

GHID GRATUIT PENTRU PĂRINȚI

PRIMELE ZILE DE ALĂPTARE

Tu și bebelușul tău învățați împreună

LACTA

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

UN GHID PE CARE SĂ-L AI LA ÎNDEMÂNĂ

Ca să respiri adânc și să-ți amintești că tu și bebelușul tău învățați împreună.

Primele zile sunt pline de întrebări: dacă suge suficient, dacă laptele e de ajuns, dacă e normal ce vezi. Aici găsești reperele cele mai importante, explicate simplu și actualizate după cele mai recente dovezi.



Primele ore după naștere sunt un moment unic

01 PRIMA ORĂ ȘI CONTACTUL PIELE PE PIELE

Dacă totul decurge bine, prima alăptare are loc în prima oră de viață. Așază-ți bebelușul dezbrăcat pe pieptul tău, piele pe piele. Astfel se menține la căldură și începe, din instinct, să-ți caute sânul.

Bebelușii sănătoși, născuți la termen, pot căuta sânul și pot începe să sugă singuri dacă sunt așezați în contact direct cu mama. Această primă întâlnire, fără grabă, favorizează o alăptare mai reușită și de mai lungă durată. Nu este nevoie să forțăm acest moment, ci să-l însoțim cu calm și încredere.

Contactul piele pe piele imediat:

- Îl ajută să se adapteze la lumea exterioară
- Îi stabilizează respirația și temperatura
- Îl ghidează instinctiv către sân
- Începutul conexiunii în afara uterului

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

02 CÂTE MESE ȘI DE CE

Începând din a doua zi de viață, ziua și noaptea, acestea sunt reperele. Dacă e nevoie, chiar mai multe:

MESEÎN24 DE ORE	ZIUA	NOAPTEA
8–12	**la 1,5–2 ore**	**cel mult la 3 ore**

În aceste zile corpul tău învață o regulă simplă: **cu cât suge mai des bebelușul, cu atât se produce mai mult lapte**. Mesele frecvente îl ajută să recupereze greutatea pierdută după naștere și reduc riscul de icter. Sunt repere blânde, nu reguli stricte.

Mesele frecvente ajută la:

- ✓ Stimularea producției de lapte.
- ✓ Un transfer eficient de lapte.
- ✓ Acoperirea tuturor nevoilor bebelușului.

03 COLOSTRUL: MIC, DAR EXTREM DE PUTERNIC

Primul tău lapte este dens, de culoare galbenă sau portocalie, și este cel pe care bebelușul îl primește în primele zile, până la venirea laptelui. La început sunt doar câteva picături, cel mult o linguriță la o masă, iar cantitatea crește de la o zi la alta: exact cât are nevoie burtica lui.

Stomacul unui nou-născut este foarte mic, cam cât o bilă (aproximativ 5–7 ml în prima zi). De aceea, aceste picături de colostru sunt pe deplin suficiente în primele zile.

Colostrul este numit adesea **„primul vaccin al bebelușului”**, pentru că este foarte bogat în componente care îl protejează cât timp sistemul său imunitar se dezvoltă.

Conține:

- Anticorpi
- Celule imunitare
- Factori antiinflamatori
- Nutrienți ușor de absorbit

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

ÎL PROTEJEAZĂ	VOLUMUL PERFECT
împotriva infecțiilor	îl ajută să coordoneze suptul, înghițitul și respirația
favorizează o microbiotă intestinală sănătoasă	se digeră cu ușurință
susține maturizarea sistemului digestiv	îl hidratează fără să-i suprasolicite organele

În câteva zile până la două săptămâni, colostrul se transformă treptat într-un lapte mai alb. Această schimbare de culoare arată că tranziția a început.

04 VENIREA LAPTELUI („FURIA LAPTELUI”)

Între **a 2-a și a 5-a zi** după naștere (cel mai des în jurul zilei a 3-a), sânii încep să producă lapte în cantitate mai mare. Este ceea ce numim popular „furia laptelui" (lactogeneza II).

După naștere și eliminarea placentei, se activează un proces hormonal prin care sânii trec de la colostru la laptele de tranziție și apoi la laptele matur. Este un proces fiziologic, natural și așteptat.

