiști în sănătatea mamei și a copilului în primele 1000 de zile, atunci când se pun bazele sănătății pentru întreaga viață.

Broșura a fost realizată în cadrul proiectului **Sănătos la pieptul mamei**, un program derulat de Asociația SAMAS și UNICEF în România, de informare și educație medicală continuă a cadrelor medicale (asistenți medicali comunitari, medici de familie și medici rezidenți în medicina de familie) și de informare a mamelor la nivel comunitar și în mai multe maternități din țară, pe teme legate de alăptare sau de menținerea lactației pe perioada în care există contraindicații medicale pentru alăptare, precum și despre subiecte privind igiena și îngrijirea bebelușului în primele luni de viață.

Mai multe informații găsești pe www.sanatoslapieptulmamei.ro

Cu drag, echipa de proiect

Sănătos la pieptul mamei

SUMAR

Miracolul laptelui matern 4

10 motive pentru a alăpta 6

Reguli de igienă când hrănești bebelușul 10

Ce conține laptele matern 14

Poziții de alăptare 18

Probleme în alăptare – cum le rezolvi 22

Alăptarea și bolile infecțioase: ce e bine să știi 28

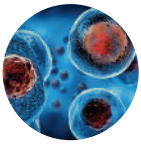
Cum îți menții lactația când ești separată de bebeluș 32

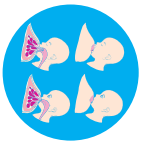
Cum alegi și cum folosești pompa de sân 36

Alimentația bebelușului – ce nu îi oferim 40

Primele zile cu bebelușul acasă 44

Depresia postnatală – cum o recunoști, cum o tratezi 47





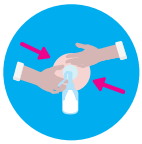


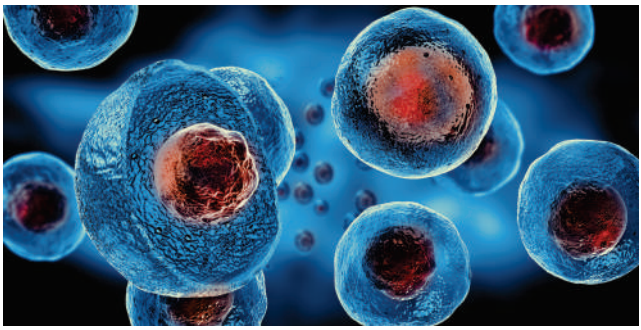
foto: Shutterstock

Specialiști:

Andreea Andrei - Educator perinatal SAMAS, instructor yoga pre și postnatală și instructor de masaj bebeluși acreditat IAIM (International Association of Infant Massage)
Izabel Gavrilă - Educator Perinatal SAMAS, asistent medical generalist, consilier în alăptare
Mirela Păcălici - Educator Perinatal SAMAS, asistent medical neonatologie, consilier în alăptare
Gianina Romanescu - Educator Perinatal SAMAS, asistent medical generalist, consilier în alăptare
Liliana Movsessian - Educator Perinatal SAMAS, moașă
Viorica Neață - Educator Perinatal SAMAS, asistent medical generalist, consilier în alăptare
Ilenuța Aglițoiu - Educator Perinatal SAMAS, moașă
Monica Ungur - Educator Perinatal SAMAS, asistent medical generalist, consilier în alăptare
Georgiana Trandafir – Psiholog și Psihoterapeut
Validat de:
Profesor Doctor **Iuliana Ceauşu** - medic primar obstetrică-ginecologie
Dr. **Olesea Ianishevskaia** - medic primar neonatologie, consultant IBCLC
Asistent Universitar Doctor **Ciuhodaru Mădălina** - medic primar obstetrică-ginecologie
Dr. **Zaboloteanu Carmen** - medic primar neonatologie, medic specialist pediatrie
Cristina-Angela Mușină - Asistent Principal Obstetrică-Ginecologie, Președinte OAMGMAMR Filiala Bistrița - Năsăud

MIRACOLUL LAPTELUI MATERN

Laptele matern conține celule stem



Prezența celulelor stem în laptele matern a fost descoperită pentru prima oară în 2007 de către profesorii Peter Hartmann, Dr. Mark Cregan și echipa lor de la The University of Western Australia. Cercetările lor au fost continuate de Dr. Foteini Kakulas[1], de la aceeași universitate, care a descoperit că celulele stem din laptele matern pot fi transformate în celule osoase, din ficat, pancreas sau creier. Acest lucru ar permite folosirea celulelor stem din laptele matern în medicina regenerativă în același mod în care se folosesc celulele stem embrionare, dar fără rezerve care țin de etică (celulele embrionare provin din embrioni cu vârsta de maxim 7 zile, care pot fi, la rândul lor, donați sau produși în exces în timpul proceselor de fertilizare in vitro).

Știai că?

În secolele XVII-XVIII, în Europa și America mulți bărbați nu-și lăsau soțiile care născuseră fete să alăpteze pentru că alăptarea ar fi împiedicat concepția următorului copil, pe care-l doreau băiat. Aristocratele foloseau doici care le alăptau copiii. Cel mai adesea, acestea proveneau din rândul femeilor sărace care născuseră și fuseseră nevoite să își abandoneze bebelușii.

Sâni mari, lapte mult?

Mărimea sânilor nu are nicio legătură cu cantitatea de lapte pe care o va avea o mamă care alăptează.

Producția de lapte este stimulată de hormoni[2] și este influențată de principiul cerere-ofertă: cu cât un bebeluș este pus mai des la sân, cu atât corpul va produce mai mult lapte, să potolească foamea sugarului.

Hrană pentru imunitate

Laptele matern conține mai mult de 1000 de proteine[3], care ajută la creșterea (la propriu) a bebelușului și au rol în activarea sistemului lui imunitar și în protecția neuronilor. Peste 20 de structuri de aminoacizi alcătuiesc proteinele din laptele matern. Cantitatea de nucleotide este în creștere noaptea, pentru a induce un somn odihnitor – cred cercetătorii.[4,5]

Oligozaharidele – ingredientul minune din laptele matern

Oligozaharidele reprezintă, cantitativ, al treilea cel mai abundent ingredient din laptele matern, după lactoză și lipide. Peste 200 de structuri diferite de oligozaharide[6] cu efect prebiotic au fost identificate în laptele matern, acestea menținând sănătatea tractului digestiv și ajutând la dezvoltarea unui sistem imunitar puternic. Oligozaharidele din laptele matern stimulează creșterea și activitatea bacteriilor bune din sistemul digestiv, precum bifidobacteria și lactobacilii, blochează acțiunea agenților patogeni și stimulează activitatea celulelor imunitare.

RESURSE

1. Foteini Kakulas: Breast milk: a source of stem cells and protective cells for the infant

2. Smith, Anne. "Small Breasts: Does Size Matter?" Breastfeeding Basics. Accessed: December 22, 2017.

3. Beck KL, et al. Comparative proteomics of human and macaque milk reveals species-specific nutrition during postnatal development. J Proteome Res. 2015;14(5):2143-2157.

4. Zhang Z et al. Amino acid profiles in term and preterm human milk through lactation: a systematic review. Nutrients. 2013;5(12):4800-4821.

5. Sánchez CL et al. The possible role of human milk nucleotides as sleep inducers. Nutr Neurosci. 2009;12(1):2-8.

6. Moukarzel S, Bode L. Human milk oligosaccharides and the preterm infant: a journey in sickness and in health. Clin perinatol. 2017;44(1):193-207.

10 MOTIVE PENTRU A ALAPTA

Laptele matern este întotdeauna proaspăt și servit la temperatura optimă pentru bebeluș. Și în plus este gratuit. Sunt însă multe alte motive pentru care alăptarea este recomandată de toți specialiștii în sănătatea mamei și a copilului. Află de ce este important să-ți alăptezi bebelușul.

1. Laptele matern este personalizat pentru copilul tău

Laptele tău este perfect adaptat nevoilor copilului tău. Niciun bebeluș nu suge același lapte, el este produs de corpul tău în funcție de nevoile nutriționale ale copilului tău. Și se adaptează continuu, chiar și în timpul aceleiași mese: la început, are rolul de a hidrata și conține mai multă apă și lactoză, în timp ce laptele din a doua parte a suptului este mai bogat în principii nutritive, ajutând la creșterea sănătoasă a sugarului. Laptele matern continuă să se adapteze pe măsură ce bebelușul crește: la 3 luni copilul primește un alt lapte decât la 9 luni. Compoziția laptelui matern se schimbă și în funcție de factorii de mediu sau de starea de sănătate a copilului. Astfel, când afară este caniculă, laptele matern va conține mai multă apă, pentru a acoperi nevoia de hidratare a bebelușului. La fel, când acesta este bolnav, laptele matern conține mai mulți anticorpi, care-l ajută pe cel mic să lupte cu bacteria sau virusul, dar și mai multă apă, pentru a compensa deshidratarea cauzată de temperatură și episoade de vomă.

2. Când alăptezi îți hrănești bebelușul cu dragoste

Contactul piele pe piele imediat după naștere reglează bătăile inimii bebelușului și favorizează inițierea alăptării. Aceasta este așa-numita metodă *cangur* de îngrijire şi a fost dezvoltată în anii 1970 în Bogota, unde mortalitatea în rândul prematurilor era de aproape 70%. Metoda are numeroase beneficii fizice, cognitive și emoționale pentru bebeluși. Efectele benefice ale contactului piele pe piele în primele luni de viață se fac simțite chiar și la 20 de ani — după cum arată un studiu de impact[1] pe această temă.

3. Corpul tău este pregătit pentru alăptare

Încă din timpul sarcinii, corpul tău este pregătit pentru a hrăni bebelușul pe care îl vei aduce pe lume. Colostrul începe să fie produs cu mult înainte de nașterea copilului, de prin săptămâna 16 de sarcină. Alăptarea este un proces natural, iar 98% dintre femei pot alăpta! Pregătirea pentru alăptare, prin participarea la cursuri prenatale, este esențială pentru succesul alăptării. Astfel, mama știe cum să poziționeze corect bebelușul la sân și ce poate face în eventualitatea în care apar anumite probleme, care, altfel, ar putea să o determine să renunțe timpuriu la alăptare, privând bebelușul de numeroasele beneficii ale laptelui matern.

4. Și bebelușul este pregătit să sugă

În mod instinctiv, când vine pe lume, un nou-născut caută sânul și încearcă să se atașeze singur la pieptul mamei. Glandele de la nivelul mamelonului secretă un miros asemănător cu cel al lichidului amniotic, atât de familiar bebelușului tău. Contactul piele pe piele realizat în prima oră de viață, așa-numita ***oră de aur***, favorizează inițierea lactației și eliberarea colostrului, primul lapte matern bogat în nutrienți și factori de apărare imunitară. Cantitatea de colostru este foarte mică la început (între 2 și 20 ml), dar crește cu fiecare supt al copilului, precum și prin stimularea prin muls manual (care poate începe la 4-6 ore de la nașterea naturală). Înainte de fiecare muls, este recomandat să aplici un prosop foarte cald (nu opărit!) pe sâni, timp de 2-3 minute și să efectuezi un masaj al sânilor, alternativ, timp de 5-6 minute.

5. Alăptarea ajută la dezvoltarea vorbirii

Suptul la sân favorizează buna dezvoltare a mușchilor feței și a dentiției, îmbunătățește coordonarea buzelor, a limbii și a musculaturii implicate în vorbire. Copiii care sunt alăptați mai mult de 12 luni au un avantaj în privința achizițiilor cognitive și a dezvoltării limbajului [2], iar amânarea folosirii unui biberon până după vârsta de 9 luni este asociată cu un risc mai scăzut de probleme de vorbire[3]. Alăptarea este asociată, în schimb, cu o mai bună pronunție a cuvintelor, care, la rândul ei, influențează și abilitatea de citire – după cum arată un studiu realizat în Noua Zeelandă[4], privind felul în care modalitatea de hrănire influențează achizițiile de limbaj.

