

# 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.

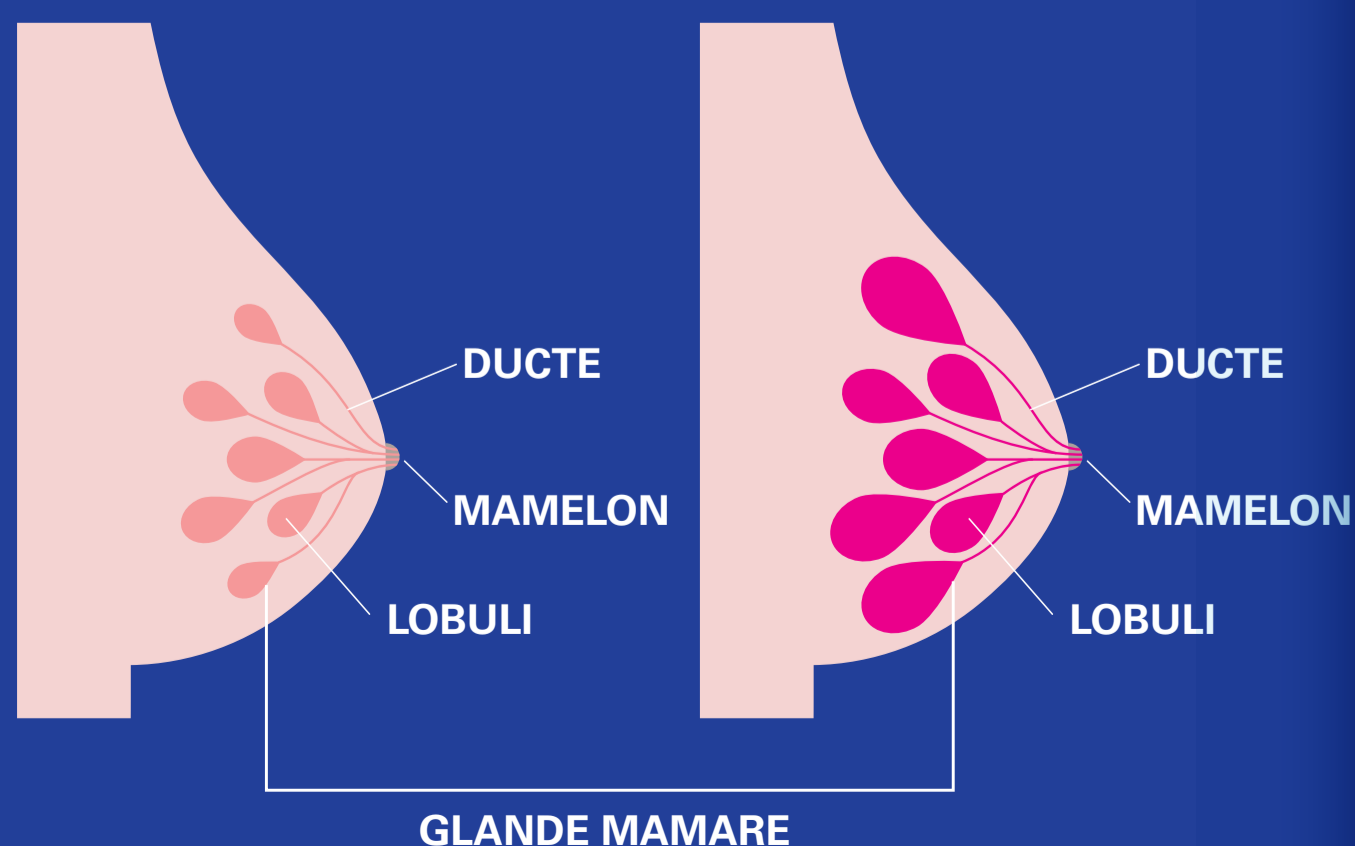
#### 2. Lapte matern insuficient

- 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



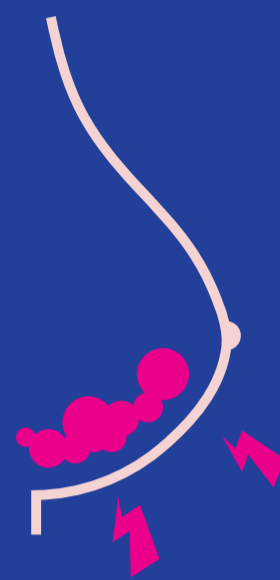
#### Angorjat

#### 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.

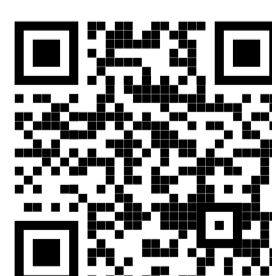
#### 8. Reflux gastroesofagian

- 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](http://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.