Fiecare femeie trăiește acest moment diferit, dar este obișnuit să observi:

- Sâni mai plini, mai grei sau mai calzi
- Venele mai vizibile
- Laptele devine mai albicios
- Bebelușul suge și înghite diferit

Nu este întotdeauna un moment intens sau evident. Uneori se produce foarte treptat, ceea ce este la fel de normal.

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

Situații care pot apărea

VENIREA MAI TÂRZIE A LAPTELUI

- este frecvent să dureze mai mult de 72 de ore, mai ales la prima naștere, după cezariană sau după o naștere foarte medicalizată
- cere o verificare a greutății și a scutecelor bebelușului
- oferă sânul des
- stimulează sânul prin supt sau extragere, dacă e nevoie

NU OBSERVI NICIO SCHIMBARE

Dacă nu ai simțit schimbări la nivelul sânilor nici în sarcină, nici după naștere, **consultă un specialist** pentru a evalua situația și a interveni la timp.

ANGORJAREA SÂNILOR

Sânii pot deveni foarte tensionați, duri sau dureroși, mai ales după o separare mamă-bebeluș sau dacă au existat dificultăți la început. Este important să acționezi la timp pentru a-i detensiona și a ajuta laptele să curgă.

05 PRIVEȘTE-ȚI BEBELUȘUL, NU CEASUL

Bebelușul teanunță înaintesă plângă. Cucât răspunzi maidevreme,cu atât atașarea la sân este mai ușoară. Plânsul este un semn tardiv: un bebeluș foarte agitat are nevoie mai întâi să se liniștească.

SEMNE TIMPURII

Ochii se mișcă sub pleoape, mișcă gura, este neliniștit, își duce mâinile la gură.

SEMNE INTERMEDIARE

Cereri mai clare: se mișcă mai mult, întoarce capul căutând sânul, gemete sau scâncete ușoare.

SEMNE TARDIVE

Urgență: corp și gură încordate, respirație accelerată, plâns. Mai întâi liniștește-l, apoi oferă-i sânul.

Este normal să ceară din nou sânul la scurt timp după ce a terminat. Stomacul lui este mic, iar laptele tău se digeră ușor. Intervalul dintre mese se calculează de la începutul unei mese până la începutul următoarei, iar acest ritm intens nu durează pentru totdeauna.

> **Bebeluș foarte somnoros.** Este obișnuit să doarmă mult în primele 24–48 de ore. După acest interval, dacă rămâne foarte somnoros, trezește-l pentru masă sau cere o evaluare a felului în care preia laptele.

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

06 MĂNÂNCĂ SUFICIENT?

Scutecele ne oferă informații prețioase: urina ne arată cât de hidratat este, iar scaunele ne orientează despre cât lapte primește și cum funcționează intestinul. În prima lună există o evoluție așteptată, zi de zi:

ZIUA	SCUTECE UDE	SCAUNE	CULOARE ȘI ASPECT
Ziua 1	1	1–2	Negre și lipicioase (meconiu)
Ziua 2	2	1–2	Negre sau foarte închise
Ziua 3	3	cel puțin 2–3	Verzui sau maronii (tranziție)
Ziua 4	4 sau mai multe	3 sau mai multe	De la verzui la gălbui
Zilele 5–7	6 sau mai multe, urină deschisă la culoare	3–4 sau mai multe*	Galbene, moi, cu bobițe
Până la ~6 săptămâni	6 sau mai multe	3–4 sau mai multe*, adesea după fiecare masă	Galbene, moi sau lichide

* Contează scaunele de cel puțin 2,5 cm (cam cât o monedă). După aproximativ 6 săptămâni, mulți bebeluși care cresc bine încep să aibă scaun mai rar, uneori o dată la câteva zile. În primele zile, urina poate lăsa pete portocalii (cristale de urați): este frecvent, dar dacă persistă după ziua 3–4, cere o evaluare. Surse: AAP (2025), La Leche League, Nommsen-Rivers și colab. (2008).