6. Laptele matern stimulează imunitatea

Laptele matern are în compoziție substanțe care protejează bebelușul de infecții, stimulând, în același timp, imunitatea proprie a bebelușului, prin conținutul de imunoglobuline, lactoferină, seleniu, betacaroten, nucleotide și fibre prebiotice.

Astfel, lactoferina din laptele matern are acțiune bacteriostatică, nucleotidele și micronutrienții (vitamine, zinc, seleniu) accelerează răspunsul metabolic la infecții, iar oligozaharidele împiedică dezvoltarea infecțiilor, prin blocarea agenților patogeni la care este expus bebelușul, stimulând în același timp activitatea celulelor imunitare. Oligozaharidele reprezintă, cantitativ, al treilea cel mai abundent ingredient din compoziția laptelui matern, după lactoză și lipide. Peste 200 de structuri diferite de oligozaharide au fost identificate în laptele matern, având efect prebiotic și menținând sănătatea tractului digestiv.

7. Este bine și pentru tine să alăptezi!

Când alăptezi, uterul revine mai repede la forma de dinainte de naștere. Alăptarea stimulează hormoni care te feresc de sângerările prelungite de după naștere. De asemenea, te protejează de riscul de cancer de sân și ovarian, de diabet de tip 2[6], reducând și riscul de a dezvolta osteoporoză în perioada de menopauză.

8. Tu și bebelușul colaborați excelent!

Laptele matern se secretă pe principiul cererii și ofertei. Secreția lactată este influențată de suptul bebelușului și reglată prin alăptarea la cerere. Nou-născutul este pregătit să se hrănească încă de când vine pe lume, iar când este pus la piept, el caută instinctiv sânul mamei. Când sugarului îi este foame, corpul tău este pregătit să îi ofere lapte: glandele mamare produc mai mult lapte în funcție de frecvența suptului. Alăptarea la cerere, recomandată de Organizația Mondială a Sănătății, Academia Americană de Pediatrie, UNICEF și toate organizațiile importante din domeniul sănătății mamei și a copilului, ajută la autoreglarea procesului de lactație și are beneficii emoționale pentru bebeluș.

9. Alăptarea reduce riscul de boli

Alăptarea reduce riscul de moarte subită, enterocolită necrozantă și retinopatie în cazul prematurilor. Protecția oferită prin alăptare și laptele matern nu se oprește după primele luni de viață. Studiile arată că alăptarea protejează bebelușul de infecții de tract respirator, otite, infecții de tract urinar, enterocolită necrozantă, astm, diabet, obezitate pe termen lung și că răspunsul la imunizarea prin vaccinare, după vârsta de 2 luni, este mai bun în cazul copiilor alăptați.

10. Corpul mamei știe

Atunci când un bebeluș și mama lui sunt expuși la pericole provocate de virusuri, bacterii sau microbi din mediul înconjurător, sistemul imun matur al mamei poate să reacționeze mai rapid și mai eficient decât cel al copilului, secretând în laptele matern celulele specifice IgA și citokine. Inclusiv în contextul pandemiei de Coronavirus, Organizația Mondială a Sănătății a recomandat ca mamele suspecte de sau confirmate cu COVID-19 să inițieze sau să continue alăptarea, cu respectarea măsurilor de siguranță și igienă, întrucât beneficiile laptelui matern pentru bebeluș depășesc cu mult riscul transmiterii infecției.

RESURSE

1. Twenty-year Follow-up of Kangaroo Mother Care Versus Traditional Care Pediatrics 2017 Jan;139(1):e20162063.

doi: 10.1542/peds.2016-2063. Epub 2016 Dec 12,

2. The Effect of Breastfeeding on the Cognitive and Language Development of Children Under 3 Years of Age: Results of 'Balochistan-Early Childhood Development Project' Meesha Iqbal1 , Ghazala Rafique2 and Sumera Aziz Ali

3. "The Relationship of Bottle Feeding and Other Sucking Behaviors with Speech Disorder in Patagonian Preschoolers", Clarita Barbosa

4. The effects of infant feeding on speech quality, N Z Med J,1972 Jul;76(482):28-31.

5. Horta BL, Loret de Mola C, Victora CG. Long-term consequences of breastfeeding on cholesterol, obesity, systolic blood pressure and type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. Acta Paediatrica. 2015;104(S467):30-7.

REGULI DE IGIENĂ CÂND HRĂNEȘTI BEBELUȘUL

Să ai grijă de igiena ta atunci când ai un bebeluș este extrem de important. Măsuri simple, precum spălarea corectă a mâinilor, dezinfectarea pompei de muls sau schimbarea frecventă a tampoanelor pentru sâni fac diferența și îl feresc pe bebelușul tău de infecții.

Alăptarea este nu numai cea mai la îndemână metodă de a-ți hrăni bebelușul și cea mai potrivită pentru el, ci și cea mai igienică metodă de a-l hrăni. Nu trebuie să speli și să sterilizezi recipiente, iar în plus, laptele tău conține anticorpi care protejează sugarul de infecții.

Spală-te pe mâini

Multe dintre virusurile care determină declanșarea răcelilor, a gripelor sau a infecțiilor gastrointestinale ar putea fi distruse prin această simplă operațiune. Spălarea mâinilor în sine nu omoară propriu-zis virusurile, ci le îndepărtează. Moleculele din săpun aderă la membrana virusului, iar atunci când ne spălăm pe mâini, îndepărtăm, efectiv, odată cu apa și săpunul și microbii de pe suprafața mâinilor noastre. De aceea, este important să ne spălăm corect pe mâini, minim 20 de secunde și insistând în porțiunea dintre degete și sub unghii.

Înainte să alăptezi, să te mulgi, să atingi bebelușul, să îi schimbi scutecul sau după ce ai schimbat scutecul, după ce ai intrat în contact cu fluide corporale (salivă, vomă, mucus) **trebuie să te speli bine pe mâini!** La fel, înainte și după ce ai mâncat, înainte și după ce îți schimbi produsele de igienă

intimă, înainte și după ce folosești toaleta sau după ce atingi suprafețe murdare sau folosite de mai mulți oameni (clanțe, întrerupătoare etc).
De câte ori iei medicamente (înainte și după ce le iei), când dai de mâncare animalelor de companie sau animalelor din curte, sau le schimbi apa și le cureți lădița cu nisip, când intri în contact cu cineva din casă care este bolnav — trebuie să te speli pe mâini.

Cum te speli corect

1. Scoate-ți inelele.

3. Spală-te pentru cel puțin 20 de secunde.

2. Pune săpunul în căușul palmei și freacă bine palmele.

4. Clătește bine.

5. Tamponează mâinile cu un prosop curat.

Când apa și săpunul nu sunt la îndemână, folosește soluții dezinfectante, pe bază de alcool sanitar (de 70 de grade) sau șervețele dezinfectante. Atenție: servețelele antibacteriene nu omoară și virusurile!

Dacă ești bolnavă

Când starea de sănătate îți permite să alăptezi și medicația recomandată de medic este compatibilă cu alăptarea, ține cont de următoarele măsuri de igienă.

- **Spală-te pe mâini frecvent** cu apă și săpun înainte de a interacționa cu bebelușul.
- **Poartă o mască chirurgicală**. Îndepărtează masca atunci când s-a umezit, având grijă să nu atingi partea din față. Nu refolosi masca!
- Tușește sau strănută în șervețel. Aruncă-l imediat și spală-te bine pe mâini după.
- **Curăță** des **suprafețele** cu care intri în contact.

În cazul în care ai fost diagnosticată cu noul coronavirus, iar starea de sănătate îți permite, poți continua să alăptezi, respectând măsurile de prevenire a transmiterii virusului. Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca mamele suspecte de sau confirmate cu COVID-19 să inițieze sau să continue alăptarea, cu respectarea măsurilor de igienă, întrucât beneficiile laptelui matern pentru bebeluș depășesc cu mult riscul transmiterii infecției.

După ce ai alăptat

Aceste mici trucuri te ajută să previi starea de disconfort, dar și infecțiile:

- Unge mameloanele cu câteva picături de lapte după ce ai alăptat și lasă-le să se usuce (nu șterge cu prosopul);
- Schimbă des tampoanele de sâni. Umezeala este mediu propice de înmulțire pentru bacterii și fungi, iar dacă ai mameloanele crăpate, crește riscul de infecții (mastită, candidoză).
- Schimbă des sutienul de alăptare și lasă după fiecare masă sânii descoperiți, timp de 10-15 minute.

Dacă nu poți alăpta

Alăptarea exclusivă este recomandată de OMS și UNICEF în primele 6 luni de viață. Ea continuă în paralel cu diversificarea alimentației până la vârsta de 2 ani și după.

Dacă nu poți alăpta, hrănește bebelușul cu lapte matern muls, cu lapte din banca de lapte sau cu formulă (la recomandarea medicului).

Pentru a administra lapte matern bebelușului poți folosi:

- degetul
- seringa
- un pahărel
- sistemul de hrănire suplimentară (SNS)
- biberonul

Întreabă medicul, asistenta, moașa sau consilierul în alăptare despre metodele alternative de hrănire.

Toate instrumentele pe care le folosești pentru hrănirea bebelușului trebuie bine curățate și dezinfectate.

Implică-l și pe tati la ora de masă!

Cum cureți și dezinfectezi pompa

- După ce te-ai muls, dezasamblează pompa.

- Curăță toate componentele în apă fierbinte, cu puțin detergent lichid și clătește-le foarte bine.

- Nu folosi produse de curățare abrazive sau antibacteriene pentru pompă!

- Dezinfectează toate componentele într-un sterilizator cu aburi sau prin fierbere 5 minute.

- Lasă-le să se usuce la aer, pe un șervet curat și acoperă-le tot cu un prosop curat (textil sau de hârtie).

CE CONȚINE LAPTELE MATERN

Natura a conceput cel mai bun aliment pentru bebelușul tău: laptele matern. El are o compoziție perfect adaptată în fiecare moment la nevoile nutriționale ale copilului, în funcție de etapele lui de dezvoltare.

Ce mecanism complex stă în spatele producerii laptelui matern! Hrana pentru bebelușul tău începe să se producă deja de prin a 16-a săptămână de sarcină, tocmai pentru ca din primul moment al venirii pe lume, bebelușul tău să aibă parte de un aliment perfect adaptat nevoilor lui.

Colostrul – „aurul lichid”

Colostrul își merită cu adevărat supranumele de *aur lichid*. Este primul lapte matern, secretat încă din timpul sarcinii și în primele 3-4 zile după naștere și deși este produs în cantitate mică (aproximativ 30 ml), este extrem de concentrat în nutrienți, anticorpi și factori de creștere. Colostrul stimulează sistemul imunitar al copilului, are un efect laxativ ușor care ajută la eliminarea meconiului și a excesului de bilirubină, prevenind icterul neonatal.

El are și rolul de a apăra mucoasa digestivă a nou-născutului de inflamații și împiedică absorbția substanțelor responsabile de alergii.
Organizația Mondială a Sănătății și UNICEF recomandă alăptarea din prima zi de viață, pentru ca bebelușul să poată beneficia de acest prim lapte matern, extrem de bogat în nutrienți și care îl ferește de infecții și boli.

În cazul în care bebelușul nu este cu mama încă din primele momente, aceasta poate iniția alăptarea prin mulsul manual, la 4-6 ore de la nașterea naturală şi la 8 ore de la cezariană. Acesta are rolul de a crește cantitatea de colostru colectată în primele zile și este mai eficient decât mulsul cu pompa.
Pregătirea sânului este foarte importantă în primele 48 de ore de la naștere, înainte de fiecare muls.
Se recomandă aplicarea unui prosop cald (nu opărit!) pe sâni, timp de 2-3 minute și efectuarea masajului alternativ pentru sâni, timp de 5-6 minute, înainte de muls. Mulsul trebuie efectuat cu blândețe, sânul fiind un țesut sensibil, în special în perioada alăptării.

