

SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

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:

1. Odihnește-te!

Stresul și starea de oboseală accentuează scăderea lactației. Odihnește-te cât de mult poți.

2. 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 3 și 8 zile), mulsul manual este mai confortabil pentru mamă, 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 este maximă.



3. Persevereză!

Nu te speria dacă la început extragi doar câțiva stropi de lapte când te mulgi – așa este normal să se întâmple. Alăptarea funcționează pe principiul „cerere și ofertă”, iar stimularea constantă a sânilor este importantă, pentru a crește rezerva de lapte pentru mai târziu.

4. Nu sări peste un muls

Laptele din sân nu are nevoie de timp să „se refacă” – nestimulat, sânul nu va mai produce lapte!

5. Nu te spăla pe sâni înainte de muls!

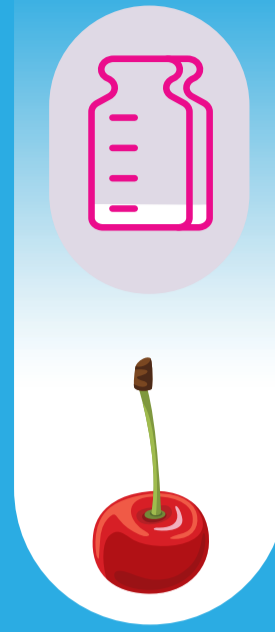
Glandele Montgomery, de la nivelul mamelonului, produc o secreție care hidratează și protejează mameloanele și care este îndepărtată de săpun și gel, provocând iritații. Este suficient să faci un duș zilnic.

6. Pregătește sânii pentru muls

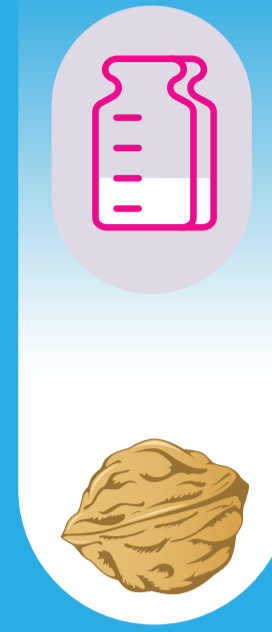
- Spală-te pe mâini.
- Alege un loc plăcut și confortabil, ascultă o muzică liniștitoare sau uită-te la poze cu bebelușul.
- Pune un prosop fierbinte (nu opărit!) pe fiecare sân, câte 2-3 minute și masează alternativ, timp de 5-6 minute.
- Poți începe mulsul.

Cât de mare este stomacul nou-născutului

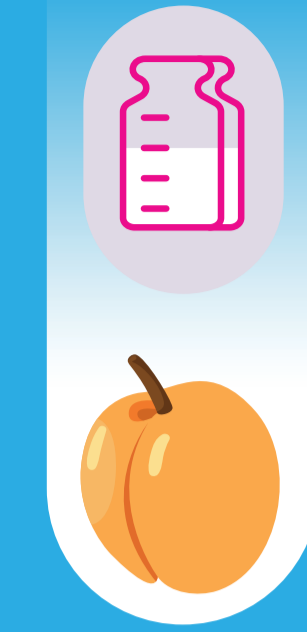
Prima zi
5-7 ml lapte



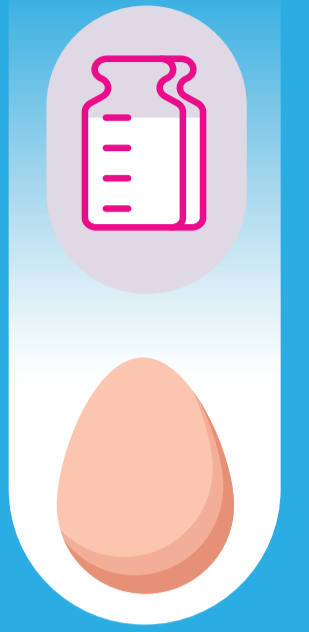
Ziua 1
22-27 ml lapte



O săptămână
45-60 ml lapte



O lună
80-150 ml lapte



7. Aplică compresii sânilui

În timpul mulsului cu pompa electrică realizează compresie la baza sânilui – se strânge sânul între palme și se apasă în momentul în care și pompa trage. Compresia se recomandă să fie lentă și lungă.

8. Folosește pompa cu blândețe

Sânul este un țesut sensibil: efectuează manevrele de muls cu blândețe! Dacă ai răni, poți folosi lanolină purificată sau vitamina E pe mamelon. În cazul în care folosirea pompei se dovedește dureroasă, verifică dimensiunea cupei și pregătește-ți sânii pentru muls (ca la punctul 6).

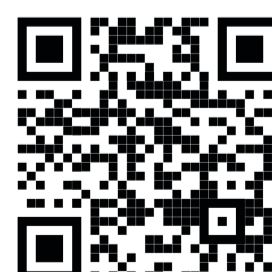


9. Cere ajutorul la nevoie

Apelează la un consilier în alăptare încă din maternitate – acesta te poate ajuta să previi sau să tratezi probleme, pentru angorjarea sânilor sau alte mici neplăceri care ar putea apărea.

10. 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 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.



www.sanatoslapieptulmamei.ro

Pentru orice informații legate de alăptarea și hrănirea bebelușului sună la 0786 176 949.

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