

Ghid de Alăptare Maternă



LACTA



Sunt Agustina González, consultant în alăptare și mamă.

Sunt mama unui băiețel care este bucuria zilelor mele și sunt astăzi aici datorită perseverenței, răbdării și unui drum al alăptării care nu a fost ușor.

Primele luni au fost dificile: am trecut prin durere, frici, neînțelegere și alergia alimentară a copilului meu când era foarte mic. Au existat momente în care m-am simțit pierdută, fără răspunsuri clare și fără sprijinul de care aveam nevoie.

Această experiență mi-a transformat profund perspectiva și mi-a deschis inima către acest drum ca și consultant în alăptare.

Astăzi însoțesc alte mame pentru ca ele să nu fie nevoite să treacă singure prin ceea ce eu am trăit în tăcere.

Abordarea mea se bazează întotdeauna pe cele mai actuale dovezi științifice, comunicate cu sensibilitate, claritate și respect.

Scopul meu este să demontez mituri, să liniștesc temeri și să te ajut să iei decizii informate, dintr-un loc de calm și încredere.

Drumul tău în alăptare nu trebuie să fie idealizat dacă nu îți dorești asta. Dar merită să fie sigur, liniștit și susținut.

Agustina

GHID PENTRU FAMILII

Însoțire în primele luni

Acest ghid este gândit pentru mame și familii care doresc să înțeleagă alăptarea dintr-un loc de calm, informație și încredere în propriul corp.

Alăptarea este o experiență unică pentru fiecare familie. Acest ghid își propune să te însoțească cu informații clare și bazate pe dovezi, dar și să îți amintească ceva foarte important:

nu există o alăptare perfectă,
există alăptarea care funcționează pentru tine
și pentru bebelușul tău.

CUPRINS

1. Alăptarea este biologică	5
2. Începutul alăptării: ora magică	6
3. Colostrul: primul aliment al bebelușului	8
4. Instalarea lactației (venirea laptelui).....	10
5. Angorjarea, obstrucția și mastita	12
6. Cum se hrănește un bebeluș alăptat	15
7. Cum știi dacă bebelușul primește suficient lapte	16
8. Greutatea bebelușului alăptat	18
9. Poziții pentru alăptare	20
10. Cum să recunoști o atașare bună	24
11. Tehnici pentru o atașare ghidată	25
12. Un singur sân sau ambii?	27
13. Semne ale unui transfer eficient de lapte	28
14. Tipuri de supt	29
15. Puseele de creștere	32
16. A doua noapte a bebelușului	36
17. Compresia mamară	38
18. Tehnica presiunii inverse de înmuiere	39
19. Extracția laptelui matern	41
20. Cum să alegi dimensiunea cupei	44
21. Masaj pentru a stimula reflexul de ejecție a laptelui	46
22. Mituri despre alăptare	48
23. Mesaj final	50

1. Alăptarea este biologică

Ființele umane sunt mamifere.

De-a lungul a mii de ani, bebelușii au fost hrăniți cu lapte uman: laptele mamelor lor.

Alăptarea nu este doar o formă de alimentație: este un sistem complet de nutriție, reglare, protecție imunologică și legătură emoțională.

Laptele uman este un fluid biologic viu.

Compoziția lui se schimbă în timp și se adaptează în mod natural la nevoile bebelușului. Pe măsură ce copilul crește și se dezvoltă, laptele matern își ajustează componentele nutriționale și imunologice pentru a însoți acest proces.

Dovezile științifice demonstrează că laptele matern este cea mai sigură, fiziologică și adaptată formă de alimentare a unui bebeluș.

Organizația Mondială a Sănătății recomandă:

- alăptare exclusivă până la 6 luni
- continuarea alăptării până la 2 ani sau mai mult, împreună cu alimentația complementară

2. Începutul alăptării: ora magică

Primele ore după naștere sunt un moment unic.

Alăptarea începe chiar din acel moment, iar unul dintre cei mai importanți factori pentru o instalare favorabilă este **contactul piele pe piele precoc**.

Bebelușii sănătoși, născuți la termen, au capacitatea de a căuta sânul și de a începe să sugă singuri dacă sunt în contact cu mama lor.

Acest prim moment, fără grabă, favorizează o alăptare mai durabilă și mai sigură.

Majoritatea bebelușilor reușesc să se atașeze singuri la sân în prima oră de viață. Nu este nevoie să forțăm acest moment, ci să îl însoțim cu calm și încredere.

Contactul piele pe piele imediat:

- ajută bebelușul să se adapteze la mediul exterior
- îi reglează respirația și temperatura
- facilitează începutul alăptării, ghidându-l instinctiv către sân
- ajută mama și bebelușul să se recunoască, este începutul legăturii în afara uterului

Ideal, mama și bebelușul ar trebui să rămână în contact piele pe piele cel puțin 1–2 ore după naștere, în mod neîntrerupt, astfel încât bebelușul să poată căuta sânul în mod spontan.

CE SE ÎNTÂMPLĂ DUPĂ?

După prima masă, este normal ca amândoi să intre într-un somn profund și reparator, care poate dura câteva ore.

În acest timp, este normal ca bebelușul să nu sugă.

UN LUCRU IMPORTANT DE REȚINUT:

Ori de câte ori este posibil, evitați separările inutile.

Multe practici (cum ar fi cântărirea sau măsurarea bebelușului) pot aștepta. Acesta este momentul mamei și al bebelușului.

3. Colostrul: primul aliment al bebelușului

Colostrul este primul lapte pe care îl produce sânul în primele zile după naștere.

Este un lapte foarte special: gros, de culoare gălbuie sau aurie, și se produce în cantități mici, exact cele de care bebelușul are nevoie în acel moment.

Stomacul unui nou-născut este foarte mic, aproximativ de dimensiunea unei bile (5–7 ml). De aceea, aceste mici picături de colostru sunt suficiente pentru a acoperi nevoile sale în primele zile.

Colostrul este adesea numit „prima vaccinare a bebelușului”, deoarece conține o concentrație ridicată de componente care îl ajută să fie protejat în timp ce sistemul său imunitar începe să se dezvolte.

Printre acestea găsim:

- anticorpi
- celule imunitare
- factori antiinflamatori
- nutrienți foarte ușor de absorbit

Toate acestea ajută la:

- protecția împotriva infecțiilor
- dezvoltarea microbiotei intestinale
- maturizarea sistemului digestiv

Chiar dacă uneori poate părea „puțin”, volumul de colostru este perfect adaptat nevoilor nou-născutului.

Cantitatea sa îl ajută pe bebeluș să:

- coordoneze suptul, înghițirea și respirația
- digere laptele cu ușurință
- rămână hidratat fără a suprasolicita organele

În plus, colostrul are un efect laxativ ușor care ajută bebelușul să elimine meconiul (primele sale scaune), ceea ce contribuie și la reducerea riscului de icter.

La nou-născuții sănătoși, născuți la termen, colostrul ajută de asemenea la menținerea unor niveluri adecvate de glucoză în sânge.

4. Instalarea lactației (venirea laptelui)

Între 48 și 72 de ore după naștere, corpul inițiază ceea ce numim „venirea laptelui”.

După naștere și delivrența placentară, se activează un proces hormonal care face ca sânul să treacă de la producerea colostrului la lapte de tranziție, iar apoi la lapte matur. Este un proces fiziologic, natural, așteptat.

CE SE SIMTE?