Colostrul – cum ajută imunitatea bebelușului

Colostrul este bogat în:

- imunoglobuline IgA, care protejează antibacterian sistemul digestiv, respirator, limfatic;
- imunoglobuline IgD și IgE, cu rol antiviral, antiparazitar, antibacterian și antialergenic;

- imunoglobuline IgM și polipeptide bogate în proteine, cu rol imunomodulator și care stimulează acțiunea celulelor macrofage (celule ucigașe), ce înglobează și distrug organismele patogene.

El conține carbohidrați, vitaminele A, E și K, calciu, potasiu și lactoferină în concentrații maxime. Aceasta din urmă joacă un rol deosebit de important în protejarea bebelușului de alergii și infecții, întrucât are efect antibacterian, antiviral, antiinflamator și imunomodulator, ajutând și la creșterea și diferențierea celulelor, precum și la dezvoltarea armonioasă a sistemului osteoarticular .

Laptele de tranziție

Face trecerea de la colostru la laptele matur și se secretă între zilele 4/5 - 10/14 din viața bebelușului. El are o compoziție intermediară între cea a colostrului și cea a laptelui matur. Laptele de tranziție este mai deschis la culoare decât colostrul și conține și el numeroși factori de apărare imunitară.

Fiecare tip de lapte este important și este adaptat dezvoltării nou-născutului!

Laptele matur

Este laptele care va asigura creșterea și dezvoltarea bebelușului, acoperind toate nevoile lui nutriționale în primele 6 luni de viață. Se produce în cantitate mai mare, pe principiul cererii și ofertei – cu cât golești mai des sânii, cu atât se produce mai mult lapte. Laptele matur conține multă lactoză, grăsimi și vitamine din grupul B, foarte importante pentru dezvoltarea sistemului nervos, precum și calciu și fosfor într-un raport optim, în așa fel încât absorbția acestor minerale să fie maximă.

Laptele matern matur conține mai puțini anticorpi și factori imunitari decât colostrul, dar, după perioada de începere a diversificării (după vârsta de 6 luni) și când secreția lactată este în scădere, crește iar nivelul de anticorpi din laptele matern. Acesta rămâne la un nivel ridicat până la terminarea alăptării – în jurul vârstei de 2 ani sau după această vârstă, când sistemul imunitar al copilului este mai dezvoltat.

Laptele matur conține și enzime, factori de creștere și hormoni ce ajută la maturarea tractului gastrointestinal, pregătindu-l pentru un alt tip de alimentație – alimentele solide, care sunt introduse treptat, odată cu începerea diversificării începând cu vârsta de 6 luni.

SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

Fiecare mamă produce laptele potrivit pentru bebelușul ei. Laptele matern este personalizat și adaptat continuu la nevoile sugarului. Astfel, când este cald, el are un conținut mai mare de apă, noaptea este mai gras și mai bogat în fier și săruri minerale, iar în perioada puseurilor de creștere el își adaptează compoziția pentru a acoperi nevoile crescute de nutrienți.
Laptele matern poate avea până la 40 de arome diferite, în funcție de dieta mamei, pregătind bebelușul pentru perioada diversificării, când va face cunoștință cu gusturi și texturi noi.

Puseurile de creștere

Conceptul de puseu de creștere a fost introdus de către doi autori olandezi, Hetty van de Rijt și Frans Plooij, după ce timp de 30 de ani, ei au studiat comportamentul bebelușilor și al familiilor lor. Oamenii de știință au observat că sunt perioade în care copiii sug mai des decât de obicei (uneori chiar în fiecare oră) și devin agitați.

Puseurile de creștere sunt evenimente normale în evoluția unui organism și apar atunci când bebelușul trece printr-o perioadă de creștere rapidă a greutății sau a lungimii, dar și când acesta are noi achiziții, cum ar fi momentele în care începe să-și țină capul, să stea în șezut, să se întoarcă de pe o parte pe cealaltă, când începe să meargă sau să vorbească.

Durata puseurilor de creștere este, în medie, de 2 - 3 zile, dar această perioadă poate varia între 1 și 7 zile. Dacă este depășită această perioadă sau dacă sunt prezente alte simptome (cum ar fi febra, vărsăturile sau absența tranzitului), este recomandat ca micuțul să fie văzut de către medicul pediatru.
Momentele de apariție ale pușeurilor de creștere nu sunt fixe, ele variază de la copil la copil, deoarece fiecare organism are propriul său ritm de creștere. Din cercetările efectuate, s-a observat că puseurile de creștere apar în primul an de viață în următoarele intervale:

- **în primele zile de la naștere;**
- **între ziua 7 și ziua 10 de viață;**
- **la 2 - 3 săptămâni;**
- **la 4 - 6 săptămâni;**
- **la 3 luni;**
- **la 4 luni;**
- **la 6 luni;**
- **la 9 luni.**

Puseurile de creștere continuă și după vârsta de 1 an, până la adolescență, dar se vor repeta la intervale mai mari de timp.

Cum recunoști un puseu de creștere

- *copilul mănâncă mai des;*
- *este irascibil, morocănos sau plânge aparent fără motiv;*
- *apar tulburări de somn – modificări în durata sau calitatea somnului, modificări legate de somn. Dacă unii bebeluși pot părea mai somnoroși, alții pot avea perioadele de somn mai scurte și se vor trezi în cursul nopții de mai multe ori față de cum se trezeau înainte, pentru a mânca mai des.*

Puseurile de creștere apar indiferent de modul în care este alimentat micuțul (la sân sau cu formulă de lapte praf). ***În cazul sugarilor alimentați natural, în timpul puseurilor de creștere, bebelușul suge mai des și stă mai mult timp la sân, astfel că mama poate crede că micuțul nu se satură sau că laptele ei nu mai este destul de sățios și poate intra în panică.*** *Nu te alarma – corpul tău se adaptează acestei cerințe din partea bebelușului și va reuși să producă o cantitate mai mare de lapte, astfel încât să-i ofere copilului cantitatea optimă de care acesta are nevoie. Alăptează mai des, astfel încât corpul tău să producă mai mult lapte. NU suplimenta cu alt tip de lapte!*

Ce poți face când bebelușul are un puseu de creștere

- Nu te alarma! Puseurile de creștere sunt etape normale din dezvoltarea unui copil și sunt semnul că bebelușul tău crește sănătos.
- Cere sfatul unui consilier în alăptare dacă te temi că nu ai suficient lapte sau ți se pare că bebelușul tău nu se satură.
- Asigură-te că poziționezi corect bebelușul la sân: un bebeluș frustrat se va hrăni cu dificultate.
- Dacă observi că bebelușul este nemulțumit, schimbă poziția de alăptare și oferă-i și celălalt sân.

Ai grijă să te hrănești bine, să te hidratezi și să te odihnești. Puseurile de creștere te pot solicita atât fizic, cât și psihic și ai nevoie de echilibru și de sprijinul familiei tale, pentru a putea trece mai ușor prin aceste perioade.

POZIȚII DE ALĂPTARE

Fiecare masă trebuie să fie hrănitoare, dar confortul bebelușului și al mamei în timpul alăptării contribuie la starea de bine a amândurora și la întărirea legăturii emoționale dintre ei. În timp, fiecare mamă va găsi pozițiile cele mai confortabile pentru alăptare. Mai jos sunt descrise câteva dintre pozițiile de alăptare recomandate de specialiști.

Poziția clasică (leagăn)

Bebelușul stă cu capul pe antebrațul din dreptul sânului din care suge și cu burtica întoarsă către tine.
Asigură-te că nasul lui este pe aceeași linie cu mamelonul tău, pentru ca bebelușul să poată să-ți caute sânul și să se poată atașa corect la sân.

- Este una din pozițiile de alăptare foarte confortabile pentru bebeluș.
- Capul lui este bine susținut de mâna ta, iar bebelușul se poate atașa ușor la sân și poate suge cu ușurință.

Poziția încrucișată

O poziție foarte utilă pentru bebelușii prematuri sau care sug mai slab. Mama ține bebelușul cu mâna opusă sânului din care el suge, susținându-i capul și zona gâtului cu palma.

- Este o poziție foarte bună pentru primele zile și primele atașări la sân, până când bebelușul deprinde tehnica suptului.
- Din această poziție se poate trece foarte ușor în poziția leagănului, dacă mama nu se simte confortabil.

Poziția minge de rugby

Este recomandată după operația cezariană sau pentru mamele care au sâni mari sau mameloane plate/ombilicate. Bebelușul este ținut într-o parte, cu burtica spre mamă și cu nasul la același nivel cu mamelonul. Mama sprijină capul bebelușului, susținându-i ceafa. Este o poziție care este recomandată și dacă ai gemeni, pentru că îți permite să îi hrănești concomitent, reducând timpul petrecut la masă.

- Bebelușul se simte bine susținut și are acces ușor la sân în această poziție.
- Poziția minge de rugby este de folos și atunci când ai sânii angorjați – simți mai puțină tensiune la nivelul sânului atunci când bebelușul tău suge, controlezi mai bine atașarea.

Poziția culcat pe lateral

Este o poziție de alăptare odihnitoare și utilă pentru mama care a suferit o operație cezariană. Bebelușul este întors spre mamă, cu stomacul lipit de ea și nasul în dreptul mamelonului.

- Este o poziție de alăptare recomandată în special în primele 2 săptămâni după naștere, când încă poți simți dureri destul de intense în zona perineală.
- Poate fi o poziție bună și pe timp de noapte când bebe vrea să sugă și mama să ațipească. Atenție, nu adormiți lângă bebeluș (tu și/sau partenerul) dacă: ați consumat alcool sau substanțe stupefiante, ați fumat sau aveți un somn profund.

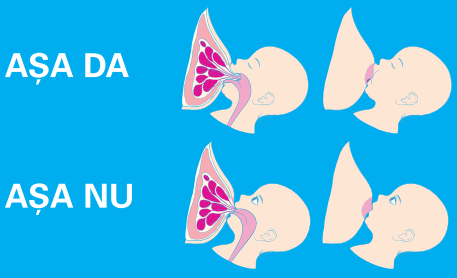
Poziția pe spate

Se recomandă când mama are un reflex de ejecție a laptelui puternic sau pentru bebelușii cu reflux. Mama stă în semișezut întinsă pe o pernă, cu bebelușul poziționat deasupra sânului și având grijă să îi susțină capul și umerii.

- Este o poziție de alăptare potrivită și pentru mame care nu se pot ridica ușor în șezut sau care au născut prin cezariană.

Cum atașezi corect bebelușul la sân

Alăptarea nu trebuie să doară! Durerile apar când sugarul este poziționat incorect la sân și suge doar din mamelon, fără să apuce și areola. Un bebeluș atașat corect la sân aspiră mamelonul, dar și o parte a areolei și, implicit, glanda mamară adiacentă. Bărbia copilului este prima care atinge sânul.



Când suge corect:

- Buzele bebelușului trebuie să fie răsfrânte, iar mamelonul trebuie să ajungă înspre cerul gurii sugarului.
- Urechea, umărul și șoldul bebelușului formează o linie și stomacul sugarului este întors către mamă.
- Auzi că bebelușul înghite, fără să plescăie.
- Limba și obrajii bebelușului creează un efect de vacuum, fără ca obrajii să îi fie supți. Nu trebuie să simți durere sau senzație de disconfort când bebelușul suge, ci doar cum laptele trece din sân în gurița lui, ca și cum ar fi aspirat. Atunci când este atașat la sân, pentru început, bebelușul va face mișcări mai rapide de supt, care stimulează automat reflexul de curgere. Apoi, mișcările încetinesc, iar el suge cu mai multă putere și face și mici pauze. Bărbia, tâmplele și urechile se mișcă atunci când suge corect.