Un ghid, nu o regulă rigidă. Scutecele nu se evaluează izolat: alături de greutate și de felul în care suge bebelușul, ajută să vezi cum se instalează alăptarea. Sunt utile mai ales în primele zile, când greutatea poate încă genera îndoieli. **Ziua 4** este un moment bun pentru o verificare: dacă are puține scaune, scaunele sunt încă închise la culoare sau simți că producția nu a crescut, **contactează un specialist** pentru a verifica atașarea, transferul de lapte și greutatea.

07 GREUTATEA BEBELUȘULUI ALĂPTAT

Este foarte frecvent să simți îngrijorare în legătură cu greutatea bebelușului în primele zile. De multe ori, teama nu vine de la mamă, ci din comentariile celor din jur.

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

Toți nou-născuții pierd din greutate după naștere. Pierderea este cea mai mare în zilele 2–3 și se datorează unor factori naturali: eliminarea meconiului și a urinei, adaptarea la viața în afara uterului și cantitatea mică de colostru de la început.

PIERDERE MEDIE ÎN ZILELE 2–3
6–7%

MERITĂ EVALUATĂ O PIERDERE DE
10% sau mai mult

RECUPEREAZĂ GREUTATEA DE LA NAȘTERE
până la 10–14 zile

Creștere medie în greutate, după standardele OMS:

PERIOADA	CREȘTERE MEDIE
După venirea laptelui	aproximativ 20–35 g pe zi
0–4 luni	aproximativ 155–240 g pe săptămână
4–6 luni	aproximativ 90–125 g pe săptămână
6–12 luni	aproximativ 50–80 g pe săptămână

Sunt valori medii: fiecare bebeluș are ritmul lui. Ce contează cel mai mult este să-și urmeze propria curbă în graficele de creștere ale OMS.

08 CUM RECUNOȘTI O ATAȘARE CORECTĂ LA SÂN

O atașare bună este cheia unei alăptări confortabile și eficiente.

SEMNE DE ATAȘARE BUNĂ

- gura larg deschisă, buzele răsfrânte în afară, ca o guriță de peștișor
- nasul și bărbia ating sânul, capul ușor dat pe spate
- urechea, umărul și șoldul în linie dreaptă
- se vede mai multă areolă deasupra buzei de sus decât dedesubt
- îl auzi sau îl vezi înghițind

SEMNE DE POSIBILĂ DIFICULTATE

- gura puțin deschisă, buzele strânse sau trase înăuntru
- nasul și bărbia departe de sân
- obrajii se adâncesc când suge
- plescăituri sau clicuri
- durere sau mamelon deformat după alăptare

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

09 ICTERUL: CE POȚI FACE

Icterul fiziologic este frecvent: pielea sau albul ochilor devin gălbui pentru că ficatul bebelușului încă se maturizează, iar excesul de bilirubină se elimină în principal prin scaun.

- Alăptarea frecventă îl ajută să facă scaun și să elimine bilirubina.
- Icterul nu înseamnă că trebuie să întrerupi alăptarea: în marea majoritate a cazurilor, alăptarea poate și trebuie să continue. Ce îl poate accentua în primele zile sunt mesele rare sau ineficiente.
- Laptele tău este tot ce are nevoie bebelușul: nu îi da apă, sucuri sau ceaiuri, nici chiar dacă este gălbui. În plus, acestea nu ajută la eliminarea bilirubinei, care se elimină prin scaun. Cel mai mult îl ajută mesele dese la sân.

10 NOPȚILE CONTEAZĂ ȘI ELE

Alăptarea de noapte ajută la stabilirea producției de lapte și la creșterea în greutate a bebelușului. Este complet normal ca un nou-născut să se trezească noaptea. Mai multe studii arată că mamele care alăptează dorm în total la fel de mult, sau chiar puțin mai mult, decât cele care hrănesc cu formulă.

11 CÂND VREA SĂ FIE MEREU LIPIT DE TINE

Vor fi zile în care bebelușul cere sânul fără încetare (puseuri de creștere).Suptul îi transmite corpului tău să producă mai mult lapte. Nu îl răsfețI: la această vârstă are nevoie de hrană, alinare și apropiere.

Tu și bebelușul tău învățați împreună

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

CÂND SĂ CERI AJUTOR

Contactează un specialist dacă observi oricare dintre aceste situații:

Rămâne foarte somnoros după 48 de ore și nu suge bine.

