

## RECOMANDĂRI ALĂPTARE (pentru medici)

### Alăptarea exclusivă

Se recomandă cu tărie **alăptarea exclusivă, în primele 6 luni** de viață (180 zile). 1A

Se recomandă consilierea gravidei pentru **inițierea alăptării în prima oră după naștere**, punând copilul în contact piele pe piele (skin-to-skin) cu mama, pentru cel puțin o oră. 1A

Se recomandă **alăptarea responsabilă - la cererea copilului**, nerestricționată ca frecvență și durată. Numărul supturilor va fi de **minim 8 / 24 ore în primele 8 săptămâni**, inclusiv noaptea. 1A

Se recomandă încurajarea nerestricționării frecvenței și duratei alăptării și alăptarea copilului la fiecare 2 - 3 ore, luându-se în considerare variațiile de la un copil la altul, mai ales când acesta este sănătos. După alăptarea din primul sân se oferă cel de al doilea sân, când copilul pare nemulțumit (18). 1A

Medicul de familie va consilia mama pentru **continuarea alăptării până la vârsta de cel puțin 12 luni**, după care, încetarea alăptării este alegerea mamei și / sau copilului. 1C

### Poziția corectă pentru alăptare

Pentru o alăptare eficientă se recomandă ca **toate mamele să fie învățate să atașeze corect copilul la sân**. 1A

Se recomandă cu tărie **monitorizarea eficienței alăptării prin observarea sistematică a tehnicii de alăptare și a semnelor de ineficiență a alăptării**. 1A

Se recomandă identificarea cauzelor unui aport scăzut de lapte înainte de orice intervenție de a adăuga suplimente alimentare sau de a sista alăptarea. PP

### Extragerea și păstrarea laptelui matern

Medicul și asistenta vor **consilia familia ÎMPOTRIVA utilizării de biberoane, tetine sau suzete** și vor informa părinții despre impactul negativ al acestora asupra suptului. 1B

Se recomandă ca tuturor mamelor să li se arate modalitatea corectă de a exprima sânul manual și folosirea corectă a pompei pentru extragerea laptelui. PP

Se recomandă ca, tuturor mamelor care doresc să stocheze și să utilizeze lapte muls să li se explice modul corect în care trebuie să o facă. 1A

### Dificultăți în alăptare - probleme ale sânelui

Se recomandă **intervenție imediată atunci când există semne de dificultate** în alăptare: mameloane deteriorate, copil nemulțumit care plânge, semne sau simptome de stază a laptelui sau opinia mamei/familiei că laptele este insuficient. PP

Toate mamele care alăptează trebuie învățate să recunoască și să gestioneze problemele sânelui legate de alăptare. (30 (să prevină mastita) PP

### Relactarea și sistemele de nutriție suplimentară

În cazurile de întrerupere a alăptării în absența contraindicațiilor, **medicii vor informa mamele asupra posibilităților de relactare**. PP