Cum știi dacă se hrănește suficient

Alăptarea la cerere este modalitatea cea mai la îndemână prin care să te asiguri că bebelușul tău primește suficient lapte.

Alăptarea la cerere este recomandată pe durata întregii zile și a nopții (atunci când activitatea hormonală este în toi), pentru că lactația se reglează în mod natural, în funcție de cerere și ofertă. Hrănirea după un program prestabilit nu poate ține cont de nevoile crescute ale bebelușului în puseurile de creștere, care au de obicei loc în săptămânile 3, 6 și apoi în lunile a 3-a și a 6-a de viață. În schimb, alăptarea la cerere reglează fluxul de lapte, oferindu-i sugarului necesarul în plus de lapte de care are nevoie în aceste perioade de puseu de creștere, pe care mama nu le poate prevedea sau programa. În plus, când este alăptat la cerere, bebelușul învață să se autoregleze, nu va mânca mai mult decât va avea nevoie, cum ar putea-o face dacă laptele i-ar fi oferit doar după un program și nu când i-ar fi lui foame.

Știi că bebelușul tău se hrănește suficient dacă observi că:

- Este mulțumit după masă și uneori adoarme imediat după ce a supt (este de preferat să nu-l lași să adoarmă cu sânul în gură, pe post de suzetă).
- Udă cel puțin 6-8 scutece/zi, iar urina este deschisă la culoare.
- Are cel puțin un scaun în fiecare zi. Scaunele bebelușului alăptat sunt mai moi, cu aspect de scrob de ou.
- Cel mai bun semn că se hrănește suficient este că bebelușul crește constant în greutate și lungime. Copilul va fi cântărit lunar, pe același cântar, dezbrăcat.

PROBLEME ÎN ALĂPTARE
- CUM LE REZOLVI -

Alăptarea nu ar trebuie să fie o problemă dacă mama este corect informată și are parte de sprijin în inițierea alăptării. Dar, uneori, în special pentru mamele aflate la prima naștere, pot apărea o serie de probleme „la masă". Iată ce le cauzează și cum le poți rezolva, astfel încât să îți poți alăpta bebelușul pentru o perioadă cât mai îndelungată.

Mameloane ombilicate

De ce se întâmplă:

Aproximativ 10% dintre femei au mameloane plate sau înfundate. Nu te îngrijora dacă este și cazul tău. Cu puțin ajutor, îți vei putea alăpta bebelușul fără mari probleme.

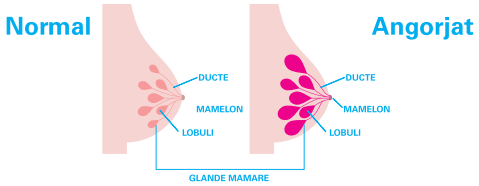
Cum rezolvi:

- Pune-ți bebelușul la piept imediat după naștere și de câte ori este posibil. Contactul piele pe piele stimulează reflexul înnăscut al bebelușului de a suge și instalarea lactației. Când alăptezi, o poziție de alăptare de tip culcat pe spate îți va fi de folos când ai mameloane plate sau ombilicate.
- Stimulează mamelonul. Dacă acesta nu se retrage complet, prinde-l și masează-l între degetul mare și arătător pentru 30 de secunde, apoi atinge-l cu un prosop umed și rece înainte de a oferi sânul bebelușului.
- Folosește dispozitive speciale de exprimare a mamelonului sau degetele: pune câte două degete deasupra și dedesubtul mamelonului. Ține apăsat pentru un minut sau două. Repetă având degetele la dreapta și la stânga mamelonului.
- Folosește pompa înainte de a pune bebelușul la sân.
- Folosește un mamelon de silicon.
- Susține sânul în timpul suptului: prinde-l poziționând mâna în forma literei „C".

Sâni angorjați

De ce se întâmplă:

Angorjarea sânilor (furia laptelui) poate apărea la până la 85% dintre femei, în primele zile după naștere. De obicei, între ziua a 3-a și a 8-a, când se instalează lactația și se face trecerea de la colostru la laptele de tranziție, mama poate observa că sânii devin grei, își măresc semnificativ volumul, vasele de sânge sunt mult dilatate, iar laptele țâșnește singur din sâni la cea mai mică atingere. Angorjarea sânilor poate apărea însă și în orice alt moment al alăptării. Fie pentru că bebelușul este atașat rar sau incorect la sân, fie pentru că, în timpul puseurilor de creștere, supturile dese ale bebelușului impulsionează corpul să producă mai mult lapte. Sutienele prea strâmte și modificarea tiparelor de supt când bebelușului i se dă biberon sau suzetă pot fi și ele cauze pentru angorjarea sânilor.



Cum rezolvi:

- Inițiază alăptarea cât mai devreme după naștere. Cere ajutorul unui specialist încă din maternitate sau vorbește cu un consilier în alăptare, care poate veni la tine acasă după naștere sau te poate consilia prin intermediul unei sesiuni video.
- Aplică înainte de alăptare comprese calde pe sâni și masează ușor, alternativ, sânii.
- Alăptează la cerere, atașând corect bebelușul la sân.
- Evită hainele strâmte și sutienele care comprimă sânul prea tare.
- Nu renunța brusc la alăptare.

Mastită

De ce se întâmplă:

Mastita poate apărea ca urmare a angorjării sânilor, a înfundării unui canal galactofor sau ca o complicație a unei infecții anterioare. Un sutien prea strâns, tehnica de alăptare incorectă, dar și oboseala extremă, stresul, alimentația deficitară a mamei și fumatul sunt alți factori de risc pentru mastită.

Cum rezolvi:

- Dacă este posibil, continuă alăptarea, începând cu sânul afectat (pe care bebelușul îl poate goli mai repede, fiind înfometat). Dacă nu, mulge-te cu blândețe.
- Nu renunța brusc la alăptare: acest lucru agravează simptomele!
- Vorbește cu medicul care poate recomanda, la nevoie, tratament cu antibiotic și analgezic.

Mameloane dureroase sau crăpate

De ce se întâmplă:

Mameloanele crăpate (ragadele mamare) sunt cauzate de o atașare incorectă a bebelușului la sân, de folosirea incorectă a pompei sau de o micoză. Introducerea timpurie a biberonului sau a suzetei poate fi și ea o cauză care determină apariția ragadelor mamare, pentru că schimbă modul în care bebelușul suge. La fel, un fren lingual restrictiv poate împiedica sugarul să sugă corect, provocând răni la nivelul mamelonului. Vezi mai multe despre frenul lingual în paginile următoare.

Cum rezolvi

- Pune bebelușul la sân astfel încât să cuprindă toată areola, nu doar mamelonul.
- După alăptare, unge areola și mamelonul cu câteva picături de lapte și lasă să se usuce la aer, fără să ștergi imediat sânul (cam 10 minute).
- Folosește vitamina E uleioasă sau lanolină pentru sâni.
- Nu spăla prea des sânii cu apă și săpun: glandele Montgomery de la nivelul sânilor produc sebum care protejează mamelonul, iar săpunurile și gelurile de duș folosite des distrug această peliculă de protecție.

Lapte matern insuficient

De ce se întâmplă:

Dacă bebelușul nu ia în greutate, urinează puțin, iar urina este închisă la culoare și urât mirositoare, este inactiv, plânge slab sau, dimpotrivă, este mereu agitat – acestea pot fi semne că nu ai suficient lapte. Acesta nu este un diagnostic, în sine. De cele mai multe ori, lactația insuficientă este cauzată de practici sau tehnici greșite în alăptare. Uneori, mamele se plâng că nu au lapte suficient când, de fapt, bebelușul trece prin perioada puseurilor de creștere, în care simte nevoia de hrană mai des sau mai mult decât de obicei. Renunțarea la alăptare sau suplimentarea cu formulă de lapte nu este o rezolvare potrivită. Este suficient ca mama să alăpteze la cerere, iar corpul ei va secreta cantitatea de lapte de care bebelușul are nevoie.

Cum rezolvi:

- Alăptează din prima zi și alăptează la cerere, inclusiv noaptea, când se secretă nivelurile maxime de prolactină, hormonul care influențează formarea laptelui.
- Poziționează bebelușul corect la sân.
- Hrănește-te corect și odihnește-te suficient! Lactația este influențată de starea de sănătate a mamei și de stările ei emoționale.
- Cere ajutorul unui consilier în alăptare!

Reflex puternic de eliberare a laptelui

De ce se întâmplă:

În special în cazul primiparelor (femeile care au născut prima oară), reflexul de ejecție a laptelui (viteza cu care curge laptele) este prea puternic, iar acest lucru face alăptarea complicată: bebelușul se poate îneca, regurgitează și fie se îndepărtează de sân și refuză să se mai hrănească, fie te mușcă instinctiv, în încercarea de a scădea fluxul de lapte.

Cum rezolvi:

- Mulge-te puțin înainte de alăptare.
- Alege o poziție de alăptare în care să fii cât mai puțin înclinată (antigravitațională) și ține bebelușul în poziție ridicată (vezi Pozițiile de alăptare).
- În timpul mesei, când laptele curge în flux puternic, întrerupe pentru scurt timp alăptarea și mulge-te. Este de preferat ca în această situație să ceri sfatul unui consilier în alăptare, întrucât mulsul în exces determină la rândul lui o supraproducție de lapte.

Buză sau palat despicat

De ce se întâmplă:

Despicătura buzei (buză de iepure) și despicătura de palat sunt afecțiuni congenitale. Nu se știe cu certitudine care sunt cauzele lor: anomaliile genetice, dar și aportul insuficient de acid folic în perioada de concepție sau în sarcină, unele medicamente luate în timpul celor 9 luni, fumatul, consumul excesiv de alcool și unele infecții din timpul sarcinii sunt factori de risc pentru despicătura de buză sau de palat.

Buză sau palat despicat

Buză normală | Despicătură unilaterală | Despicătură bilaterală

Cum rezolvi:

- Se recomandă supturile dese, în cantități mici și cu susținerea bebelușului într-o poziție verticală. Poate ajuta și folosirea unei pompe și a biberoanelor speciale.
- În cazul unei singure despicături — cea a buzei — bebelușul poate fi alăptat și trebuie învățat cum să se atașeze la sân. La fel, copiii cu despicături ale palatului pot să sugă la sân, făcând compresia mamelonului între limbă și o porțiune a palatului.
- Pentru copiii care prezintă des-despicături bilaterale ale palatului și buzei, hrănirea la sân este dificilă. În cazul în care sugarul nu se hrănește suficient, mama poate utiliza o pompă pentru sân pentru a colecta laptele și a-l oferi copilului prin biberon.

Reflux gastroesofagian

De ce se întâmplă:

În primele luni de viață, refluxul gastro-esofagian este considerat fiziologic, iar la sugarii sănătoși, pot surveni mai multe episoade de reflux gastroesofagian pe zi. Regurgitațiile considerate normale apar imediat după ce bebelușul se hrănește sau când eructează, din cauza imaturității mușchiului cardia care sigilează calea între stomac și esofag, nepermițând conținutului din stomac să urce.

Cum rezolvi

- Se recomandă supturile scurte și dese.
- Poziționarea bebelușului în timpul suptului într-o poziție verticală.
- Dacă refluxul esofagian durează de mai multe luni și, în afară de episoadele de regurgitații apar și vărsături, tuse, dificultăți în respirație, mergi la medic — acestea sunt simptome care însoțesc boala de reflux esofagian.

Fren lingual restrictiv

De ce se întâmplă:

Frenul lingual este mușchiul, învelit într-o membrană, ce atașează limba de planșeul bucal. În general, acesta se subțiază și se retrage înainte de naștere, însă atunci când asta nu se întâmplă, mobilitatea limbii poate fi restricționată. Cu cât este mai scurt și mai restrictiv frenul, cu atât afectează alăptarea.

