

Primii 10 pași pentru o alăptare de succes



Laptele matern conține toți micronutrienții și nutrienții de care are nevoie copilul pentru a se dezvolta în primele șase luni. Alăptarea este benefică atât pentru copil și mamă, cât și pentru familie și societate. Chiar dacă vorbim despre un proces instinctiv, nu înseamnă că nu trebuie să ne informăm, pentru a ne asigura că alăptarea este o experiență minunată. Din acest motiv, îți propun să parcurgem împreună 10 pași pentru o alăptare de succes.

1. Avantajele alăptării pentru mamă și copil

Pentru copil, laptele matern are următoarele avantaje:

- conține substanțele nutritive de care are nevoie, în cantități și proporții adecvate pentru o creștere și o dezvoltare armonioasă;
- ajută la dezvoltarea creierului, ochilor și intestinelor copilului;
- este ușor de digerat și de utilizat eficient de către organismul copilului;
- protejează copilul de infecții (diaree, infecții respiratorii);
- protejează sugarul predispus (genetic) de alergii (respiratorii, alimentare);
- scade riscul de moarte subită;
- scade riscul de a dezvolta unele boli – otita, anemie, rahitism – iar la copilul mare scade riscul de obezitate, diabet tip I, unele neoplazii (limfom, boala Hodgkin).

Pentru mamă, alăptarea are următoarele avantaje:

- contractă uterul și scurtează durata sângerării după naștere;

- ajută la pierderea excesului de grăsime depus în timpul sarcinii;
- scade riscul de cancer ovarian și de sân;
- laptele matern este gata preparat, la temperatura potrivită și steril;
- scade fertilitatea și permite spațierea nașterilor.

Din punct de vedere psihologic și social, alăptarea prezintă următoarele avantaje:

- alimentația naturală ajută mama și copilul să stabilească o relație strânsă;
- copilul care sugă la sân va plânge mai puțin și se va dezvolta intelectual și emoțional mai repede și mai bine.

2. Importanța colostrului

Colostrul este laptele secretat de glanda mamară începând cu luna a 7-a de sarcină și în primele 24 - 30 de ore după naștere. Este gros, lipicios, incolor sau gălbui și are **importante proprietăți**:

- este **bogat în anticorpi** (mai ales IgA, care ar putea preveni alergiile la sugari) și alte proteine cu rol antiinfecțios;
- este **bogat în leucocite** și protejează nou-născutul de infecții;
- este un **laxativ ușor**, ajută la eliminarea meconiului (primul scaun al nou-născutului), previne icterul sau/și reduce intensitatea acestuia;
- este **bogat în factori de creștere**, ajută la creșterea în lungime și maturizarea peretelui intestinal, previne alergiile și intoleranța la proteinele animale;
- este **bogat în vitamina A**, care reduce severitatea infecțiilor și previne bolile oculare.

Colostrul reprezintă astfel prima vaccinare a nou-născutului.

3. Fiziologia alăptării

Mamele nu trebuie să se preocupe de forma sau mărimea sânelor. Indiferent de mărime, sânii conțin aceeași cantitate de țesut secretor de lapte, așa că mamele cu sânii mici pot alăpta cu același succes ca și mamele cu sânii mari. **Toate dificultățile ce pot apărea în legătură cu alăptatul pot fi depășite.**

Secreția de lapte este influențată de nivelul de prolactină, iar prolactina este influențată de suptul copilului. Pentru ca o mamă să secrete mai mult lapte, copilul trebuie să sugă eficient, să fie alăptat ori de câte ori dorește (la 1 - 3 ore), să fie lăsat să sugă cât timp vrea și să fie alăptat și noaptea.

Alăptarea presupune o relație de reciprocitate: când copilul devine agitat sau dă semne că vrea să fie hrănit, se declanșează reflexul de ejecție a laptelui matern, iar alăptarea nu numai că satisface foamea copilului, alinându-l, dar, în același timp, detensionează sânul plin al mamei, determinând eliberarea de hormoni care o fac să se simtă apoi mai liniștită și mai iubitoare. **Ocitocina** este hormonul care contractă celulele musculare din jurul alveolelor și contribuie la evacuarea laptelui.

4. Cum trebuie să înceapă alăptarea?

Principii pentru un debut reușit al alăptării:

- maximum de contact piele-la-piele;
- minimum de întreruperi din partea anturajului;

- minimum de zgomot și grabă;
- poziție confortabilă pentru mamă;
- încurajare din partea personalului medical;
- respect pentru relația mamă – copil.

Contactul piele-la-piele:

- ajută la inițierea alăptării;
- menține temperatura nou-născutului;
- ajută copilul să se adapteze la noul mediu;
- liniștește copilul;
- facilitează atașamentul;
- stimulează secreția de ocitocină a mamei;
- îmbunătățește succesul imediat și pe termen lung al alăptării.

Dacă se întâmplă ca nou-născutul să nu poată fi pus imediat piele-la-piele, indiferent de motiv, este bine ca acest lucru să se întâmple chiar și după câteva ore.