Fiecare femeie îl trăiește diferit, dar este obișnuit să observe:

- sânul mai plin, mai greu sau mai cald
- o prezență mai mare a venelor vizibile
- o schimbare în aspectul laptelui (de la gălbui la mai albicios)
- schimbări în modul în care sugă bebelușul

Nu este întotdeauna un moment intens sau evident. Uneori se întâmplă foarte gradual și acest lucru este, de asemenea, normal.

UNELE SITUAȚII CARE POT APĂREA

• VENIREA LAPTELUI MAI TÂRZIE

În unele cazuri poate întârzia puțin mai mult (până în ziua 4 sau 5).

Acest lucru poate fi legat de factori precum o naștere foarte medicalizată, stres sau anumite condiții materne.

În aceste cazuri, este important:

- să observi greutatea bebelușului



- să oferi sânul frecvent
 - să stimulezi sânul (cu bebelușul sau prin extracție, dacă este necesar)
- Și, dacă este nevoie, să fie însoțit cu un plan adecvat alături de un profesionist.

• SĂ NU OBSERVI SCHIMBĂRI

Dacă nu ai simțit schimbări la nivelul sânelui nici în timpul sarcinii, nici după naștere, este important să consulți pentru a evalua situația și a primi sprijin la timp.

• ANGORJAREA (CÂND VENIREA LAPTELUI DEVINE INCONFORTABILĂ)

Uneori sânul poate deveni foarte tensionat, dur sau dureros.

Acest lucru se poate întâmpla, de exemplu, dacă a existat separare între mamă și bebeluș sau dificultăți în începutul alăptării.

În aceste cazuri, este important să se acționeze la timp pentru a calma sânul și a favoriza fluxul de lapte.



5. Angorjarea, obstrucția și mastita

În timpul alăptării pot apărea disconforturi la nivelul sânelui din diverse cauze. A înțelege ce se întâmplă ajută la acțiunea la timp și cu calm. În acest capitol îți arăt cum să le recunoști și ce să faci în fiecare caz.

ANGORJAREA

Apare de obicei în primele zile după naștere, în jurul zilei 3, odată cu venirea laptelui.

Se simte ca:

- sâni foarte duri, umflați și calzi
- creștere importantă a dimensiunii
- poate fi incomod sau dureros
- în general afectează ambii sâni

Angorjarea nu este un exces de lapte, ci un edem (inflamație cauzată de lichide și creșterea circulației).

CE AJUTĂ?

- Oferirea sânelui frecvent
- Un atașament corect
- Aplicarea de rece (evitând zona areolei și a mamelonului) înainte și între mese
- Folosirea Tehnicii Presiunii Inverse înainte de masă dacă sânul este foarte tensionat (îți explic această tehnică în capitolul 18)

Evită aplicarea căldurii, deoarece poate agrava inflamația.

Episoadele de angorjare se îmbunătățesc de obicei în câteva zile.



OBSTRUCȚIA

Poate apărea în orice moment al alăptării, mai ales atunci când laptele nu se drenează bine.

Se simte ca:

- un nodul dur, localizat
- durere într-un punct specific
- roșeață ușoară
- fără febră (uneori poate apărea subfebrilitate)

CE AJUTĂ?

- Oferirea sânelui frecvent
 - Masarea ușoară a zonei în timpul suptului
 - Căutarea unor poziții în care bărbia bebelușului este orientată spre zona afectată
 - Aplicarea de căldură blândă câteva minute înainte de masă pentru a dilata canalele
 - Aplicarea de rece între mese, la intervale, pentru a calma durerea
- Scopul este de a ajuta laptele să curgă și acel „nod” să se elibereze.

MASTITA

Este o inflamație a sânelui care poate fi însoțită sau nu de infecție.

Se prezintă ca:

- durere intensă
- zonă roșie, caldă și localizată
- stare generală de rău
- febră (38,5°C)
- de obicei afectează un singur sân



CAUZE POSIBILE:

- Fisuri (leziuni ale mamelonului), de unde poate apărea infecția
- Golirea inefficientă a sânului
- Dezechilibre ale microbiotei laptelui matern
- Situații de oboseală sau stres

CE TREBUIE FĂCUT?

- Nu întrerupe alăptarea
- Oferă sânul frecvent
- Îmbunătățește atașarea la sân
- Asociază extracția dacă bebelușul nu drenează bine sânul sau refuză acel sân
- Compresie mamară ușoară
- Antiinflamatoare
- Aplicarea de căldură cu câteva minute înainte de masă
- Aplicarea de rece între mese, la intervale

Consultă un profesionist pentru a evalua dacă este necesar tratament antibiotic dacă nu există ameliorare în 24–48 de ore.

FISURI ALE MAMELONULUI. Fisurile pot apărea în orice moment al alăptării. Aceste mici răni sunt modul prin care corpul ne arată că atașarea sau poziția bebelușului necesită un mic ajustaj pentru ca amândoi să fie confortabili.

CUM SĂ LE ÎNGRIJEȘTI? Spală cu apă de 2–3 ori pe zi. Menține mamelonul la aer cât mai mult posibil. Evită umezeala constantă.

Dacă există senzație mare de tensiune sau uscăciune: poți aplica câteva picături de ulei de măsline, care ajută la catifelarea pielii și este sigur pentru bebeluș (nu este nevoie să îl îndepărtezi înainte de alăptare).



6. Cum se hrănește un bebeluș alăptat

Alăptarea nu funcționează după programe rigide.

Bebelușii se hrănesc la cerere, adică atunci când arată semne de foame.

SEMNE TIMPURI DE FOAME:

- deschiderea gurii
- mișcări ale capului în căutare
- ducerea mâinilor la gură
- mișcări de supt

UN BEBELUȘ SĂNĂTOS REALIZEAZĂ DE OBICEI:

- un minim de 8 până la 12 mese în 24 de ore
- incluzând mesele din timpul nopții

MESELE FRECVENTE AJUTĂ LA:

- stimularea producției de lapte
- asigurarea unui transfer bun de lapte
- acoperirea nevoilor bebelușului



7. Cum să știi dacă bebelușul primește suficient lapte

Este foarte normal ca la început mamele să aibă îndoieli. Dar există semne clare care indică faptul că alăptarea merge bine.

FRECVENȚA MESELOR

Bebelușii au stomacul foarte mic iar laptele matern se digeră rapid, de aceea, bebelușii sănătoși, născuți la termen, au nevoie să sugă cel puțin de 8 ori în 24 de ore.

SEMNE ALE UNEI ATAȘĂRI PROFUNDE

Gura bebelușului oferă multe indicii ale unei atașări eficiente și profunde: gură bine deschisă, buze evertite (spre exterior), bărbia și nasul în contact cu sânul, atașare asimetrică.

SCUTECE UDE ȘI SCAUNE

Scutecele ne oferă, de asemenea, informații importante.

În prima lună de viață, un bebeluș care se hrănește bine la sân urinează și are scaune după un tipar destul de previzibil, atunci când alăptarea este bine stabilită.

Deși nu este un sistem exact, scutecele sunt unul dintre cele mai utile semne pentru a ne orienta dacă bebelușul primește suficient lapte.

Pentru multe familii, învățarea observării acestor mici detalii poate aduce multă liniște și încredere în primele zile.

