

ZECE PASI PENTRU O ALAPTARE CU SUCCES

1. 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
2. Adoptarea de către maternitate a unei politici privind alăptarea, formulată în scris și adusă sistematic la cunoștința întregului personal de îngrijire
3. Informarea tuturor femeilor gravide și lauzelor despre avantajele alăptării
4. Informarea mamelor cum să alăpteze și cum să mențină lactația, chiar și atunci când sunt despărțite de copiii lor.
5. **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.
6. Practicarea sistemului de rooming-in, permițând mamei și nou-născutului să rămână împreună 24 ore pe zi
7. Încurajarea alăptării la cerere a sugarului
8. Restricționarea utilizării de biberone, suzete sau tetine la nou-născuții alimentați la sân
9. Încurajarea constituirii de grupuri de susținere a alimentației la sân și îndrumarea mamelor spre acestea după externarea din maternitate.
10. Formarea competențelor necesare fiecărui membru al personalului pentru punerea în practică a acestei politici.

SEMNELE UNEI ALAPTĂRI EFICIENTE

- mama este capabilă să așeze copilul la sân așa încât atașarea la sân să fie corectă;
- copilul sugă și înghite într-un ritm regulat și susținut
- după supt, copilul este mulțumit;
- curba de creștere a copilului este corespunzătoare vârstei;
- comunicarea afectivă mama-copil este eficientă.
- pot fi observate semnele funcționării refluxului de ejecție;
- eliminările de urină și fecale sunt corespunzătoare vârstei;

SEMNELE UNEI ALAPTĂRI INEFICIENTE

- incapacitatea copilului de a se atașa corect la sân;
- nu se observă semne ale reflexului de ejecție a lăptelui;
- apar semnele unei alimentații insuficiente a copilului;
- lipsa suptului susținut la sân;
- golirea insuficientă a fiecărui sân la fiecare masă;
- persistenta ragadelor și după prima săptămână de la naștere;
- ocazii insuficiente de supt la sân;
- copilul plânge repede după alăptare și poate fi liniștit prin alte metode;
- copilul plânge la sân și refuză sânul.

CRITERII DE APRECIERE A STĂRII DE BINE A COPILULUI ALIMENTAT LA SAN:

- atinge greutatea de la naștere în maxim 2 săptămâni;
- crește 115-220 g/săptămâni până la 3 luni;
- prezintă până în 5-8 scaune/zi, cu aspect galben auriu, semiconsistente, adesea eliminate în timpul sau imediat după naștere;
- prezintă 6-10 mictiuni/ zi.

COLECTAREA, PĂSTRAREA, REFRIGERAREA, CONGELAREA, REINCĂLZIREA ȘI UTILIZAREA LAPTELUI DE MAMA MULS LA DOMICILIU

- colectarea lăptelui matern muls se face în recipiente de plastic;

Pentru colectarea lăptelui matern este obligatorie parcurgerea următorilor pași:

- sterilizarea recipientului de colectare și/sau a pompei de muls;
- aplicarea de comprese calde sau dus cald;
- spălarea mâinilor;
- adoptarea unei poziții confortabile;

Păstrarea lăptelui matern muls se face:

- la frigider, la temperatura de 2- 4° C- maxim 24 ore
- la congelatorul din frigider – 1 săptămână
- la congelator – 3 luni.

Lăptele matern refrigerat sau congelat poate fi utilizat, doar după încălzirea recipientului cu lapte în apă caldă;

Este interzisă încălzirea lăptelui matern refrigerat sau congelat, în cuptorul cu microunde;

Lăptele congelat se poate păstra, după dezghețare, o oră la temperatura camerei și 24 ore la frigider;

Recipientele cu lapte matern colectat trebuie identificate: data colectării (zi, luna, ora).