

Alimentatia la san a nou nascutului - alaptarea "la cerere" (adica atunci cand copilul plange de foame, ziua si noaptea, fara orar de alimentatie sau o durata a suptului prestabilite), reprezinta modul ideal de a asigura bebelusului o dezvoltare armonioasa. Alaptatul "la cerere" are o serie de avantaje atat pentru mama cat si pentru copil.

**Avantajele alaptarii pentru nou nascut :**

- Laptele matern
  - o se digera usor, organismul nou fiind putin solicitat
  - o contine anticorpi ce protejeaza nou nascutul de infectii atat timp cat este hranit cu lapte de mama
  - o este singurul lapte ce poate fi baut crud, nefiert, el fiind steril pentru ca ajunge curat direct de la san la sugar
- scaunele nou nascutilor alaptati la san sunt mai putin abundente
- sugarul isi poate adapta singur cantitatea de lapte de care are nevoie - suge cat are nevoie
- s-a demonstrat ca la nou nascutii hraniti la san se reduce riscul de aparitie a infectiilor, bolilor, alergiilor
- sugarul scade mai putin in greutate (scaderea fiziologica) si recupereaza mai rapid aceasta scadere in greutate
- prin efortul depus la supt se dezvolta muschii si oasele fetei

**Avantajele alaptarii pentru mama :**

- ajuta la revenirea uterului in pozitia initiala
- s-a demonstrat ca previne aparitia cancerului de san

- este o metoda contraceptiva - cat timp se alapteaza exclusiv (copilul nu primește și lapte praf) nu reapare ciclul menstrual
- scade riscul de aparitie a diabetului zaharat de tip 2
- laptele matern este la indemana, comod de manipulat, igienic și este la temperatura potrivita; reprezinta și o economie de timp și bani
- producerea laptelui reprezinta un consum de energie pentru organismul mamei, și astfel o ajuta sa piarda din kilogramele depuse in timpul sarcinii

Mamele trebuie sa stie ca durata suptului, marimea sanilor sau aspectul laptelui nu sunt concludente !

Nou nascutul isi stabileste singur frecventa alaptarilor. In general, in primele 2 - 7 zile, el suga mai frecvent, la 1 - 3 ore, pentru ca dupa ce s-a stabilit lactatia sa suga la aproximativ 3 - 4 ore.

Durata suptului este proprie fiecarui copil. In general, copiii pot sa suga 10 - 30 de minute. In primele zile suptul dureaza mai mult. Mama nu trebuie sa intrerupa prea devreme alaptarea; ea trebuie sa astepte pana cand copilul lasa singur sanul. Unora dintre copii le face placere sa mai suga chiar cand fluxul de lapte este diminuat. Mama trebuie sa stie ca golirea sanului și alaptarea frecventa cresc secretia de lapte. Copilul poate sa suga la o masa la un singur san sau din ambii sani. Daca suga la un singur san, i se pot oferi sanii alternativ.

Pentru a sti daca v-ati hranit copilul suficient, il puteti cantari odata pe saptamana, nu mai frecvent, sau, daca observati ca are o stare generala buna, pare sanatos, puteti astepta vizita medicala cand veti afla cat a crescut. O crestere in greutate de 200g / saptamana sau minim 750g / luna indica o alimentatie suficienta.

Copilul alaptat NU are nevoie de ceai, apa sau alte lichide!

Regurgitatiile reprezinta eliminarea unei mici cantitati de lapte dupa masa, odata cu aerul inghitit și sunt mai frecvente la copiii care sug lacom și inghit mult aer. Sunt o problema daca sunt abundente, la distanta de mese.

Daca din diferite motive nu puteti alapta, va trebui sa folositi pentru hrana bebelusului doar lapte praf adaptat nevoilor lui, conform recomandarilor medicului neonatolog.

## **Ingrijirea sanilor pentru alaptare**

Pentru a alapta cat mai mult si mai placut, trebuie sa va ingrijiti sanii cu atentie !

Inainte de fiecare alaptat, mainile se spala cu apa si sapun, iar sanii si areola mamara numai cu apa. Exista la acest nivel mici glande ce secreta o substanta care previne eroziunea. Lezarea mameloanelor se produce atat prin actiunea mecanica de supt cat si a secretiei salivare, usor acide, a copilului.

Pentru a preveni iritarea si eroziunea mameloanelor, puteti folosi unguente compatibile cu alaptarea (lanolina).

Unele mame se confrunta cu "Furia laptelui", adica sanii se intaresc, sunt durerosi, laptele nu curge, posibil sa faca febra. Puteti aplica pe sani comprese caldute timp de 5 - 10 minute inainte de alaptare, apoi trebuie sa goliti cat mai bine sanii, cu o pompa speciala, sterilizata inaintea fiecarui "muls". Dupa extragerea laptelui cu pompa se pot pune pentru scurt timp comprese reci pentru ameliorarea tensiunii din sani. Daca este cazul, se pot folosi preparate din farmacie la recomandarea medicului si se combate febra daca este cazul.

Laptele matern muls steril poate fi pastrat in frigider aproximativ 24h daca intentionati sa il folositi in acest interval (plecati de acasa sau doriti sa va odihniti mai mult). Daca doriti sa il conservati pentru intervale mai mari de timp, il puteti pastra in congelator in recipiente sterile (biberoane, pungii sau cutii speciale) timp de 3 luni.