Următorul este un tabel orientativ în prima lună de viață



Ziua 1

- 1 scutec ud de urină
- 1 scutec cu meconiu (scaun negru-verzui)

Ziua 2

- 2 scutece ude de urină
- 2 scutece cu meconiu

Ziua 3

- 2 scutece ude de urină
- 3 scaune de tranziție

Zilele 4–5

- 5–6 scutece ude de urină
- cel puțin 3 scaune

Din ziua 6 până la o lună

- 5–6 sau mai multe scutece ude
- cel puțin 3 scaune sau la fiecare masă

După 6 săptămâni

- 5–6 sau mai multe scutece ude
- unii bebeluși au mai puține scaune, dar mai abundente și moi

ASPECTUL GENERAL AL BEBELUȘULUI

Un bebeluș care se hrănește bine este de obicei:

- activ
- cu tonus bun
- cu pielea fermă
- alert atunci când este treaz



8. Greutatea bebelușului alăptat

Este foarte frecvent să apară îngrijorare legată de greutatea bebelușului în primele zile. Și de multe ori, această teamă nu vine de la mamă, ci din mediul din jur sau din comentarii care generează îndoieli inutile.

ÎN PRIMUL RÂND, CEVA IMPORTANT:

Toți nou-născuții pierd în greutate după naștere.

În primele 2–3 zile, este normal ca bebelușul să piardă între 5% și 7% din greutatea sa. Acest lucru se datorează mai multor factori naturali:

- eliminarea meconiului (primele scaune)
- urina
- adaptarea la viața în afara uterului
- și faptul că colostrul se produce în cantități mici

Se așteaptă ca bebelușul să își recupereze greutatea de la naștere între 7 și 10 zile de viață.

Asociația Spaniolă de Pediatrie oferă câteva orientări despre cum evoluează de obicei creșterea în greutate în această etapă. Aceste valori sunt doar orientative, nu reguli stricte:

- Primele 6 săptămâni: aproximativ 20 de grame pe zi
- Până la 4 luni: între 113 și 227 de grame pe săptămână
- Între 4 și 6 luni: între 85 și 142 de grame pe săptămână
- De la 6 luni până la 1 an: aproximativ între 42 și 85 de grame pe săptămână

Fiecare bebeluș are propriul ritm. Vor exista săptămâni de creștere mai intensă și altele mai liniștite. Cel mai important este să observăm starea generală a bebelușului.



CÂND SĂ FIM ATENȚI?

Unii bebeluși pot pierde puțin mai mult în greutate (până la 10%), iar în aceste cazuri este importantă monitorizarea.

Dar greutatea nu se evaluează niciodată singură. Se observă și:

- dacă bebelușul sugă frecvent
- dacă umezește mai multe scutece pe zi
- dacă are scaune (și cum sunt acestea)
- dacă este treaz, activ și cu tonus bun

Toate acestea oferă mult mai multă informație decât un singur număr.

CÂND BEBELUȘUL NU PRIMEȘTE SUFICIENT LAPTE

Uneori pot exista dificultăți în alăptare care influențează greutatea:

- o atașare superficială
- mese rare sau programate
- limitarea timpului la sân
- puține mese nocturne
- interferențe (biberoane, suzete)
- sau pur și simplu un bebeluș foarte somnoros

CE POATE AJUTA?

- Mult contact piele pe piele
- Oferirea sânelui frecvent (fără a aștepta să plângă)
- Favorizarea meselor nocturne
- Observarea scutecelor (urină și scaune)
- Sprijin profesional dacă există îndoieli

Dacă este necesar, se poate suplimenta temporar și în mod ghidat, prioritizând întotdeauna laptele matern.



9. Poziții pentru alăptare

Nu există o singură poziție corectă pentru alăptare.
Important este ca ambii să fie confortabili și relaxați.

Bebelușul trebuie să fie:

- cu corpul aliniat (ureche, umăr și sold în linie)
- foarte aproape de corpul mamei (burtică lipită de burtică)
- cu capul liber, ușor înclinat spre spate

CÂTEVA POZIȚII UTILE

Poziția biologică sau înclinată pe spate

Te așezi ușor pe spate, cu partea superioară a corpului ușor ridicată.

Bebelușul este așezat pe tine, pe burtă, cu fața în jos.

Această poziție permite activarea reflexelor naturale ale bebelușului și facilitează o atașare profundă. Gravitația îl ajută să se apropie de sân fără dificultate.

Este deosebit de utilă în primele zile.





Poziția leagăn sau clasică

Bebelușul se odihnește pe antebrațul tău, pe partea sânului din care suge, cu corpul și abdomenul orientate către abdomenul tău.

Este una dintre cele mai cunoscute poziții și se folosește, de obicei, atunci când alăptarea este deja stabilită, deoarece nu este o poziție ușoară pentru primele zile.

Poziția leagăn încrucișat

Ții bebelușul cu brațul opus sânului pe care îl oferi.

Această poziție îți permite să controlezi mai bine capul bebelușului.

Este utilă mai ales atunci când înveți să obții o atașare corectă.



Poziția călare sau așezat

Bebelușul stă așezat pe unul dintre picioarele tale (sau pe ambele), ca o broscuță, cu fața spre tine.

Spatele lui este bine susținut, iar capul ușor înclinat spre spate, ceea ce facilitează atașarea.

Poți apropia sânul de gura lui cu ușurință.

Această poziție poate ajuta în special:

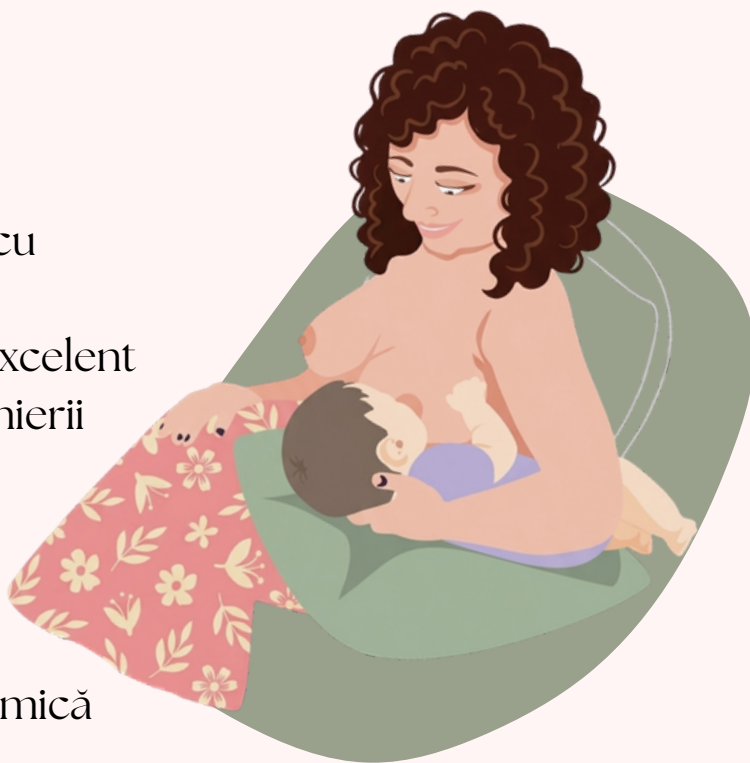
- la bebeluși mici în raport cu sânul
- la bebeluși cu tonus sau forță mai redusă (de exemplu prematuri)
- la bebeluși cu anumite condiții neurologice (cum ar fi sindromul Down)
- sau când bebelușul are dificultăți de atașare în alte poziții



Poziția de rugby sau sub axilă

Așezi bebelușul lateral, sub braț, cu picioarele orientate spre spate.