Cum rezolvi:

- Cere sfatul unui consilier în alăptare, care îți poate recomanda tehnica de alăptare potrivită.
- Vorbește cu medicul, pentru a vedea dacă se impune corectarea chirurgicală – operația de corectare a frenului lingual restrictiv este simplă și aproape nedureroasă.

ALĂPTAREA ȘI BOLILE INFECȚIOASE: CE E BINE SĂ ȘTII

Laptele matern este cea mai bună hrană pentru bebeluș. Totuși, sunt situații când mama suferă de o boală infecțioasă, în care alăptarea este contraindicată. Află care sunt situațiile în care nu poți alăpta și ce precauții se impun când suferi de anumite infecții, pentru a reduce riscul de transmitere a bolii la bebeluș.

Laptele matern îi protejează pe bebeluși de infecții în perioada în care propriul lor sistem imunitar este imatur. Laptele matern conține celule imunitare, anticorpi și un mix de proteine cu puternice proprietăți antibacteriene și antivirale. Bebelușii alăptați primesc astfel imunitate pasivă de la mamă, prin intermediul laptelui matern. În special colostrul, produs în primele zile după naștere, este bogat în anticorpi și alți factori imunomodulatori.

Totuși, dacă ai o infecție TBC activă, suferi de o infecție cu virusul herpes simplex cu leziuni (răni) active la nivelul sânului sau ești diagnosticată cu hepatită virală B (VHB) cu viremie prezentă nu poți alăpta.

În aceste situații, medicul îți va recomanda formula de lapte potrivită pentru bebelușul tău. Atenție, însă: riscul de a transmite o infecție virală sau bacteriană copilului există și în cazul în care îl hrănești cu biberonul.

Și așa se poate transmite o infecție:

Contactul bebelușului direct cu veziculele (în caz de herpes sau varicelă), cu secrețiile nazale, cu produse biologice infectate (scaun, sânge etc) sau inhalarea secrețiilor eliberate în aer (prin tuse și strănut) reprezintă factori de risc pentru transmiterea unei infecții la bebeluș. La fel, contactul celui mic cu alimente contaminate.

Când poți alăpta dacă ai o infecție

În cazul în care ești răcită, suferi de o infecție gastrointestinală sau ai un abces dentar, poți continua să alăptezi în paralel cu administrarea unui tratament sigur în alăptare, prescris de un medic specialist. Nu se recomandă întreruperea alăptării pentru că, cel mai probabil, schimbul de germeni între tine și bebeluș deja a avut loc înainte să știi că s-a declanșat o infecție în corpul tău. Pe de altă parte, în aceste situații, laptele tău matern va conține și anticorpii care-l protejează pe bebeluș de respectiva infecție.

Când mama este seropozitivă

Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca mamele seropozitive să evite total alăptarea dacă există o alternativă care să fie acceptabilă, sigură, accesibilă. În lipsa acestor condiții, se recomandă alăptarea exclusivă până la 6 luni, concomitent cu urmarea tratamentului cu medicamente antiretrovirale până la vârsta de 12 luni a bebelușului. În acest mod, riscul infecției cu HIV este redus semnificativ, iar copilul beneficiază de toate efectele pozitive ale laptelui matern.

Conform UNICEF, reducerea riscului de transmitere a virusului HIV prin alăptare s-ar putea face prin:

- **reducerea duratei de alăptare**

Cu cât un copil este alăptat mai mult timp, cu atât riscul de infectare crește (alăptarea timp de 6 luni implică un risc mult mai mic decât alăptarea timp de 2 ani);

- **alăptarea exclusivă în primele luni de viață**

Unele studii imunologice au identificat o serie de factori în laptele matern al mamelor seropozitive care ar distruge celulele ce contribuie la transmiterea infecției cu HIV; în consecință, se recomandă ca cel puțin în primele 3 luni alăptarea să nu fie combinată cu alte alimente;

- **prevenția și tratarea problemelor ce pot apărea la nivelul sânilor**

Mastita, ragadele mamare sunt în general corelate cu un risc mai mare de transmitere a virusului HIV;

- **tratamentul rapid al rănilor ce pot apărea la nivelul gurii bebelușului,**

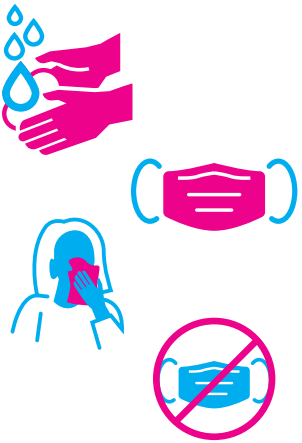
care pot permite mai ușor intrarea virusului în organismul lui.

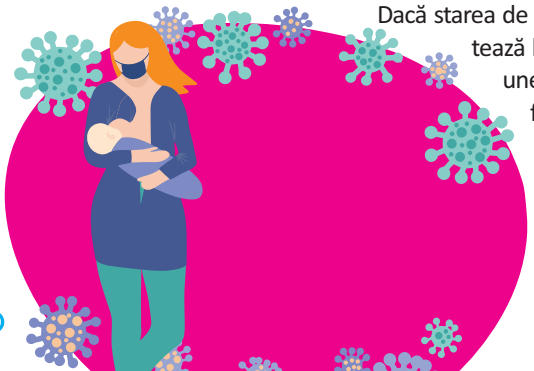
COVID-19 și alăptarea

Organizația Mondială a Sănătății recomandă ca mamele suspecte de sau confirmate cu COVID-19 să inițieze sau să continue alăptarea, după caz, cu respectarea unor măsuri de siguranță și igienă (purtarea unei măști, spălarea pe mâini înainte și după ce au contact cu nounăscutul și dezinfectarea suprafețelor pe care le-au atins), întrucât beneficiile laptelui matern pentru bebeluș depășesc cu mult riscul transmiterii infecției.

Evită transmiterea virusului la bebeluș:

- Spală-te bine pe mâini înainte de a atinge bebelușul, pompa de sân sau obiecte cu care bebelușul intră în contact.
- Poartă mască în timp ce alăptezi și îngrijești bebelușul.
- Evită să tușești sau să strănuți în preajma bebelușului.
- NU pune mască bebelușului (există risc de sufocare)!





Dacă starea de sănătate nu îți permite să alăptezi, colectează laptele matern fie manual, fie cu ajutorul unei pompe de muls și roagă un membru al familiei să hrănească bebelușul cu laptele tău. Dacă te mulgi în perioada în care ești încă internată în spital, vei utiliza o pompă de sân individuală, pe care o vei igieniza înainte și după fiecare folosire, conform instrucțiunilor producătorului.

Cum reiei alăptarea: relactarea

Nu te îngrijora dacă temporar ai fost nevoită să întrerupi alăptarea: cu acordul medicului care te are sub observație și cu ajutorul unui consultant în alăptare, poți stimula lactația și îți vei putea ține din nou bebelușul la sân.

Consilierii în alăptare le sfătuiesc pe mamele care au întrerupt temporar alăptarea, să urmeze acești pași, pentru a putea alăpta din nou:

- **Apelează la un specialist** care te poate ajuta să depășești situațiile cu care te poți confrunta când vrei să alăptezi din nou sau să inițiezi mai târziu alăptarea;
- **Mulge-te în mod regulat.** Secreția de prolactină va crește, stimulată fiind de cerere, iar laptele nu va întârzia să apară. Este recomandat să te mulgi de opt până la douăsprezece ori pe zi timp de 20-30 de minute: cam la fiecare două până la trei ore în timpul zilei și minim o dată sau de două ori pe timp de noapte, când hormonii care ajută la producerea și ejecția laptelui sunt la cote maxime.
- **Masează-ți regulat sânii**: masajul sânilor combinat cu stimularea regulată poate ajuta la creșterea cantității de lapte matern. Cum procedezi: alege un loc plăcut și confortabil, eventual ascultă o muzică liniștitoare sau uită-te la poze cu bebelușul. Spală-te bine pe mâini, pune un prosop fierbinte (nu opărit!) pe fiecare sân, câte 2-3 minute și masează alternativ, sânul stâng și pe cel drept, timp de 5-6 minute.
- **Ține bebelușul la piept, piele pe piele,** odată ce infecția ți-a trecut și nu mai riști să îl contaminezi. Contactul piele pe piele îi stimulează bebelușului reflexele naturale de hrănire, îi oferă posibilitatea de a se atașa la sân și stimulează producția de lapte matern.

Medicul tău ți-ar putea recomanda și un tratament cu substanțe glactagoge, suplimente alimentare sau medicamente eliberate pe bază de rețetă, despre care se crede că ajută la creșterea secreției lactate. Tratamentul trebuie asociat cu masajul sânilor.

Dacă ai urmat sau încă urmezi un tratament medicamentos sau pe bază de plante, spune-i medicului tău, pentru ca el să poată evalua eventuale riscuri de efecte secundare sau incompatibilitate între medicamentele sau tratamentele pe care ți le-a prescris.

Ai puțină răbdare!

Uneori, în ciuda eforturilor susținute, laptele tău se încăpățânează să nu curgă. Dacă bebelușul deja se atașează la sân și tu nu ai lapte, îl poți hrăni folosind un sistem de suplimentare a hrănirii (SNS). Când aportul de lapte matern va crește (în câteva zile sau săptămâni), bebelușul tău nu va mai avea nevoie în mod natural de suplimente. Monitorizează creșterea în greutate a bebelușului și numărul de scutece murdare, pentru a te asigura că primește suficient lapte și se dezvoltă sănătos.

CUM ÎȚI MENȚII LACTAȚIA CÂND EȘTI SEPARATĂ DE BEBELUȘ

Bebelușul tău vine pe lume pregătit pentru a se hrăni. Laptele matern se formează natural și 98% dintre mame pot alăpta imediat după naștere. Când alăptarea nu este posibilă, iar nou-născutul este izolat în incubator, el poate fi hrănit de personalul medical cu lapte matern muls. Iată câteva sfaturi care te ajută să menții lactația când ești separată de bebeluș.

Mulge-te manual, pentru început

La 4-6 ore de la nașterea naturală sau 8 ore de la nașterea prin cezariană, poți începe mulsul manual. În primele zile (între ziua 3 și 8 de la naștere), mulsul manual este mai confortabil pentru mamă decât mulsul cu ajutorul pompei de sân, crește cantitatea de colostru și este mai eficient.
Mulge-te la fiecare 3-4 ore, pentru 20-30 de minute. Este bine să ai 1-2 reprize de muls și noaptea, când activitatea hormonilor care favorizează lactația este maximă.

Înainte să te mulgi

- Alege un loc plăcut și confortabil, eventual, ascultă o muzică liniștitoare sau uită-te la poze cu bebelușul.
- Spală-te bine pe mâini, pune un prosop fierbinte (nu opărit!) pe fiecare sân, câte 2-3 minute și masează alternativ, sânul stâng și pe cel drept, timp de 5-6 minute. Apoi începe mulsul manual.
- Nu e nevoie să te speli pe sâni înainte de a alăpta. Glandele Montgomery produc o secreție care hidratează și protejează mameloanele și care este îndepărtată de săpun și gel, provocând iritații. Este suficient dușul zilnic.
- Dacă laptele tău poate fi oferit bebelușului, el va fi stocat în biberoane sterile și pus la frigider imediat după recoltare. Exteriorul biberonului va fi dezinfectat cu șervețele antibacteriene, pentru a se evita riscul de contaminare, și fiecare biberon va avea o etichetă de identificare cu numele, prenumele, salonul, data și ora de recoltare, pentru a putea fi utilizat în ordinea colectării. Discută cu medicul neonatolog care sunt condițiile aplicabile în spital.

Odihnește-te!

