

SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

Probleme în alăptare — cum le rezolvi —

Organizația Mondială a Sănătății recomandă alăptarea exclusivă în primele 6 luni de viață și continuarea ei, în paralel cu diversificarea alimentației, până la vârsta de 2 ani. Cu toate acestea, în special pentru mamele aflate la prima naștere, există o serie de probleme în alăptare care pot apărea și care pot împiedica buna hrănire și dezvoltarea copilului.

Cu ce probleme te poți confrunta când alăptezi:

1. Mameloane dureroase sau crăpate

- Pune bebelușul la sân astfel încât să cuprindă toată areola, nu doar mamelonul.

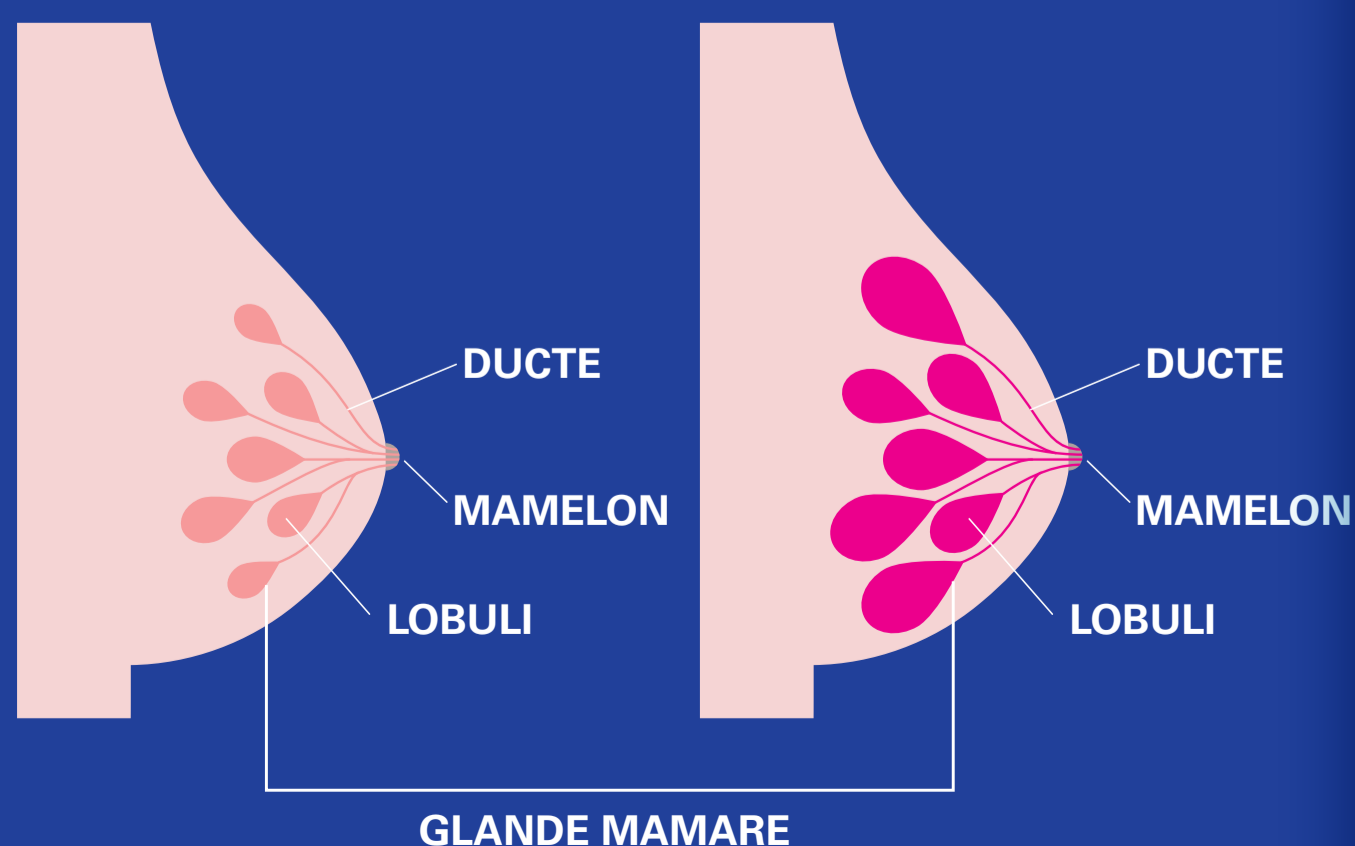
2. Lapte matern insuficient

- Inițiază alăptarea devreme 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.

3. Sâni angorjați

- Aplică înainte de alăptare comprese calde pe sâni și masează ușor, alternativ, sâni.
- Alăptează la cerere, atașând corect bebelușul la sân.
- Evită hainele strâmte și sutienele care comprimă sânul prea tare.

Normal



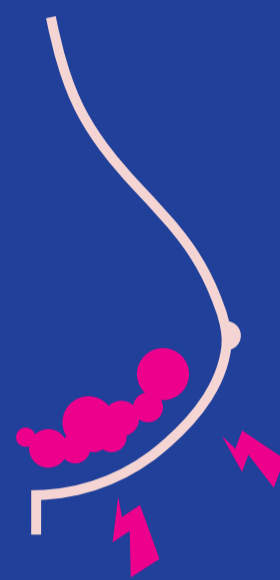
Angorjat

4. Reflex puternic de eliberare a laptelui

- 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.

5. Fren lingual restrictiv

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



6. Mastită

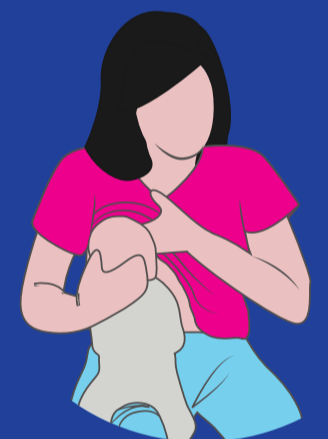
- Dacă este posibil, continuă alăptarea, începând cu sânul afectat (pe care bebelușul îl poate goli mai repede, fiind înfometat). Dacă nu, mulge-te cu blândețe.
- Nu renunța brusc la alăptare: acest lucru agravează simptomele!
- Vorbește cu medicul, care poate recomanda, la nevoie, tratament cu antibiotic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

7. Buză sau palat despicat

- 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.

8. Reflux gastroesofagian

- Se recomandă supturile scurte și dese.
- Poziționarea bebelușului în timpul suptului într-o poziție verticală.



9. Mameloane ombilicate

- Folosirea unor dispozitive speciale sau stimularea cu pompa sau manual înainte de a pune copilul la sân ajută.
- Susține sânul în timpul suptului, prinde-l poziționând mâna în forma literei "C", folosește un mamelon de silicon.



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.