Această poziție oferă un suport excelent pentru cap, permite controlul alinierii corpului și facilitează atașarea.



Este deosebit de utilă:

- după o operație de cezariană
- la bebeluși mici sau cu greutate mică
- în cazul gemenilor

Poziția culcat pe o parte

Te așezi pe o parte, astfel încât sânul să se sprijine pe saltea.

Bebelușul stă culcat pe o parte, cu fața spre tine (burtică pe burtică), cu capul sprijinit pe saltea (nu pe brațul tău).

Aduci bebelușul (nu sânul) până când mamelonul ajunge la nivelul nasului său.



10. Cum să recunoști o atașare bună

O bună atașare la sân este esențială pentru o alăptare confortabilă și eficientă.

SEMNE ALE UNEI ATAȘĂRI CORECTE

- gură bine deschisă
- buze evertite (spre exterior)
- nasul și bărbia ating sânul
- gâtul este ușor extins
- corp aliniat (ureche, umăr și șold în linie)
- atașare asimetrică (se vede mai multă areolă deasupra gurii decât dedesubt)
- limba înconjoară mamelonul și o parte din areolă
- obraji rotunjiți în timpul suptului
- supt lent și profund
- se poate auzi sau observa înghițirea



Atașare corectă

SEMNE DE POSIBILĂ DIFICULTATE

- gură puțin deschisă
- buze întoarse spre interior
- nasul și bărbia nu ating sânul
- extensie redusă a gâtului
- apariția unui calus sau bășică de supt
- obraji adânciți în timpul suptului
- supt rapid și superficial
- sunete de „clic”
- durere la nivelul mamelonului



Atașare încorectă



11. Tehnici pentru o atașare ghidată

Tehnica de atașare ghidată poate ajuta la obținerea unei atașări mai profunde și mai eficiente, favorizând o golire mai bună a sânului și un transfer mai bun de lapte.

Poate fi utilă în momentele în care bebelușul are nevoie de puțin ghidaj.

CE ESTE CEL MAI IMPORTANT?

Cheia este adaptarea formei sânului la gura bebelușului.

Pentru aceasta, degetele tale trebuie să fie plasate paralel cu buzele bebelușului, ajutând la obținerea unei atașări mai largi și mai profunde.

MODURI DE A SUSȚINE SÂNUL

Forma „C”

- degetul mare se poziționează deasupra sânului
- celelalte degete dedesubt
- întotdeauna la distanță de areolă



Forma „C”

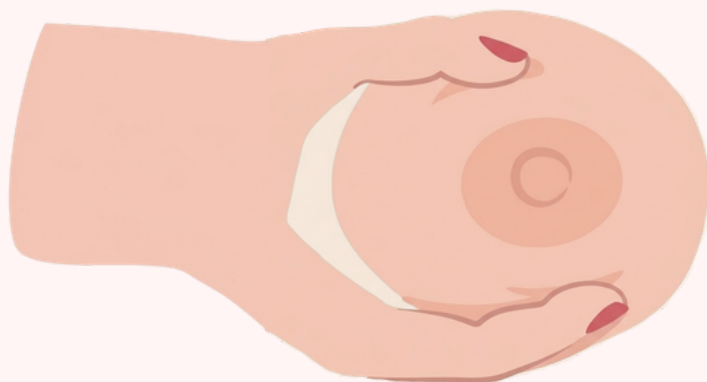


Forma „sandviș”

Modelezi sânul cu degetele (degetul mare și arătătorul) aproape de marginea areolei.

Poate fi realizată, în funcție de poziția bebelușului:

- pe orizontală
- sau pe verticală



Forma „sandviș”

CUM SĂ GHIDEZI ATAȘAREA?

- Așteaptă ca bebelușul să deschidă bine gura
- Adu bebelușul spre sân (nu sânul spre bebeluș)
- Orientează mamelonul spre nasul sau buza superioară
- Menține sânul susținut până când atașarea este profundă și stabilă

CÂND POATE AJUTA ACEASTĂ TEHNICĂ?

Poate fi utilă:

- dacă atașarea este superficială
- dacă există disconfort sau durere
- pentru a îmbunătăți transferul de lapte
- pentru a favoriza o golire mai eficientă a sânelui



12. Un singur sân sau ambii?

Este foarte frecvent să se creadă că de fiecare dată când bebelușul sugă trebuie să i se ofere ambii sâni neapărat. Dar cum funcționează în realitate?

Laptele se schimbă pe parcursul unei mese:

- la început este mai ușor (hidratează)
- spre final este mai bogat în grăsimi și energie

Acest lapte de la final este cel care satură cel mai mult bebelușul.

Ideal este să lași bebelușul să termine un sân în ritmul lui, fără să te uiți la ceas, fără să îl grăbești.

Când termină, se desprinde singur sau se relaxează.

ȘI CELĂLALT SÂN?

Dacă îl dorește, perfect. Dacă nu îl dorește, este la fel de bine.

La următoarea masă, bebelușul va începe cu sânul care a rămas “în așteptare”.

DE EVITAT

- schimbarea sânului în funcție de timp (ex: „10 minute fiecare”)
- întreruperea mesei înainte ca bebelușul să termine
- insistarea să sugă din ambii sâni dacă nu dorește

Aceste lucruri pot face ca bebelușul să nu ajungă la partea cea mai nutritivă a laptelui.

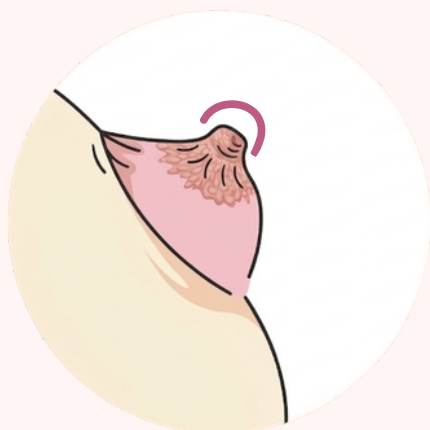
13. Semne ale unui transfer eficient de lapte

ÎN TIMPUL UNEI MESE EFICIENTE, LA BEBELUȘ SE OBSERVĂ DE OBICEI:

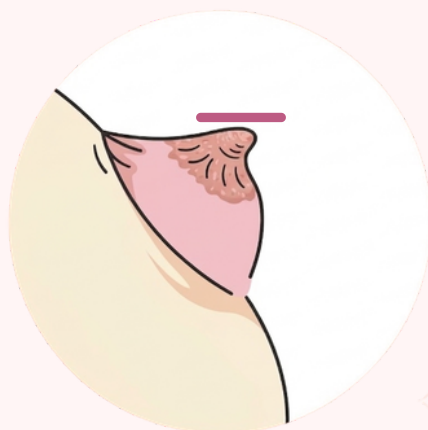
- un tipar clar de supt, înghițire și respirație
- se aud înghițiturile
- relaxarea brațelor și a mâinilor
- se desprinde spontan de la sân când a terminat
- gura rămâne umedă la finalul mesei

LA MAMĂ SE POATE OBSERVA:

- sânul se înmoaie treptat pe parcursul mesei
- se simte reflexul de ejecție a laptelui
- senzație de sete (uneori intensă)
- relaxare, somnolență
- poate curge lapte din celălalt sân în timp ce bebelușul sugă
- după masă, mamelonul apare alungit (nu aplatizat sau în formă de ruj)
- contracții uterine



Mamelonul alungit



Mamelonul aplatizat



14. Tipuri de supt

Bebelușii nu sunt întotdeauna în proces de hrănire atunci când sunt la sân. Pot fi atașați, dar asta nu înseamnă neapărat că primesc lapte în acel moment.