Stresul și oboseala accentuată scad lactația. Încearcă să-ți alungi grijile legate de starea bebelușului și profită de fiecare moment pentru a te odihni – micuțul tău va avea nevoie de tine sănătoasă și în puteri. Când veți fi împreună și nu-l vei mai hrăni cu lapte matern muls, ci îl vei alăpta, va dura o vreme până când programul vostru se va armoniza. Un sugar va vrea să mănânce la fiecare 2-3 ore, iar somnul tău va fi întrerupt de multe ori pe zi și noapte. Mamele începătoare nu au timpul fizic să intre în faza REM a somnului, faza de somn adânc care se instalează după aproximativ 90 de minute de ciclu de somn, iar acest lucru le afectează capacitatea de a funcționa la parametri optimi. Vestea bună este că mamele care alăptează au parte de ceva mai mult somn. Asta pentru că prolactina care se eliberează în laptele matern are un efect ușor sedativ și îl ajută pe bebeluș să adoarmă repede și ușor după masă (și uneori, chiar în timpul mesei). Prolactina vine și în ajutorul mamei, inducându-i o stare de calm, favorizată și de contactul piele pe piele cu bebelușul, din timpul unei sesiuni de alăptare. Un studiu comparativ realizat în 2007[1] arată că părinții bebelușilor alăptați dorm, în medie 40-45 de minute mai mult decât părinții bebelușilor hrăniți cu formulă de lapte.

Perseverează!

Nu te speria dacă la început extragi doar câțiva stropi de lapte când te mulgi – așa este normal să se întâmple.

În prima lui zi de viață, stomacul bebelușului nu este mai mare decât o cireașă, așa că nu este pregătit să primească mai mult de câțiva mililitri de hrană. Și nu întâmplător, aceasta este și cantitatea de colostru secretată după naștere (2-20 ml). Primul lapte matern compensează însă prin uimitoarele lui calități, cantitatea mică. Este bogat în nutrienți și în anticorpi, susținând imunitatea bebelușului și ferindu-l de infecții virale și bacteriene. Alăptarea funcționează pe principiul „cerere și ofertă", iar stimularea constantă a sânilor este importantă, pentru a crește rezerva de lapte pentru mai târziu.

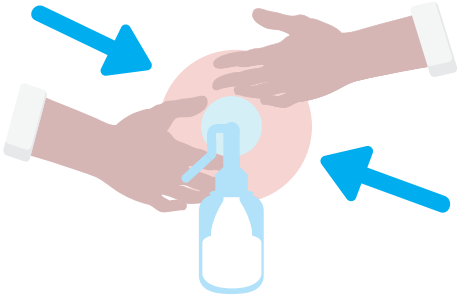
Producția de lapte matern se stabilizează după aproximativ 4 săptămâni de la naștere, iar cea mai mare creștere are loc în primele două săptămâni. Dacă în această perioadă, laptele tău nu este folosit, sânii vor produce din ce în ce mai puțin lapte.
Alăptează, și la nevoie mulge-te și îți vei hrăni bebelușul cu hrana perfectă!

Nu sări peste un muls

Laptele din sân nu are nevoie de timp să „se refacă” — nestimulat, sânul va produce mai puțin lapte! Chiar dacă suferi de o infecție care necesită tratament medicamentos, iar medicația nu este compatibilă cu alăptarea, este indicat să continui să te mulgi, dacă starea de sănătate ți-o permite. Când tratamentul se va încheia, vei putea da din nou laptele tău bebelușului.

Folosește pompa cu blândețe

Dacă alegi să folosești o pompă de sân pentru a te mulge, folosește-o cu blândețe: sânul are un țesut sensibil!
Aplicarea de lanolină purificată pe mamelon poate fi de folos dacă pompa este prea puternică.
În cazul în care folosirea pompei se dovedește dureroasă, masează-ți sânii regulat, manual și vorbește cu un consultant în alăptare, pentru a verifica dacă pompa pe care o folosești este potrivită pentru tine. (Citește și materialul despre alegerea unei pompe de muls).



Cere ajutor la nevoie

Apelează la un consilier în alăptare încă din maternitate — acesta te poate ajuta să previi sau să tratezi probleme precum angorjarea sânilor sau alte mici neplăceri care ar putea apărea. Conform unui studiu realizat în 2016[2], 40% dintre mame nu primesc niciun fel de sprijin în maternitate pentru inițierea și menținerea alăptării. Ca atare, foarte multe mame renunță la alăptarea exclusivă încă din maternitate. Alte motive considerate bariere în alăptarea exclusivă, care le determină pe mame să renunțe la alăptare sunt lipsa infrastructurii de rooming-in (mama nu poate sta cu bebelușul în salon), numărul mic de cadre medicale pregătite și implicate în consilierea și sprijinirea mamelor în alăptare sau, în multe cazuri, chiar lipsa educației prenatale.[3]

Nevoia ca mamele să beneficieze de consiliere dedicată în alăptare încă din maternitate a devenit și mai evidentă în această perioadă, când, conform procedurilor stabilite de Ministerul Sănătății, mamele diagnosticate cu COVID-19 au fost separate de copil la naștere, cu recomandarea de menținere a lactației.

Cât de mare este stomacul nou-născutului

Nu renunța!

Să îți menții lactația atunci când ești despărțită de bebeluș poate fi o provocare. Vorbește cu un specialist despre toate emoțiile care te încearcă și despre toate micile neplăceri cu care te poți confrunta și nu renunța la ideea de a-ți alăpta bebelușul când va fi posibil. Laptele matern este cel mai bun aliment pentru el. Iar când alăptezi, tu îi oferi nu doar hrana de care are nevoie, ci și dragostea ta.

REFERINȚE

1. Breast-feeding increases sleep duration of new parents, J Perinat Neonatal Nurs Jul-Sep 2007;21(3):200-6. doi: 10.1097/01.JPN.0000285809.36398.1b. Therese Doan 1, Annelise Gardiner, Caryl L Gay, Kathryn A Lee

2. Studiul Național „Alăptarea și nutriția copiilor în primul an de viață", desfășurat de Asociația SAMAS, Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului și Societatea Națională de Medicina Familiei în 2016

3. Studiul socio-antropologic privind alăptarea în România realizat în 2019 de Institutul Național pentru Sănătatea Mamei și Copilului Alessandrescu-Rusescu

CUM ALEGI ȘI CUM FOLOSEȘTI POMPA DE SÂN

Uneori îți poate fi recomandată folosirea unei pompe de sân. Ai multe opțiuni. Și tocmai pentru că prea multe variante te pot bulversa, următoarele informații despre alegerea unei pompe îți vor fi de ajutor.

Când este utilă pompa de sân:

- **pentru inițierea alăptării și colectarea laptelui matern** când mama este despărțită de bebeluș încă de la naștere pentru o perioadă mai lungă sau în alte situații în care alăptarea nu este posibilă;
- **în stimularea și menținerea lactației**
  Lactația funcționează pe principiul „cerere-ofertă": cu cât copilul suge mai mult sau când mama folosește și pompa, corpul său va produce mai mult lapte;
- **pentru a reduce angorjarea sânilor**
  Folosirea pompei se limitează doar la detensionare. Dacă sânii sunt angorjați se va evita folosirea pompei în exces, pentru că poate duce la creșterea cantității de lapte, menținând angorjarea.

Când alegi pompa de sân ține cont de:

- **frecvența de utilizare –** dacă o folosești ocazional, o pompă manuală poate fi suficientă. Pentru folosirea frecventă, pompele electrice sunt mult mai eficiente;
- **dimensiunea cupei –** alege o dimensiune potrivită mamelonului. În cazul în care cupa este prea mică sau prea mare, mamelonul poate fi rănit. Cupa este potrivită dacă mamelonul se mișcă ușor în timpul mulsului;
- **timpul de care dispui –** pompa electrică extrage laptele *mult mai repede;*
- ***locul unde o vei folosi –*** *dacă ai la dispoziție priză sau nu, dacă ai nevoie de baterii;*

- ***materialul din care e confecționată –*** *să nu conțină bisfenol A (BPA), să fie din material de calitate, rezistent și la temperaturi extreme;*
- ***durata de viață și garanția –*** *aceste date sunt relevante doar pentru pompele electrice și profesionale.*

Tipuri de pompe de sân

Manuale

Sunt ideale dacă extragi lapte ocazional. Sunt ușoare și compacte, ușor de purtat în geantă când trebuie să pleci de acasă.

O pompă manuală are avantajul că nu trebuie să te preocupi de o sursă de electricitate sau de zgomot – cele mai multe pompe de sân manuale sunt silențioase în timpul utilizării. Unele femei constată că le obosește încheietura mâinii relativ repede atunci când folosesc o pompă manuală, așa că asigură-te că alegi una cu un mâner proiectat ergonomic. Vei constata că este nevoie de ceva timp pentru a găsi cel mai bun ritm pentru tine, dar, cu puțin exercițiu, îl vei găsi. Pompele manuale sunt mai ușor de folosit atunci când sânii sunt plini decât atunci când aceștia sunt moi. Caută o pompă de sân manuală cu 2 faze – de pornire și de extragere, pentru ca fiecare extragere să fie mai ușoară, mai rapidă și mai eficientă.

Electrice

O pompă electrică este mai rapidă decât cea manuală și este de preferat dacă vei extrage lapte regulat, dacă ai un bebeluș care necesită îngrijiri speciale sau dacă plănuiești să te întorci la serviciu sau să urmezi cursuri școlare sau universitare. Este de preferat să alegi o pompă de sân electrică cu niveluri de putere de sucțiune și cicluri reglabile separat. De asemenea, este util să ai o pompă care funcționează în două faze: una pentru a stimula pornirea laptelui, iar a doua pentru extragere eficientă. Unele pompe electrice sunt acum surprinzător de ușoare, astfel că vei putea lua acest lucru în considerare. Câteva pompe de sân electrice pot fi folosite atât cu baterii, cât și la priza electrică, oferind flexibilitate totală în ceea ce privește locul și momentul în care extragi laptele.

O pompă de sân electrică dublă îți permite să extragi laptele din ambii sâni concomitent. Extragerea simultană de la ambii sâni stimulează nivelul de prolactină și mărește producția de lapte.

Cum păstrezi laptele matern

Pentru a evita risipa, stochează laptele matern în rezerve mici, de 50-100 de ml. Orice rest de lapte după ce bebelușul a terminat masa trebuie consumat într-un interval de maxim 2 ore.

ATENȚIE! Hrănește bebelușul la cerere – când și cât dorește!

După ce te mulgi, păstrează laptele matern în recipiente din plastic fără BPA (Bisfenol A) sau în recipiente din sticlă. Studiile arată că BPA afectează sistemul hormonal al oamenilor și animalelor, sănătatea ochilor și a pielii și poate provoca dificultăți respiratorii atunci când ajunge în organism în cantități mari. Expunerea la Bisfenol A este legată și de risc crescut de boli cardiovasculare, boli ale ficatului, obezitate și diabet.[1]

Durata maximă de păstrare a laptelui matern depinde de temperatura la care e păstrat. Mai jos este menționată durata maximă de păstrare a laptelui matern:

- **La frigider:** 3-5 zile la 2-4 grade C
- **La congelator:** 3-6 luni la -18 grade C

Academia Americană de Pediatrie recomandă *Regula celor 4* când este vorba despre conservarea laptelui matern: îl poți păstra până la 4 ore la temperatura camerei (dacă aceasta nu depășește 21 de grade Celsius, iar laptele e ferit de lumina directă a soarelui) și până la 4 zile în frigider.

Este important ca atunci când păstrezi laptele matern în frigider sau congelator, să nu îl plasezi lângă ușă – deschizând și închizând ușa, temperatura fluctuează, iar laptele își pierde din proprietăți.

Etichetează fiecare recipient, menționând data la care laptele a fost muls și cantitatea de lapte care se află în fiecare recipient.

