



SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

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 unui nou-născut și perioada de început a alăptării sunt pline de provocări. Sunteți tatăl sau faceți parte din familie și vreți să ajutați? 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. Evitați și riscul de supraîncălzire, așezând patul la distanță de calorifer. Temperatura optimă pentru somnul bebelușului este de 18-22 de grade Celsius. Căldura în exces crește riscul sindromului de moarte subită.

2 Spălați, călcați, dezinfecțați

Obiectele cu care vine în contact bebelușul (lenjeria de pat, măsuța de înfășat, hăinuțele etc.) trebuie bine dezinfectate înainte de venirea lui 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 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.

4 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.

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, 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”

Când alăptezi:



Spală-te pe mâini.

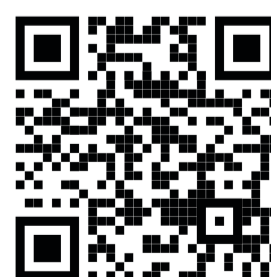
Poartă o mască chirurgicală.



Tușește sau strănută în servetel.



**Curăță des suprafețele
cu care intri în contact.**



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.