A înțelege modul în care sugă un bebeluș este de mare ajutor pentru a interpreta mai bine o masă și pentru a câștiga încredere.

SUPT MATUR

Bebelușii sănătoși, născuți la termen, prezintă de obicei ceea ce numim supt matur.

Aceasta înseamnă că pot coordona corect trei funcții: suptul, înghițirea și respirația.

Când această coordonare este eficientă, bebelușul realizează serii de supturi (între 10 și 30) urmate de înghițiri, ceea ce permite un transfer bun de lapte.

SUPT IMATUR

În unele cazuri, cum ar fi la bebelușii prematuri sau la cei care încă se maturizează, suptul este imatur.

Aceasta înseamnă că este mai puțin eficient în extragerea laptelui și nu există o coordonare bună între supt, înghițire și respirație.

Bebelușul face mai puține serii de supt, nu reușește să ia toată cantitatea de lapte de care are nevoie și de aceea poate petrece mult timp la sân.

CUM ȘTII DACĂ BEBELUȘUL PRIMEȘTE LAPTE?

Există două semne de încredere:

- auzi înghițiturile (într-un mediu liniștit)
- observi o mică mișcare între bărbie și gât în momentul înghițirii

TIPURI DE SUPT ÎN TIMPUL UNEI MESE

Pe parcursul aceleiași mese, bebelușul alternează diferite tipuri de supt:

1. SUPT NUTRITIV

Este un supt profund, lent și ritmic. Este cel care îi permite să se hrănească.

Se recunoaște deoarece bebelușul:

- sugă și înghite în mod regulat
- face mai multe supturi consecutive
- devine progresiv mai relaxat

2. SUPT NON-NUTRITIV (SAU AFECTIV)

Este un supt mai rapid și mai superficial, iar înghițirea nu este întotdeauna prezentă.

Are însă funcții foarte importante:

- stimulează reflexul de ejecție
- permite acumularea unor mici cantități de lapte în gură
- oferă calm, reglare și stare de bine

CE FACE BEBELUȘUL ÎN TIMPUL UNEI MESE?

La început, este obișnuit ca bebelușul să înceapă cu un supt non-nutritiv, care ajută la activarea reflexului de ejecție.

Când laptele începe să curgă, trece la supt nutritiv, moment în care putem vedea și auzi înghițiturile.



Acest tipar se poate repeta de mai multe ori în timpul unei mese. Spre final, bebelușul revine de obicei la un supt mai blând și mai relaxat, până adoarme sau se desprinde de la sân.

CÂT TIMP TREBUIE SĂ DUREZE O MASĂ?

Există credința că bebelușul trebuie să stea 10 minute la fiecare sân, dar acest lucru nu este adevărat.

Nu există un timp fix pentru mese. Fiecare bebeluș are propriul ritm, iar durata poate varia foarte mult.

În primele săptămâni de viață, un bebeluș sănătos, născut la termen, poate sta la sân chiar și până la o oră, alternând supt nutritiv și non-nutritiv, până când se desprinde singur.

Important nu este ceasul, ci observarea bebelușului.



15. Puseele de creștere

În primul an de viață este frecvent ca bebelușul să treacă prin perioade în care pare că vrea să sugă mai des decât de obicei.

Bebelușul crește rapid și își mărește semnificativ cererea de lapte. Aceste perioade se numesc pusee de creștere.

APAR DE OBICEI ÎN JURUL URMĂTOARELOR VÂRSTE (ORIENTATIV):

- 15–20 de zile
- 6–7 săptămâni
- 3 luni
- 6 luni
- 9 luni
- 1 an

Și pot coincide cu momente de dezvoltare și schimbări emoționale (somn, atașament, anxietate de separare), ceea ce le poate face să pară mai intense.

DÎN TIMPUL ACESTOR PUSEE ESTE NORMAL CA:

- Bebelușul să ceară sânul mai des
- Să simți sânii mai moi
- Mesele să pară mai haotice (ca și cum bebelușul „se luptă” cu sânul)
- Bebelușul să fie mai agitat sau iritabil
- Să vrea mai mult în brațe
- Somnul să se schimbe (se trezește mai des)



În jurul a 15–20 de zile

Acesta este de obicei unul dintre primele momente intense.

Bebelușul:

- vrea să sugă foarte des, uneori aproape continuu
- se liniștește doar la sân
- poate dormi mai puțin

Acest lucru nu înseamnă că nu ai suficient lapte. Din contră.

Bebelușul are nevoie de mai mult lapte pentru că trece printr-un salt de creștere, iar suptul frecvent stimulează corpul tău să producă mai mult. După câteva zile, producția se reglează și totul revine la normal.

La 6–7 săptămâni

Din nou, bebelușul are nevoie de mai mult lapte și crește frecvența meselor.

În plus:

- poate părea mai nervos
- își arcuiește spatele
- uneori plânge la sân
- își tensionează picioarele

Aceste schimbări pot fi legate și de mici variații ale laptelui.

După câteva zile, odată ce producția se adaptează, alăptarea își revine.

Din nou, tiparul este același:

mai multă cerere → creșterea producției → se stabilește echilibrul

La 3 luni

Apar schimbări importante în modul de supt.



Mulți bebeluși:

- sug foarte rapid și se desprind repede de sân
- se distrag ușor
- preferă să observe mediul în loc să mănânce

În această etapă:

- reflexul de ejecție poate dura puțin mai mult să apară
- bebelușul trebuie să aștepte câteva minute pentru ca laptele să curgă. Sâni nu mai „stocează” lapte și încep să-l „producă instantaneu”.
- se schimbă gustul laptelui

Acest lucru poate genera frustrare la începutul mesei.

În același timp, bebelușul este deja foarte eficient: poate goli sânul în doar câteva minute. Nu înseamnă că ai mai puțin lapte, ci că bebelușul a devenit expert.

SÂNI MAI MOI NU ÎNSEAMNĂ LIPSĂ DE LAPTE

Multe mame se îngrijorează când, dintr-o dată, simt sâni mai moi decât la începutul alăptării. Dar acest lucru nu înseamnă că laptele a scăzut sau că bebelușul rămâne flămând.

Pe măsură ce alăptarea se reglează, corpul învață să producă lapte mai eficient. Producția funcționează pe principiul cererii și ofertei: cu cât sânul este mai des golit, cu atât produce mai repede din nou.

Sâni moi sunt, de obicei, un semn că alăptarea s-a stabilit.

La 6 luni, 9 luni și 1 an

Aceste etape coincid adesea cu mari schimbări în dezvoltare:

- introducerea alimentației complementare



- achiziții motorii (stat în șezut, târât, mers)
- anxietate de separare
- nevoi crescute de apropiere

Este normal ca bebelușul:

- să ceară din nou mai des sânul
- să caute mai mult contact
- să aibă variații în somn și apetit

Alăptarea continuă să fie un punct de siguranță, nu doar o sursă de hrană.

CUM SĂ ÎNSOȚEȘTI ACESTE MOMENTE?

