

REGULI GENERALE DE ALIMENTAȚIE A COPILULUI

în primele 6 luni de viață

ALĂPTAREA EXCLUSIVĂ

Alăptarea exclusivă reprezintă oferirea copilului numai a laptelui matern direct de la sân sau laptelui muls, fără alte lichide sau solide, nici măcar apă, cu excepția soluțiilor de rehidratare, picături sau siropuri conținând vitamine, supliment de minerale sau medicamente recomandate de medici.

Laptele uman conține anticorpi, aminoacizi liberi și enzime sau substanțe bioactive și este singurul care, prin natura sa schimbătoare în timpul hrănirii, se adaptează nevoilor nutritive ale copilului.

Beneficiile alăptării exclusive sunt descrise în ghiduri ale organizațiilor de profesioniști în domeniul sănătății care susțin alăptarea exclusivă în primele 6 luni de viață.

Se recomandă alăptarea exclusivă în primele 6 luni de viață (180 zile)

Se recomandă alăptarea copilului la cerere, adică nerestricționarea 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. Se oferă cel de al doilea sân atunci când copilul pare nemulțumit după alăptarea din primul sân (A). Durata unui supt ar trebui să fie de maxim 30 de minute. În primele 8 săptămâni sugarul trebuie alăptat de cel puțin 8 ori în 24 de ore, inclusiv noaptea, iar după 8 săptămâni de cel puțin 5-6 ori, inclusiv noaptea.

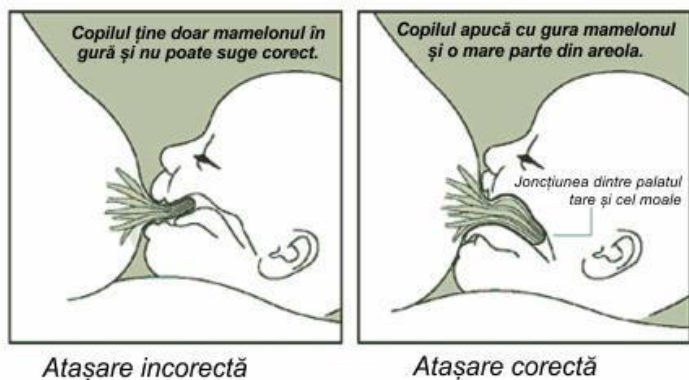
Când un copil sugă la sân, impulsurile senzoriale de la nivelul mamelonului se transmit la creier, iar hipofiza secretă hormoni: prolactina și oxitocina care, transportate prin sânge la sân determină secreția laptelui, respectiv participă la ejecția acestuia. Cu cât un copil sugă mai mult, cu atât sânii produc mai mult lapte. Dacă producția de oxitocină este deficitară, atunci laptele nu poate fi exteriorizat din sân. Oxitocina determină contracții uterine ajutând a reducerea sângerării. Poate totuși să provoace dureri locale la nivelul uterului uneori chiar puternice.

OMS recomandă continuarea alăptării până la 2 ani și peste, cel puțin până la 12 luni datorită proprietăților nutriționale și antiinfecțioase ale laptelui matern.

Așezarea corectă a copilului la sân

semne de recunoaștere:

- Parte a areolei mamare se vede deasupra buzei superioare a copilului
- Gura copilului este larg deschisă
- Buza inferioară a copilului este răsfrântă în afară
- Obrazul copilului atinge sânul
- Nasul este liber
- Brațele și mâinile sunt relaxate
- Gura este umedă
- Prezintă satisfacție după alăptare
- Dă drumul la sân când este sătul, iar mama simte sânul golit



Când este alăptat, copilul trebuie să se simtă confortabil, să nu fie prea încălzit deoarece poate scurta timpul de supt, mama ar trebui să nu se grăbească și să nu retragă copilul de la sân înainte ca acesta să lase singur sânul, semn că e sătul. O atașare corectă va duce la evitarea ragadelor mamelonare, a înroșirii sânului, durerilor locale, angorjarea sânului.