5. Alăptatul precoce – în prima jumătate de oră – 1 oră de la naștere

În primele momente de după naștere, reflexele de orientare și de supt ale copilului sunt foarte puternice dacă mama nu a primit sedative. Contactul timpuriu piele-la-piele ajută la stabilirea relației de dragoste, la colonizarea pielii copilului cu germenii inofensivi ai mamei și determină debutul procesului de alăptare.

6. Alăptatul frecvent

Nou-născuții își stabilesc singuri frecvența alăptărilor. În general, în prima săptămână de viață, ei sug la 1 - 3 ore. După ce s-a stabilit lactația, ei sug de 8 - 12 ori pe zi. În primele zile de viață sau atunci când nou-născutul are icter, intervalul dintre două alăptări nu trebuie să depășească 4 ore. În aceste condiții, mama va încerca să îl trezească (să-i maseze ușor corpul, să-l țină în poziție verticală, să-i vorbească, să aștepte jumătate de oră și apoi să încerce din nou).

Durata suptului este proprie fiecărui copil. În general, copiii pot să sugă 10 - 30 minute. În primele zile, procesul durează mai mult. Nu se va întrerupe mai devreme alăptarea, ci se va aștepta până când copilul va lăsa singur sânul.

Golirea sânelui și alăptatul frecvent cresc secreția de lapte.

Suptul de noapte este important pentru întreținerea secreției lactate.

7. Alimentația la cerere

Alimentația la cerere presupune hrănirea copilului cât de des dorește, atât ziua cât și noaptea, fără orar de alimentație sau o durată a suptului prestabilită.

Avantajele alimentației la cerea copilului:

- tehnica suptului și lactația se stabilesc într-un timp scurt;
- angorjarea sânelor (umplerea excesivă a sânelor cu lapte) este rară;

- copilul scade mai puțin în greutate și recuperează mai rapid scăderea în greutate postnatală.

8. Rooming-in

Rooming-in-ul înseamnă menținerea mamei cu copilul în aceeași cameră, fără să fie separați mai mult de o oră pentru diferite proceduri de spital. Mamele apte sunt încurajate să-și îngrijească singure copilul. La Arcadia, rezervele cu spitalizare tip rooming-in (mama și copilul) sunt pregătite cu toate condițiile necesare pentru viitoarele mămici.

Avantaje:

- mama poate să înțeleagă semnalele și răspundă nevoilor copilului ei;
- copiii plâng mai puțin;
- mamele devin mai încrezătoare în capacitatea lor de a alăpta;
- atașamentul se instalează mai repede;
- alăptarea va continua mai mult timp.

9. Durata alăptării copilului

Recomandarea OMS prevede ca **alăptarea exclusivă** să dureze **până la 6 luni**, iar apoi să fie continuată **alături de o diversificare corectă până la 2 ani sau mai mult**.

Continuarea alăptării după 6 luni prezintă următoarele avantaje:

- reduce riscul infecțiilor acute datorită nivelului ridicat de anticorpi din laptele matern;
- reduce riscul bolilor cronice infantile și al obezității;
- crește dezvoltarea cognitivă prin conținutul ridicat în acizi grași esențiali în dezvoltarea creierului;
- împiedică deshidratarea în caz de boală și asigură necesarul nutritiv;
- consolarea copilului în caz de durere, atunci când se lovește sau îi apar dinții.

Important de reținut este faptul că pe parcursul alăptării nu sunt necesare și nici recomandate suplimente lichidiene (excepții se vor face doar la recomandarea medicului și se vor administra doar cu lingurița/cănița).

10. Alimentația mamei care alăptează

Restricții alimentare majore nu sunt pe perioada alăptării, cu mențiunea că dacă anumite alimente deranjează copilul, acestea trebuie excluse din alimentația mamei. De regulă, **tot ce îi provoacă disconfort mamei îi va provoca și copilului**. Există unele alimente ce se recomandă a fi evitate deoarece **pot crea disconfort abdominal la copil**:

- mâncărurile condimentate, conservate, murăturile, prăjelile;
- alimentele care balonează (fasole, broccoli, varză, mazăre, ceapă, linte, băuturi acidulate);
- alcoolul și fumatul se evită total în cursul alăptării;
- cafeaua și ciocolata în exces pot neliniști copilul;
- alimentele alergizante, mai ales dacă în familie sunt antecedente de alergii alimentare sau respiratorii.

Alături de tine, pentru o alăptare de succes

Momentul nașterii este un moment magic, care trebuie trăit cu sufletul deschis și în condiții de siguranță pentru mamă și copil. Alăptarea este o parte importantă a acestui moment: oferă un start sănătos în viață pentru nou-născut și nenumărate beneficii pentru mamă.

Este important să reții că:

- Alăptarea reprezintă prima vaccinare a nou-născutului.
- Imunizarea nu este completă fără alăptare.
- Laptele matern este preluat direct de la sân, nu este infectat prin manipulare, iar contactul piele-la-piele colonizează copilul cu microbii inofensivi ai mamei.
- Alăptarea accelerează recuperarea după boală.
- Diareea sugarului este prevenită în mare măsură prin alăptare și poate fi tratată prin alăptare, pentru că laptele matern asigură cea mai bună rehidratare orală.
- Protecția față de infecții este maximă în cadrul alăptării exclusive.
- Nu au fost demonstrate alergii la laptele matern.