

INSTRUCTIUNI DE LUCRU

privind inițierea și menținerea alăptării

Alăptarea ar trebui inițiată în primele două ore de la naștere sau cât mai curând posibil în cazul mamelor care au născut prin operație cezariană.

OMS recomandă alăptarea exclusivă fără apă sau ceai în primele 6 luni, apoi concomitent cu diversificarea până la doi ani, chiar și mai mult, atât cât mama și copilul consideră. Se recomandă **alăptarea la cerere**, când copilul da semne de foame, se pune la sân și se urmărește suptul copilului, să aibă loc transfer de lapte, adică să fie un **supt activ**.

Numărul meselor în primele 3 zile de viață

Ziua 1 – minim 4 alăptări

Ziua 2 – între 5 și 8 alăptări

Ziua 3 sau când apar semne care anunță angorjarea fiziologică a sânilor – între 8 și 12 alăptări.

În primele 5 zile mama secretă **colostrum**, care are aceeași compoziție pe tot parcursul suptului, iar mama va ține copilul la fiecare sân câte 5-10 minute, pentru a stimula secreția lactată în mod egal în ambii săni.

Din a 5-a zi, **începe lactogeza II**, unde avem *lapte de tranziție*, adică și colostrum și lapte matur și tehnica de alăptat va fi diferită pentru că se schimbă compoziția laptelui. Laptele matur în prima fază este mai apos, mai puțin consistent, iar spre final este mai consistent, adică are o compoziție mai bogată în grăsimi, este partea cea mai satioasă.

Este contraindicat ca sugarul să fie menținut o durată scurtă la un sân (5-10 minute) și apoi la celălalt după inițierea lactogenezei II, pentru că ar însemna că bebelușul înghite doar partea mai puțin consistentă din ambii săni, copilul nu se va satura și nici nu va crește în greutate. Din a 5-a zi copilul va fi ținut la un sân până îl gâște bine, pentru a înghiti și partea de final, cea satioasă, iar dacă nu se satura doar de la un sân, va fi pus ulterior și la sânul celălalt.

Laptele de mama se digerează rapid, aproximativ 50 minute, deci e normal copilul să ceară după o oră din nou la sân. Pentru un supt activ, urmărim să avem:

- Poziție corectă a bebelușului la sân
- Atașare corectă
- Transfer eficient de lapte

Poziția corectă a copilului la sân:

- burta pe burta (burta bebelușului pe burta mamei), adică copilul întors către mama
- linie dreaptă între ureche – umăr – sold

Atașarea corectă la sân

- gura larg deschisa
- buzele rasfrante
- barbia infipta in san
- copilul sa prinda bine mamelonul si cat mai mult tesut adiacent

Transferul eficient de lapte are loc atunci cand bebelusul atasat corect la san, in pozitia corecta inghite cu zgomot. Asistenta invata mama sa recunoasca aceste aspecte pentru a avea o alaptare usoara.

Dovada hranirii corecte la san sunt urmatoorii indicatori:

- mama schimba pampersi cu urina clara
- mama observa transferul eficient de lapte
- dupa alaptat mama simte sanii mai usori
- copilul este linistit, ia bine in greutate.

Mamele, care nu au copilul langa ele sau din diverse motive nu pot merge la alaptat, sunt invatate sa **se mulga cu mana** sau **cu pompa**, din 3 in 3 ore pentru a inlocui suptul bebelusului.

Bibliografie:

1. Dr Marina Otelea și Claudia Bider Heim - Manual de Asistenta pentru Sănătatea Mamei și Sugarului- ediția 2014
2. ABM Clinical Protocol #35: Supporting Breastfeeding During Maternal or Child Hospitalization