- oferă sânul fără limitări
- caută un mediu liniștit, cu puțini stimuli
- multă răbdare
- încredere în proces

Astăzi nu este pentru totdeauna. Și acest lucru va trece.

UN MESAJ IMPORTANT

Este complet normal să ai îndoieli în aceste etape, dar ele nu sunt un semn că ceva nu merge bine.

Puseele de creștere sunt perioade de adaptare.

Ai încredere în corpul tău și în bebelușul tău.

REGRESIILE DE SOMN ȘI „CRIZELE MATURATIVE” Pe lângă puseele de creștere, există și perioade în care somnul și comportamentul bebelușului se modifică temporar. Acestea sunt cunoscute ca regresii sau crize de dezvoltare.

Pot apărea în jurul: 3-4 luni, 8-10 luni, 12 luni, 18 luni, 24 luni

În aceste etape este normal ca: somnul să fie mai fragmentat, bebelușul să se trezească mai des, să aibă nevoie mai mare de apropiere, să ceară mai des sânul

Nu este un regres real, ci un semn de maturizare neurologică și emoțională.



16. A doua noapte a bebelușului

Multe familii sunt surprinse de ceea ce se întâmplă în jurul celei de-a doua nopți de viață a bebelușului.

După naștere, majoritatea nou-născuților trec printr-o primă perioadă de alertă și activitate, în care caută sânul mamei și sug pentru prima dată. Apoi, mulți bebeluși intră într-o fază de somnolență mai profundă sau letargie, care poate dura mai multe ore. În unele cazuri poate dura chiar 10–12 ore.

La un nou-născut sănătos, născut la termen și cu greutate bună, acest lucru nu reprezintă de obicei o problemă, deoarece are mecanisme fiziologice care îl ajută să își mențină energia în timp ce alăptarea începe să se instaleze.

După această perioadă de odihnă, bebelușul se trezește și intră într-o etapă de activitate intensă și cerere crescută de sân. Este normal ca să ceară sânul foarte des, chiar la fiecare oră, mesele să fie scurte, să adoarmă și să ceară din nou la scurt timp.

ÎN ACEASTĂ ETAPĂ ESTE FRECVENT CA BEBELUȘUL:

- să ceară sânul foarte des
- să fie mai agitat sau sensibil
- să plângă dacă nu este ținut în brațe
- să se liniștească rapid la sân
- să intre și să iasă de la sân de mai multe ori în timpul unei mese
- să fie inconfortabil când este pus în pătuț

Toate acestea fac parte din procesul normal de adaptare la viața din afara uterului.

Sânul nu este doar hrană: este reglare, contact, siguranță și alinare.

CE POATE AJUTA ÎN ACEST MOMENT?

Câteva strategii simple pot face această etapă mai ușor de traversat:

Oferirea sânului la cerere. Lasă bebelușul să sugă de câte ori are nevoie.

Creșterea contactului piele pe piele. Bebelușul se simte în siguranță pe corpul mamei. Contactul piele pe piele ajută la reglarea temperaturii, respirației și ritmului cardiac. În plus, facilitează accesul spontan la sân.

Înțelegerea faptului că este o etapă trecătoare. Deși poate părea intensă, această fază durează de obicei puțin și face parte din procesul normal de adaptare al nou-născutului.

În unele cazuri, tehnici precum **compresia mamară** pot ajuta bebelușul să obțină mai mult lapte în timpul mesei.



17. Compresia mamară

Compresia mamară este o tehnică simplă care poate ajuta bebelușul să primească mai mult lapte în timpul mesei.

Constă în aplicarea unei presiuni ușoare asupra sânului în timp ce bebelușul suge, favorizând fluxul de lapte.

CÂND POATE FI UTILĂ?

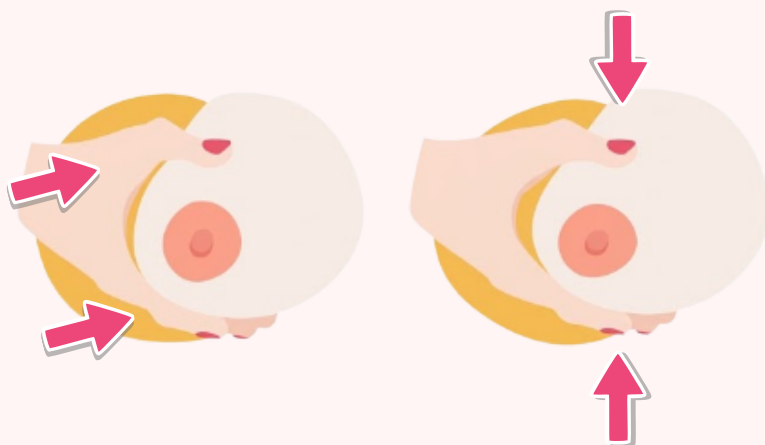
- când bebelușul adoarme rapid la sân
- când suptul este slab sau puțin eficient
- dacă vrei să favorizezi un transfer mai mare de lapte
- în situații în care este necesară stimularea producției

CUM SE REALIZEAZĂ?

Cu bebelușul la sân:

- așază mâna în formă de „C”, departe de areolă
- apasă ușor sânul (fără durere)
- menține presiunea în timp ce bebelușul suge
- când nu mai înghite, eliberează și repetă

Poți schimba poziția mâinii pentru a comprima diferite zone ale sânului.



18. Tehnica presiunii inverse de înmuiere

În primele zile după naștere, unele mame pot experimenta angorjare mamară, sânul simțindu-se foarte plin, dur sau tensionat.

Când se întâmplă acest lucru, țesutul din jurul mamelonului poate deveni rigid, îngreunând atașarea bebelușului.

Tehnica presiunii inverse de înmuiere este o tehnică simplă care ajută la înmuierea acelei zone.

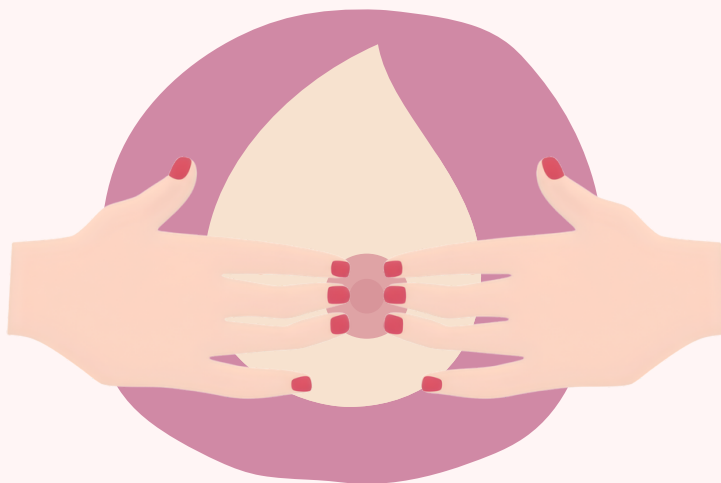
Constă în aplicarea unei presiuni ferme, dar blânde în jurul bazei mamelonului (pe un radius de 2 până la 4 cm de areolă) timp de aproximativ 60 de secunde sau mai mult, deplasând ușor umflătura spre interiorul sânelui, permițând astfel bebelușului să se atașeze mai ușor.

Cel mai bun moment pentru a aplica această tehnică este imediat înainte de a pune bebelușul la sân și ori de câte ori este necesar.