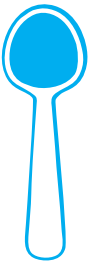
Când oferi lapte conservat

Laptele păstrat la congelator se încălzește în apă caldă, la 40 grade C și se lasă să se răcească timp de 20 de minute, înainte de a-l oferi bebelușului.

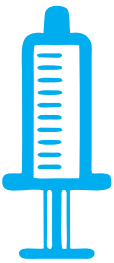
Nu se încălzește în cuptorul cu microunde!

După dezghețare, laptele poate fi păstrat o oră la temperatura camerei, după care se aruncă. Nu se recongelează ce rămâne!

Cum administrezi laptele matern muls



Consilierii în alăptare te sfătuiesc să administrezi laptele muls cu linguriță sau cu seringa, în special dacă bebelușul este încă mic și nu a deprins tehnica suptului. Modul de a suge din sân și din biberon sunt diferite, iar sugarul poate fi confuz și poate avea dificultăți la supt. Specialiștii numesc acest fenomen „nipple confusion" (confuzia mamelonului).



REFERINȚE

1.Bisphenol A exposure and type 2 diabetes mellitus risk: a meta-analysis
Semi Hwang, Jung-eun Lim, Yoonjeong Choi & Sun Ha Jee
BMC Endocrine Disorders volume 18, Article number: 81 (2018)

ALIMENTAȚIA BEBELUȘULUI
— CE NU ÎI OFERIM —

Când vine pe lume bebelușul tău este pregătit să primească lapte matern. Sistemul lui digestiv este imatur și nu poate procesa alt lapte de origine animală. Află ce alimente și substanțe sunt periculoase pentru bebelușul tău și de ce.

Ce nu îi dăm bebelușului

Lapte de vacă

De ce:
Laptele de vacă are concentrații prea mari de proteine și minerale care suprasolicită rinichii imaturi ai bebelușului și pot provoca afecțiuni severe. Spre deosebire de laptele matern, care conține 1,2 grame de proteine la 100 ml, cel de vacă are o cantitate aproape triplă de proteine: 3,2 grame/100 ml. În același timp, laptele de vacă nu are cantități suficiente de fier, vitamina C, acizi grași esențiali și alți nutrienți de care un bebeluș are nevoie.
Nu în ultimul rând, laptele de vacă conține o cantitate prea mare de calciu și cazeină care inhibă absorbția fierului, crescând riscul de anemie feriprivă. [1]

Zahăr

De ce:
Zahărul este un aliment rafinat prin procese chimice și este dăunător bebelușului cu vârsta sub 1 an. Bebelușii care primesc zahăr sub această vârstă sunt predispuși la afecțiuni cardiovasculare, obezitate și diabet. Zahărul cauzează carii și slăbește imunitatea.
Deși alăptarea exclusivă este recomandată până la vârsta de 6 luni, nu toți bebelușii pot beneficia de laptele matern. În cazul în care nu poți alăpta sau ai început perioada de diversificare a alimentației, fii atentă la produsele din comerț pe care le oferi bebelușului tău. O cercetare realizată de Organizația Mondială a Sănătății în 2013, în cadrul unui demers menit să ajute guvernele să decidă ce tipuri de alimente pot fi promovate pentru copiii între 6 și 36 de luni, a relevat că aproape jumătate dintre produsele pentru copiii de această vârstă au un conținut ridicat de zahăr — mai mult de 30% din calorii!
Poți evita riscul de a oferi bebelușului meniuri bogate în zahăr preparând tu hrana în casă, fără a adăuga zahăr sau sare — care solicită rinichii, încă imaturi, ai bebelușului.

Ceai

De ce:

Mai multe studii arată că ceaiul (indiferent de tip sau aromă) nu este sănătos pentru bebeluși și le poate afecta sistemul nervos și pe cel gastrointestinal, încă imature.

Unele amestecuri din plante pot fi contaminate cu metale grele, precum plumb, mercur sau arsenic. Alte ceaiuri (simple, în combinație cu alte plante sau medicamente) pot cauza reacții alergice.

Chiar și față de ceaiul de anason, recomandat în mod tradițional de către mamele din lumea întreagă bebelușilor suferind de colici, există mai nou rezerve. Un studiu [2] realizat pe o perioadă de 2 ani și publicat în *Pediatrics* (ziarul oficial al Academiei Americane de Pediatrie) a relevat că 7 bebeluși, cu vârste între 2 și 12 luni, au prezentat simptome de intoxicație după ce au consumat ceai de anason: agitație, episoade de vomă, iritabilitate, spasme și convulsii. Analiza mostrelor de ceai de anason a relevat că acesta conținea niveluri ridicate de compuși toxici.

Sfătuiește-te cu medicul înainte de a administra orice fel de ceai bebelușului tău. Oricum, în primele luni, atunci când bebelușul este alăptat exclusiv, întregul necesar de nutrienți și de hidratare este acoperit de laptele matern. Organizația Mondială a Sănătății recomandă alăptarea exclusivă până la 6 luni, perioadă în care nu se administrează alte suplimente de hrană sau apă.

Miere

De ce:

Mierea este contraindicată bebelușilor sub 1 an, din cauza riscului de botulism. Botulismul este provocat de o toxină eliberată de bacteria *Clostridium botulinum*, care trăiește în sol și praf și poate contamina și mierea. Aceasta nu poate fi procesată de sistemul digestiv imatur al bebelușului, provocând probleme musculare, respiratorii și dificultăți de înghițire. Botulismul este o afecțiune foarte periculoasă pentru bebeluș: în 70% dintre cazuri, este nevoie de ventilație mecanică pentru un interval de 23 de zile, iar media de spitalizare este de 44 de zile! Constipația este, de obicei, primul semn al botulismului, urmată de dificultate în mișcare, stare de slăbiciune, dificultatea de hrănire. Tratamentul presupune administrarea imediată de imunoglobulină, care contracarează unele dintre reacțiile produse de toxină în organism.

Apa de fântână

De ce:

Intoxicația acută cu nitrați, cunoscută popular sub numele de ***boala albastră a nou-născuților*** (Methemoglobinemia acută infantilă) apare la copiii cu vârsta de până la un an, din cauza consumului de apă de fântână poluată cu substanțe azotoase. Când apa de fântână cu concentrații crescute de nitrați/nitriți este folosită la prepararea formulelor de lapte, ea este extrem de periculoasă pentru bebeluși și poate provoca decesul.

Conform datelor Institutului Național de Sănătate Publică[3], la noi în țară, în perioada 1997-2005, s-au înregistrat la nivel național 3314 cazuri de methemoglobinemie la copii sub 1 an, cu o rată medie anuală de 368 de cazuri. În anul 2006 s-au înregistrat 228 de cazuri de boală, în 26 de județe, dintre care 3 s-au soldat cu deces. Evaluări centralizate la nivel național au ierarhizat teritoriile României din punct de vedere al frecvenței poluărilor cu nitrați ale apei, de la zone fără risc (Maramureș, Sibiu, Timiș, Harghita), până la teritorii cu peste 75% din fântâni cu concentrații mari de nitrați în apă (Dolj, Mehedinți, Botoșani).

Deși mamele cred că pericolul poate fi evitat fierbând apa, de fapt, prin fierbere, concentrația de nitrați din apa de fântână crește, din cauza procesului de evaporare a apei. Fierberea asigură calitatea microbiologică a apei, dar nu și pe cea chimică!

În cazul în care alăptarea nu este posibilă, formula de lapte trebuie pregătită cu apă necarbogazoasă (plată), fiartă și răcită.

Starea de agitație, tahicardia, diareea sau constipația, învinețirea buzelor, a nasului și/sau a extremităților sunt simptomele unei intoxicații cu nitrați: mergi de urgență la medic dacă observi aceste manifestări la bebeluș!

Suzeta - pro și contra

Deși are avantajul că poate reduce riscul sindromului de moarte subită și poate fi de ajutor în cazul bebelușilor prematuri, stimulând dezvoltarea reflexului de supt, suzeta are și multe dezavantaje. Suzetele, în special cele din latex, pot fi un mediu bun pentru coloniile de Candida și stafilococi, pot provoca episoade dese de otită medie, probleme dentare, probleme de dezvoltare a limbajului și pot perturba tiparele de somn. Suzeta trebuie oferită doar pe termen scurt și cu moderație. Conform Academiei Americane de Pediatrie:

- Suzeta pentru bebeluși oferită înainte de culcare reduce riscul de sindrom de moarte subită;
- În cazul bebelușilor, introducerea suzetei după prima lună de viață are mai puține efecte negative asupra alăptării;
- Suzeta nu trebuie introdusă forțat în gura copilului și nici reintrodusă dacă el a scăpat-o sau dat-o afară.

RESURSE

1.Adverse effects of cow's milk in infants, Ekhard E Ziegler 1 , PMID: 17664905, DOI: 10.1159/000106369

2. Neurotoxicities in Infants Seen With the Consumption of Star Anise Tea

Diego Ize-Ludlow, MD*; Sean Ragone, MD‡; Isaac S. Bruck, PhD§; Jeffrey N. Bernstein, MD‡;

Michael Duchowny, MD_; and Barbara M. Garcia Pen˜a, MD, MPH¶

3. https://cnmrmc.insp.gov.ro/cnmrmc/images/ghiduri/Ghid-Apa-De-Fantana.pdf

PRIMELE ZILE CU BEBELUȘUL ACASĂ

Când vine vremea să plece din maternitate cu bebelușul pe care l-au adus pe lume, multe mame sunt copleșite. Îngrijirea nou-născutului și perioada de început a alăptării pot fi pline de provocări. Sunteți tatăl sau unul dintre membrii familiei? Iată ce puteți face:

1. Pregătiți camera copilului

Așezați patul bebelușului la distanță de geam, suficient de departe de draperii și jaluzele, pentru a preveni riscul de strangulare. Puneți patul la o distanță mai mare de calorifer: supraîncalzirea este periculoasă pentru copiii mici. Căldura în exces crește riscul sindromului de moarte subită.Temperatura optimă pentru somnul bebelușului se încadrează între 18-22 de grade Celsius.

Cu cine și cum doarme bebelușul

Academia Americană de Pediatrie (AAP) recomandă ca bebelușul să fie poziționat pe spate în pat, de fiecare dată când doarme, până la vârsta de 1 an. Dormitul pe lateral nu este recomandat. Salteaua bebelușului trebuie să fie tare și niciun alt obiect să nu fie plasat în pat, pentru a reduce riscul de moarte subită și de sufocare. Bebelușii nu ar trebui să fie lăsați să doarmă pe canapea, în fotolii sau în balansoare. Recomandarea AAP este ca bebelușul să împartă camera cu părinții — ATENȚIE: nu patul! — cel puțin în primele 6 luni de viață (de preferat, până la împlinirea vârstei de 1 an).

2. Spălați, călcați, dezinfectați

Obiectele cu care vine în contact bebelușul (lenjeria de pat, măsuța de înfășat, hăinuțele etc.) trebuie bine spălate înainte de venirea lui de la maternitate. Ele provin din depozite în care sunt expuse la multe bacterii, substanțe chimice sau excremente de rozătoare. În plus, hainele și textilele sunt adeseori pulverizate cu Formaldehidă, o substanță chimică ce poate fi absorbită ușor de pielea sensibilă a bebelușului. Ca atare, absolut toate textilele cu care intră în contact bebelușul trebuie spălate și bine clătite înainte de venirea de la maternitate. Lenjeria de pat se schimbă și se spală cel puțin la 2-3 zile sau ori de câte ori se murdărește. Hăinuțele se schimbă cel puțin o dată pe zi sau ori de câte ori se murdăresc. Măsuța de înfășat se dezinfectează cel puțin o dată pe zi sau ori de câte ori se murdărește.