Cele mai frecvente cauze ale aportului scăzut de lapte sunt: inițierea întârziată a alăptării, atașarea incorectă, alăptarea rară, timp de supt prea scurt, utilizarea biberoanelor, suzetelor, oferirea de alte fluide, alimente cum ar fi ceai sau apă ceea ce face ca acesta să suga o cantitate mai mică de lapte.

Laptele poate fi exprimat manual sau cu o pompă specială. Echipamentele pentru mulsul laptelui trebuie spălate foarte bine cu săpun și apă caldă după fiecare utilizare.

Laptele poate fi stocat la 4 grade Celsius în frigider, unde își păstrează mai multe caracteristici decât în congelator, până la 5 zile; 2 săptămâni la congelatorul frigiderului și până la 6 luni la congelatorul cu o temperatură sub minus 18 grade Celsius. Laptele congelat se va dezgheța în frigider și se va încălzi în baie de apă. Va fi administrat cu cănița, cald, mai bine mai rece decât mai cald. Nu va fi dezghețat sau încălzit la cuptorul cu microunde. Temperatura se va verifica pe fața anterioară a brațului femeii, punând câțiva stropi direct din căniță înainte de hrănire. Durata optimă de stocare a laptelui muls la 0-4 grade Celsius este de 96 de ore.

Cănițele se sterilizează până la 12 luni. Utilizarea căniței se recomandă deoarece modul de supt din biberon fața de cel de la sân sunt diferite și pot determina confuzie copilului.

După 6 luni copilul va fi încurajat să utilizeze cănița, iar la 12 luni va fi încurajat să renunțe la biberon.

În angorjarea sânelui se va îmbunătăți tehnica de atașare la sân, se va exprima mamelonul sau se va mulge sânul cu o pompă specială. Atunci când mama observă orice semne sau simptome de stază a laptelui, se recomandă ca să crească frecvența alăptării, să mulgă sânul până resimte golirea și ar trebui să maseze ușor zona angorjată (A), iar dacă în 24 de ore simptomele nu s-au ameliorat, să contacteze medicul, moașa, asistenta sau consilierul pentru alăptare.

Pe perioada alăptării, mamele vor avea o dietă fără restricții, fără alcool, suplimentarea aportului de apă cu 0,75-1 litru zilnic, peste consumul obișnuit. Se vor odihni și vor cere ajutor când au nevoie, iar copilul îl vor alăpta într-o atmosferă caldă, prietenoasă și sigură.



Poziția leagăn

Poziții comode pentru alăptare



Poziția sub braț



Poziția pe podea



Poziția așezat în pat



Poziția culcat



Poziția așezat pe scaun

Avantajele alimentatiei naturale

Pentru copil:

- Laptele de mamă este ușor de digerat și utilizat, eficient pentru o creștere și dezvoltare armonioasă;
- Protejează împotriva infecțiilor respiratorii, otite și digestive;
- Scade riscul de anemie și rahitism la sugar și pe cel de obezitate la copilul mare;
- Protejează împotriva alergiilor;
- Scade riscul de moarte subită;
- Dezvoltare emoțională, coeficient de inteligență și integrare socială mai bune;

Pentru mamă:

Pe termen scurt:

- Contractă uterul, reduce sângerările astfel încât scade incidența anemiei postpartum;
- Ajută la pierderea excesului de greutate depus în sarcină;

Pe termen lung:

- Spațierea nașterilor (planificare familială);
- Scade riscul de cancer ovarian și posibil de sân;
- Oferă mamei și copilului libertate de mișcare.

Și tații ar trebui instruiți pentru îngrijirea copiilor lor.

Dacă întâmpinați dificultăți, contactați cabinetul de medicina familiei, în timpul programului.

Pentru demararea alimentației complementare – adăugarea alimentelor solide care se recomandă numai după 6 luni, vom programa o întâlnire specială.

Vizite obligatorii de bilanț - la ieșirea din maternitate, la o lună, la 2, 4, 6, 9, 12, 15, 18, 24 luni, apoi anual.

Vaccinările se vor efectua conform programului național de vaccinări (PNI) începând la naștere.