CUM SE FACE:

1. Așază vârfurile degetelor (arătător, mijlociu și inelar) în jurul bazei mamelonului, acoperind areola.
2. Apasă ușor în direcția toracelui.

3. Menține presiunea timp de aproximativ 60 de secunde sau mai mult.
4. Dacă areola este încă dură, schimbă poziția degetelor și repetă.
5. Oferă sânul imediat după ce simți că zona s-a înmuiat.



Aceasta nu este o tehnică de extragere, ci o tehnică care facilitează atașarea atunci când sânul este foarte plin și tensionat.

19. Extracția laptelui matern

Extragerea laptelui poate fi un instrument util în anumite situații, deși nu este întotdeauna necesară. Atunci când este utilizată corect, te poate ajuta să îți susții și să îți protejezi alăptarea.

ASPECTE DE AVUT ÎN VEDERE

Evaluarea necesității de a extrage laptele:

- vârsta bebelușului: nevoile diferă între un prematur, un nou-născut la termen sau un sugar mai mare
- timpul de separare față de bebeluș: dacă este ocazional, zilnic și câte ore durează

CÂND ESTE NECESARĂ EXTRAGEREA?

- pentru a ameliora venirea laptelui
- în cazul fisuri ale mamelonului
- în caz de obstrucție sau mastită
- dificultăți de supt (prematuritate, greutate mică sau boală)
- pentru suplimentare sau creșterea producției
- inducerea sau relactarea

PLAN DE EXTRAGERE

Este important să stabilești frecvența și metoda cea mai potrivită în funcție de nevoile tale și ale bebelușului.

CUM SE POATE EXTRAGE LAPTELE?

Există două metode:

- extragere manuală
- cu ajutorul unui extractor (manual sau electric)

Nu există o metodă „mai bună” decât alta. Alegerea depinde de nevoile tale, de confort și de rutina ta.

CHEI PENTRU O EXTRAGERE EFICIENTĂ IGIENĂ

- spălarea corectă a mâinilor
- nu este necesară spălarea sânelor cu săpun
- toate componentele extractorului trebuie să fie curate și uscate

ESTE NEVOIE DE PRACTICĂ ȘI RĂBDARE.

La început poate ieși o cantitate mică și este normal. În timp, corpul răspunde mai bine.

CÂND SĂ EXTRAGI?

- dimineața
- în timp ce bebelușul sugă
- la câteva minute după o masă

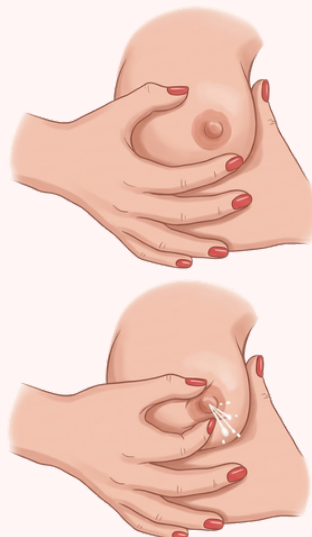
Nu există un moment “perfect”. Extragerea ar trebui să fie un instrument care te ajută, nu o sursă de stres.

EXTRAGEREA MANUALĂ

Este întotdeauna disponibilă, fără cost și foarte eficientă. Se perfecționează prin practică.

Cum se face:

1. Degetele în formă de “C” (în spatele areolei)
2. Împinge ușor spre coaste
3. Comprimă spre mamelon (fără a aluneca pe piele)
4. Relaxează și repetă ritmic
5. Rotește poziția mâinii pentru a goli întreg sânul



EXTRACTOARE: TIPURI ȘI CUM FUNCȚIONEAZĂ

Ghid simplu pentru a le înțelege:

CELE MANUALE

Sunt acționate cu mâna.

- **Cu pârghie sau tip „trăgaci”**. Se apasă cu mâna pentru a genera sucțiune. Sunt practice și destul de eficiente, deși pot obosi dacă sunt folosite mult.
- **Tip seringă (cu piston)**. Funcționează prin tragerea și împingerea unui cilindru. Permite un control bun al sucțiunii, dar necesită coordonare.
- **Cu pară sau din cauciuc**. Funcționează doar prin vid, prin apăsarea unei pernuțe. De obicei sunt incomode și greu de curățat, motiv pentru care nu sunt cele mai recomandate.

În general, extractoarele manuale sunt ideale pentru utilizare ocazională.

CELE ELECTRICE

Funcționează cu motor și realizează sucțiunea automat.

- **Individuale**. Extrag dintr-un singur sân. Sunt confortabile pentru utilizare zilnică fără grabă.
- **Duble**. Permit extragerea din ambii sâni în același timp. Economisesc timp și sunt foarte utile dacă ai nevoie să extragi frecvent.
- **Cu ritm reglabil**. Imită modelul de supt al bebelușului. Sunt de obicei mai confortabile și mai eficiente. Sunt ideale atunci când ai nevoie să extragi lapte frecvent sau să menții producția.

PE CARE SĂ ÎL ALEGI?

Caută un extractor care să fie confortabil, ușor de curățat, practic pentru rutina ta și cu o cupă de dimensiunea potrivită.



20. Cum să alegi dimensiunea cupei

Acesta este unul dintre cele mai importante puncte, și cel mai puțin cunoscut, atunci când folosești un extractor.

O cupă bine aleasă poate face ca extragerea să fie mai confortabilă, mai eficientă, să nu doară și să curgă mai mult lapte.

Mult timp, se recomanda măsurarea mamelonului cu o riglă și adăugarea câtorva milimetri sau utilizarea tabelelor standard incluse în extractoare.

Acest lucru ducea de multe ori la alegerea unor cupe prea mari.

Iar ca rezultat: intră prea multă areolă în cupă, poate apărea durere, mamelonul și areola se inflamează și, de multe ori, iese puțin lapte.

Astăzi știm că aceasta nu este întotdeauna cea mai bună opțiune.

Dimpotrivă, dovezile actuale propun ceva mai simplu și mai respectuos cu corpul tău: observarea modului în care reacționează mamelonul în timpul extragerii. Nu este vorba doar de măsurare, ci de a vedea ce funcționează cel mai bine pentru corpul tău.

CUM RECUNOȘTI O POTRIVIRE BUNĂ?

O cupă bine aleasă se simte astfel:

- mamelonul intră în tunel și se poate mișca ușor, atingând ușor pereții (nu rămâne „pierdut”)
- nu intră areola
- nu doare
- laptele curge mai ușor

Ar trebui să se simtă ca o sucțiune blândă, nu ca ceva inconfortabil.

