

SĂNĂTOS LA PIEPTUL MAMEI

Cum alegi și cum folosești pompa de sân

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 suga mai mult sau când mama folosește și pompa, corpul ei va produce mai mult lapte;
- **pentru a reduce angorjarea sânilor**
Folosirea pompei se limitează doar la detensionare. Dacă sâni 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. Dacă cupa este prea mică sau prea mare mamelonul poate fi rănit. Cupa este potrivită dacă mamelonul se mișcă ușor în timpul mulșului;
- **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.



Electrice

Sunt de preferat dacă vei extrage lapte regulat. Sunt mai rapide decât cele manuale. Caută o pompă de sân electrică cu niveluri de putere de suțiu și cicluri reglabile separat. 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

După ce te mulgi, păstrează laptele matern în recipiente din plastic fără BPA (Bisfenol A) sau în recipiente din sticlă. 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°C**
- **La congelator: 3 – 6 luni la -18°C**



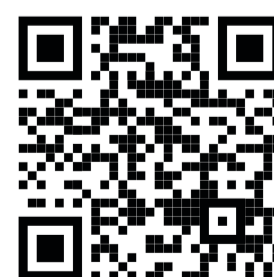
Când oferi lapte conservat

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 MICROUNDRE!



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



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.