3. Faceți aprovizionarea

Când mama alăptează la cerere, programul ei va fi ocupat cu mesele nou-născutului (8-12 mese pe zi), iar somnul va fi fragmentat. Asigurați-vă că frigiderul este plin, că în cămară există gustări sănătoase (biscuiți integrali, fructe, semințe, legume care pot fi consumate crude) și pregătiți câteva feluri de mâncare pe care le puteți pune la congelator porționat și care pot fi doar încălzite. Mama care alăptează poate mânca orice dorește, diversificat și sănătos.

4. Împărțiți-vă rolurile din timp

Organizarea este cuvântul cheie în casa cu un nou-născut. Stabiliți înainte de venirea acasă de la maternitate ce rol are fiecare membru al familiei și cum o poate sprijini eficient pe mamă, astfel încât ea să poată alăpta și să se poată odihni cât mai bine.

5. Limitați vizitele

Entuziasmul de a-l întâmpina pe noul membru al familiei este de înțeles. Dar în primele săptămâni de viață, nou-născutul și mama sunt vulnerabili și au nevoie de liniște și protecție. În special în perioada pandemiei de COVID-19, permiteți accesul în casă doar celor din familia apropiată și doar când este strict necesar. Asigurați-vă că puținii vizitatori sunt complet sănătoși și că respectă condițiile de igienă: poartă mască, se spală pe mâini și se dezinfectează temeinic și își schimbă hainele de stradă înainte de a intra în contact cu bebelușul.

6. Refuzați politicos

Florile pot fi periculoase într-o casă cu un nou-născut. Polenul și dioxidul de carbon eliberat pe timpul nopții pot provoca probleme respiratorii. Vorbiți cu vizitatorii să nu aducă flori.

7. Pregătiți un colț pentru alăptare

Pregătiți un spațiu confortabil pentru mamă și bebeluș, dedicat alăptării: un fotoliu, un balansoar, lângă o sursă de lumină și o măsuță.

8. Respectați regulile de igienă

Sistemul imunitar al nou-născutului este imatur la venirea pe lume. Chiar dacă este protejat de anticorpii din laptele matern, nou-născutul este vulnerabil. Cei care intră în contact cu bebelușul trebuie să respecte cu strictețe măsurile de igienă: să se spele pe mâini la venirea în casă și înainte de a intra în contact cu bebelușul, să nu îl așeze pe acesta direct pe hainele cu care au fost afară, să nu îl pupe pe gură, mânuțe sau să „îl scuipe de deochi". Acest obicei extrem de popular este o modalitate sigură de a transmite nou-născutului bacterii și virusuri periculoase pentru el.

Nu au voie să viziteze bebelușul

Cei care au o infecție activă cu virusul herpetic sau prezintă simptome precum tuse, diaree, episoade de vomă, ochi roșii, febră, nas curgând nu ar trebui să viziteze bebelușul până când simptomele nu dispar cu totul, pentru că afecțiunile asociate acestor simptome pot pune în pericol bebelușul. Infecția cu herpes simplex, puțin deranjantă pentru un adult, este extrem de periculoasă pentru bebeluș[3]. Dacă infecția afectează doar ochii, gura sau pielea bebelușului, acesta poate primi tratament antiviral și se recuperează, dar când ajunge la organe, herpesul neonatal pune în pericol viața bebelușului. Conform NHS (The National Health Service, din Marea Britanie), o treime dintre bebelușii afectați de această formă de herpes mor, chiar când li se administrează tratament!

Mama care prezintă o infecție herpetică activă nu poate alăpta! (vezi și articolul despre *Alăptare în infecții*).

RESURSE

1. aap.org - AAP Safe Sleep Environment Recommendations

2. Supine and Prone Infant Positioning: A Winning Combination, J Perinat Educ. 2004 Winter; 13(1): 10–20. doi: 10.1624/105812404X109357

PMCID: PMC1595182 PMID: 17273371

3. https://www.nhs.uk/conditions/neonatal-herpes/

DEPRESIA POSTNATALĂ
CUM O RECUNOȘTI, CUM O TRATEZI

Venirea pe lume a unui copil este urmată de o perioadă de tranziţie, recuperare şi adaptare ce durează câteva săptămâni şi este adesea încărcată de provocări. Întregul univers al mamei se reorganizează. Ea se confruntă cu un tip nou de suprasolicitare, face faţă unor intense modificări hormonale, are parte de o varietate de emoţii şi este firesc să se simtă copleşită, epuizată sau nesigură.

Baby blues – tristețea care trece

În perioada de tranziţie fizică şi psihologică ce urmează după naştere, multe mame vor trece printr-o stare numită de specialişti *baby blues,* ce dispare de la sine în 3-4 săptămâni.

Această stare se manifestă prin: tristeţe, plâns aparent fără motiv şi schimbări bruşte de dispoziţie; frici sau anxietate, iritabilitate, senzaţie de copleşire; dificultăţi de odihnă, disconfort fizic şi diverse somatizări; sentimentul de pierdere a identității sau a controlului.

Însă dacă timp de mai multe săptămâni după naştere simptomele se înmulţesc, se agravează sau se prelungesc, este posibil să se fi instalat o altă formă de depresie, ce necesită ajutor specializat.

Cum recunoști depresia postnatală

Unele mame pot trăi experiența unei forme de depresie mai severă şi cu durată mai lungă, cunoscută ca depresia postnatală sau depresie postpartum.
Dacă unele dintre simptomele de mai jos se menţin şi la 3-4 săptămâni după naştere, este recomandat ca mama sau cineva din familie să apeleze la ajutor specializat. În unele cazuri, aceste simptome pot apărea sau se pot agrava şi pe parcursul primului an după naştere.

Simptome specifice depresiei postnatale:

- disperare, sentiment de gol interior sau că ceva este în neregulă, teama că nu poți supravieţui;
- epuizare extremă, insomnie severă sau somn îndelungat, tulburări ale alimentaţiei, modificări bruşte de dispoziţie, nevoia de a plânge mult;
- stări anxioase, gânduri obsesive sau lipsa clarităţii mintale, conflict interior permanent, nevoia de a te izola de ceilalţi;
- dureri sau disconfort fizic sever și pe perioade mai lungi;
- lipsă de speranţă, încredere şi plăcere; sentiment de tristeţe în cea mai mare parte a timpului;
- stări ce copleşesc foarte des: vinovăţie, ruşine, lipsă de valoare, panică, furie, inutilitate, eşec;
- dificultăţi de a fi în preajma copilului; gânduri că ai putea face rău, ție sau copilului; teama că nu îl vei putea proteja de pericole mari.

Factori de risc

Cunoaşterea posibilelor cauze este utilă pentru înţelegerea stărilor mamei cu depresie postnatală şi pentru solicitarea cât mai rapidă a ajutorului specializat. Dezechilibrul hormonal adesea sever ce urmează sarcinii şi naşterii este principala cauză. Alți factori asociați cu această formă de depresie:

- evenimente traumatizante, stres sau suprasolicitare în perioada sarcinii sau naşterii;
- probleme de sănătate, o naştere dificilă, nevoi speciale ale mamei sau ale copilului;
- un context familial sau social cu probleme şi conflicte;
- o tendinţă către depresie şi aspecte din istoria de viaţă a mamei care favorizează instalarea depresiei ;
- o sarcină neplanificată sau nedorită.

Cum tratezi depresia postnatală

Netratată, depresia se poate prelungi şi agrava. Ca atare, este recomandat să se apeleze la ajutor specializat — psiholog, psihoteterapeut sau medic — cât mai repede după ce mama sau cei apropiaţi observă agravarea simptomelor. În funcţie de particularităţile personale se va alege modalitatea potrivită de intervenţie.

Cum te ajută apropiații

Susţinerea din partea celor apropiaţi este esenţială în ameliorarea simptomelor depresiei postnatale şi menţinerea echilibrului pe termen lung.
Este important să înţelegem că această formă de depresie este o complicaţie ce apare în urma naşterii, necesită ajutor specializat şi un timp pentru vindecare. Nu este o slăbiciune sau o alegere a mamei. De asemenea, este o tulburare reală ce afectează atât mama, cât şi dezvoltarea armonioasă a copilului şi echilibrul întregii familii.

Din vinovăţie, ruşine sau lipsa încrederii, mama poate evita să ceară ajutor, însă este evident că îi este foarte greu să aibă grijă de ea şi de copil. Este un act de responsabilitate şi curaj să solicităm ajutor specialiştilor.

Cum previi depresia

În timpul sarcinii: o bună informare şi menţinerea contactului cu un specialist ce monitorizează atât echilibrul fizic cât şi cel emoţional.
După naștere:

- Adoptă un stil de viaţă sănătos (odihnă, alimentaţie, hidratare, mişcare în aer liber).
- Ai grijă la propriile nevoi, oferă-ți mici plăceri şi momente de relaxare.
- Evită să te suprasoliciți şi setează aşteptări realiste de la situaţia în care te afli.
- Nu te izola, cere şi acceptă ajutor ori de câte ori ai nevoie.
- Păstrează în preajmă persoane care te înţeleg şi te susţin, căută grupuri de sprijin formate din alte mame ce au provocări la rândul lor.

Treptat, pe măsură ce vei primi ajutor specializat şi tensiunea se va diminua, vor reapărea încrederea, speranţa, sentimentul de siguranţă şi de susţinere. În timp te vei adapta, vei regăsi echilibrul interior, bucuria de viaţă şi optimismul, iar fiecare etapă de creștere a copilului te va pregăti pentru următoarele.

Dragi părinți,

Vă dorim multă sănătate pentru bebelușul vostru și multă răbdare și înțelegere, să treceți cu bine peste aceste prime luni minunate, prețioase, dar și copleșitoare, uneori, din viața bebelușului vostru.
Aveți grijă și de voi, pentru a putea crește un bebeluș sănătos și fericit. Nu uitați că vă suntem alături. Ne găsiți la telefon: 0766 864 567 / 0786 176 949.
Vizitați și site-ul programului www.sanatoslapieptulmamei.ro

Asociația
SAMAS
Sănătate pentru Mame și Sugari

Vrem să creștem generații mai sănătoase, prin programe de educație și prevenție, încă din primii ani viață.

Ce am realizat:

23.882
de mame au urmat cursurile noastre pre și postnatale.

1.000
de educatori perinatali SAMAS la nivel național.

300
de mame în situații dificile de viață au primit **CUTIA Bebelușului** și sprijin pentru alăptare și îngrijirea corectă a copilului.

184 de grădinițe, 21.300 de copii și 31.950 de părinți
implicați în programul nostru de educație nutrițională, **Sănătos de mic**.

www.asociatiasamas.ro
programari@programsamas.ro
+40 0786 176 949 / 021 796 32 53

Prin proiectul Sănătos la pieptul mamei, continuăm demersurile pentru a asigura nou-născuților un start bun în viață. Alăptarea este esențială pentru starea de sănătate a copilului și pentru dezvoltarea sa emoțională, iar cercetările au arătat că rolul profesioniștilor locali din domeniul medical în informarea și susținerea mamelor este decisiv pentru promovarea și extinderea alăptării.

UNICEF este prezent în România și în alte 190 de țări și teritorii pentru a promova supraviețuirea și dezvoltarea copiilor din perioada copilăriei mici până la adolescență. În România, UNICEF lucrează împreună cu actori cheie precum Guvernul, Parlamentul, autoritățile locale, societatea civilă, sectorul privat, parteneri naționali și internaționali și mass media, pentru a asigura accesul tuturor copiilor la servicii medicale de bază la nivelul comunității, la educație timpurie incluzivă de calitate, pentru monitorizarea drepturilor copilului, pentru protecție socială și pentru mobilizarea de resurse în beneficiul copiilor.

Aflați mai multe informații vizitând https://www.unicef.org/romania/ro.

Urmăriți UNICEF în România pe Facebook și Instagram.