SEMNE CĂ CUPA NU ESTE POTRIVITĂ

Când este prea mare:

- intră areola în tunel
- mamelonul se mișcă excesiv sau „dansează”
- poate apărea durere sau inflamație
- extragerea este lentă sau inefficientă (laptele iese în picături, nu în flux continuu)

Când este prea mică:

- mamelonul nu se mișcă bine
- freacă într-un mod inconfortabil
- iese puțin sau deloc lapte

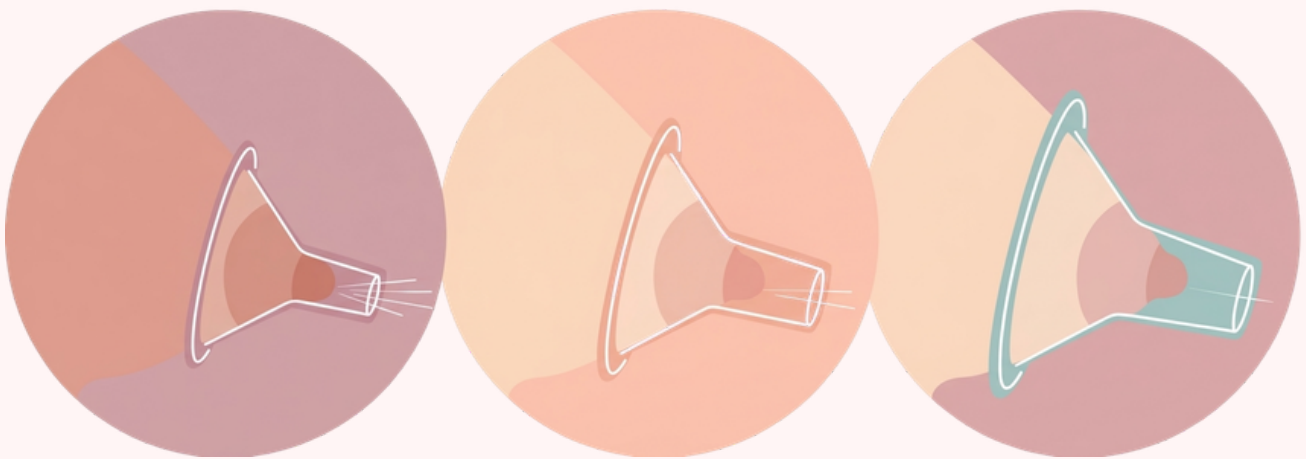
ATUNCI... CUM ALEGI?

O metodă practică și actuală: poți măsura mamelonul ca referință inițială și să încerci 2 sau 3 dimensiuni apropiate.

Observă mereu confortul și fluxul laptelui.

IMPORTANT

- Fiecare sân poate avea nevoie de o dimensiune diferită
- Dimensiunea se poate schimba în timp
- Confortul este un ghid esențial



21. Masaj pentru a stimula reflexul de ejecție a laptelui

Reflexul de ejecție permite laptelui să curgă din sân către bebeluș.

În unele cazuri poate fi util să stimulezi acest reflex cu un masaj ușor, pentru ca laptele să curgă mai ușor, deși nu este întotdeauna necesar. În general, simplul contact cu bebelușul și suptul acestuia sunt suficiente pentru a activa reflexul de ejecție.

PASUL 1: MASAJ

Așază vârfurile degetelor pe sân și apasă ușor spre peretele toracic.

Realizează mici mișcări circulare în același punct, fără a aluneca degetele pe piele.

Începe din partea superioară a sânelui și avansează lent în formă de spirală către areolă. Această mișcare este similară cu cea realizată în timpul autoexaminării sânilor.



PASUL 2: MÂNGÂIERE SAU „PIEPTĂNARE” A SÂNULUI

Cu vârfurile degetelor, realizează mișcări ușoare din partea externă a sânului către mamelon. Contactul trebuie să fie delicat, ca o ușoară gădilară pe piele.

Repetă mișcarea din diferite puncte ale sânului, întotdeauna dinspre periferie către areolă.



PASUL 3: APLECARE ȘI SCUTURARE UȘOARĂ

Apleacă-te ușor înainte și scutură delicat sânii. Acest lucru ajută laptele să coboare prin efectul gravitației și poate facilita fluxul înainte de alăptare sau extragere.



22. Mituri despre alăptare

Uneori, mediul din jur ne transmite fraze care ne pot face să ne îndoim. Hai să aducem claritate asupra celor mai răspândite mituri, pentru ca tu să mergi cu încredere în drumul tău în alăptare.

1. „Laptele tău este apos sau nu hrănește”

Realitatea: Nu există lapte matern de calitate slabă. Corpul tău este perfect și adaptează compoziția laptelui la fiecare masă, în funcție de vârsta bebelușului și chiar dacă este cald sau dacă este bolnăvior. Laptele tău este întotdeauna cel mai complet și nutritiv aliment.

2. „Rămâne flămând, de aceea plânge atât de mult”

Realitatea: Plânsul este limbajul bebelușului. Uneori cere sân pentru foame, dar de multe ori pentru somn, frig, un scutec murdar sau pur și simplu pentru că are nevoie de confortul mirosului și căldurii tale. Sânul este hrană, dar și liniște și siguranță.

3. „Trebuie să bei mult lapte (sau ovăz/bere) pentru a produce mai mult”

Realitatea: Singurul “secret” real pentru a produce mai mult lapte este golirea frecventă a sânelui. Cu cât bebelușul sugă mai mult, cu atât corpul primește mai multe semnale să producă. Hrănește-te echilibrat și bea apă după sete; corpul tău se ocupă de restul.

4. „Dacă sânii sunt moi, înseamnă că nu mai ai lapte”

Realitatea: Exact contrariul! Sânii umflați sunt frecvenți la început, dar când devin moi înseamnă că producția s-a reglat perfect la cererea bebelușului. Sânul este o fabrică ce produce pe moment, nu un depozit care se golește.

5. „Trebuie să îi dai 10 minute din fiecare sân la fiecare 3 ore”

Realitatea: Alăptarea funcționează cel mai bine la cerere. Ceasurile nu cunosc nevoile bebelușului; el le cunoaște. Unii bebeluși termină în 5 minute, alții au nevoie de 20. Ai încredere în semnalele lui de sațietate și lasă-l să decidă când a terminat.

6. „Trebuie să pregătești mameloanele înainte de naștere”

Realitatea: Corpul tău este minunat și se pregătește singur. Micile glande de pe areolă (glandele Montgomery) secretă un ulei natural care curăță, protejează și lubrifică mamelonul. Nu este nevoie să freci sau să folosești creme speciale.

7. „Este normal ca alăptarea să doară la început”

Realitatea: Alăptarea nu ar trebui să doară. Poate exista o ușoară sensibilitate în primele zile, dar durerea intensă, rănilor sau sângerarea sunt semne că atașarea sau poziția trebuie ajustate.

Dacă doare, nu suferi în tăcere: cere ajutor.



23. Mesaj final

Dacă citești acest ghid, este pentru că dragostea pentru bebelușul tău te-a adus aici, căutând ce este mai bine pentru amândoi. Aș vrea să închei spunându-ți că ai deja tot ce îți trebuie.

Alăptarea este mult mai mult decât hrană; este alinare, este refugiu, este o conversație constantă între corpul tău și bebelușul tău. Vor fi zile de liniște profundă și altele în care oboseala va umbri puțin peisajul. În acele momente, amintește-ți:

- Corpul tău este înțelept: a creat viață și acum o hrănește cu o precizie uimitoare.
- Bebelușul tău are nevoie de tine: dincolo de mililitri sau minute, căldura și vocea ta sunt locul lui sigur în lume.
- Nu trebuie să faci totul singură: a cere ajutor, a te odihni și a avea grijă de tine este esențial.

Alăptarea este un drum de învățare reciprocă. Permite-ți să fii învățăcel, ai răbdare cu tine și sărbătorește fiecare mic pas, pentru că fiecare picătură și fiecare îmbrățișare contează.

O faci minunat de bine. Ai încredere în tine, ai încredere în bebelușul tău și, mai presus de toate, bucură-te de această legătură unică pe care o construieți.

Cu toată dragostea mea,

Agustina

