



MAMĂ, ALĂPTEAZĂ-MĂ!

”Alăptarea maternă nu este un instrument pentru a garanta sănătatea, este o parte a sănătății însăși.” Carlos Gonzales, pediatru

De ce să alăptăm?

Alăptarea la sân **este o alegere de sănătate pentru copil și pentru mamă**. Este o alegere privată dar, în același timp, are valoare de **sănătate publică**.

Laptele matern este în mod natural alimentul **perfect**, mereu **adecvat** nevoilor copilului. Deasemeni este **practic și economic**.

Când să alăptăm?

Organizația Mondială a Sănătății, UNICEF-ul, Ministerul Sănătății italian și Societățile științifice pediatrie recomandă să se alăpteze la sân cel puțin în primele 6 luni și de a continua alăptarea în timpul perioadei de înțarcare, aproximativ până la 2 ani sau mai mult dacă mama și copilul doresc acest lucru.

Cum să alăptăm?

Alăptarea trebuie să fie **la cerere**, zi și noapte, deoarece doar **copilul știe când** are sete și foame. Nu este nevoie de ceasuri: alimentarea **va dura cât are nevoie** copilul. Nou-născutul își satisface toate necesitățile nutriționale cu laptele: nu este nevoie de apă sau ceaiuri, care umplu stomacul fără să hrănească.

Nu este necesar să dați ambii sâni la fiecare alimentare, dar este important ca nou-născutul să golească bine sânul de fiecare dată .

Laptele este suficient pentru copilul meu?

Producția de lapte **se adaptează la cererea copilului**, care prin supt stimulează sânul să producă cantitatea potrivită.

Producția de lapte **se adaptează la cererea copilului**, care prin supt stimulează sânul să producă cantitatea potrivită.

Periodic copiii au „**puseuri de creștere**”, în timpul cărora crește nevoia de lapte și deci cer să fie alăptați mai mult pentru a stimula producerea laptelui: pentru mamică poate fi obositor, dar în câteva zile sânul de adaptează și totul revine la normal.

Dacă sânul nu este umflat și nu picură laptele înseamnă că s-a reglat pentru a **produce cantitatea potrivită** pentru copil, nu înseamnă că produce puțin lapte.

Fiecare copil în parte are necesitățile lui. Nu trebuie să facem comparații cu alți copii.

Afecțiune, contact, reasigurare sunt nevoi la fel de importante ca nevoia de a mânca. Sânul nu este numai hrană. **Nu îi satisfaceți niște capricii copilului vostru!**

În caz de nevoie, pe cine pot contacta?

Alăptarea nu trebuie să fie dureroasă. În caz de durere, înroșire, febră sau pentru oricare îndoială contactează **Clinica din zonă**, sau **spitalul Beauregard** care, dacă este necesar, oferă și un serviciu de mediere interculturală.

Rețeaua de sprijin „Pronto mamy” este un grup de mame care organizează întâlniri în fiecare lună, fac schimb de informații și sfaturi pe Facebook și oferă disponibilitate telefonică pentru a răspunde la întrebările altor mame.

Nici o îndoială nu este banală, fiecare mamă și fiecare copil sunt importanți. **Nu sunteți singure, cereți ajutor!**

Ce poate face familia mea?

Pentru un bun început al alăptării, mama și copilul trebuie să fie puși în condițiile de a învăța cum să se cunoască și cum să interacționeze. Tatăl și ceilalți rude pot să îi ajute protejând spațiul lor exclusiv, **evitând criticile și interferențele și oferind ajutor cu lucrurile practice.**

Natura ne-a dotat cu capacitatea de a da naștere și de a alăpta copiii noștri și a dotat copiii noștri cu capacitatea de a ne comunica nevoile lor. Nu trebuie să ne îndoim de această capacitate, nici să permitem celor care stau în jurul nostru să o facă. Trebuie să refuzăm în mod ferm criticile și să cerem ajutor atunci când avem nevoie.