Are mai puține scutece ude sau scaune decât te-ai aștepta pentru vârsta lui (de exemplu, în ziua 4 sunt încă puține sau închise la culoare).

Pielea sau ochii par tot mai galbeni.

Se îneacă la supt, atașarea te doare sau bănuiești un frenul lingual scurt.

Instinctul tău îți spune că ceva nu este în regulă.

LA ORICE SEMN DE ALARMĂ, CONTACTEAZĂ MEDICUL BEBELUȘULUI TĂU.

Nu aștepta să treacă de la sine și nu te baza doar pe acest ghid. Dacă situația ți se pare urgentă (bebelușul respiră greu, nu poate fi trezit, are febră, este foarte palid sau vânăt), **sună la urgențe** sau mergi la cea mai apropiată unitate de primiri urgențe pediatrice.

Pentru întrebări legate de alăptare, scrie-mi și vedem împreună.

LACTA

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.

BIBLIOGRAFIE

1. Lawrence RA, Lawrence RM. *Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession*. 9th ed. Philadelphia, PA: Elsevier; 2022.
2. Mohrbacher N. *Breastfeeding Answers: A Guide for Helping Families*. 2nd ed. Arlington Heights, IL: Nancy Mohrbacher Solutions; 2020.
3. Moore ER, Bergman N, Anderson GC, Medley N. Early skin-to-skin contact for mothers and their healthy newborn infants. Cochrane Database Syst Rev. 2016;11:CD003519. doi:10.1002/14651858.CD003519.pub4
4. World Health Organization. *Implementation guidance: protecting, promoting and supporting breastfeeding in facilities providing maternity and newborn services – the revised Baby-friendly Hospital Initiative. Geneva: WHO; 2018.*
5. Cobb MA, Chiu SH. Breastfeeding frequency during the first 24 hours of life for the normal newborn [abstract]. *J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2012;41(Suppl 1):S146.*
6. La Leche League International. *Newborn breastfeeding frequency*. llli.org
7. Watt J, Mead J. What paediatricians need to know about breastfeeding. Paediatr Child Health. 2013;23(8):362-366.doi:10.1016/j.paed.2013.05.004
8. Nommsen-Rivers LA, Heinig MJ, Cohen RJ, Dewey KG. Newborn wet and soiled diaper counts and timing of onset of lactation as indicators of breastfeeding inadequacy. J Hum Lact. 2008;24(1):27-33. doi:10.1177/0890334407311538
9. American Academy of Pediatrics. *How to tell if your breastfed baby is getting enough milk*. HealthyChildren.org; updated January 2025.
10. La Leche League Canada. *Poops and pees*; *Growth of a breastfed baby*. lllc.ca
11. DiTomasso D, Cloud M. Systematic review of expected weight changes after birth for full-term, breastfed newborns. J Obstet Gynecol Neonatal Nurs. 2019;48(6):593-603. doi:10.1016/j.jogn.2019.09.004
12. WHO Multicentre Growth Reference Study Group. *WHO Child Growth Standards: growth velocity based on weight, length and head circumference – methods and development. Geneva: WHO; 2009.*
13. Cohen SM. Jaundice in the full-term newborn. *Pediatr Nurs*. 2006;32(3):202-208.
14. Kemper AR, Newman TB, Slaughter JL, et al. Clinical practice guideline revision: management of hyperbilirubinemia in the newborn infant 35 or more weeks of gestation. Pediatrics. 2022;150(3):e2022058859. doi:10.1542/peds.2022-058859
15. Flaherman VJ, Maisels MJ; Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #22: Guidelines for management of jaundice in the breastfeeding infant 35 weeks or more of gestation—revised 2017. Breastfeed Med. 2017;12(5):250-257. doi:10.1089/bfm.2017.29042.vjf
16. Centers for Disease Control and Prevention. Jaundice and breastfeeding. CDC; last reviewed December 2025.
17. Doan T, Gardiner A, Gay CL, Lee KA. Breast-feeding increases sleep duration of new parents. J Perinat Neonatal Nurs. 2007; 21(3):200-206 .

Conținut informativ și educațional. Nu înlocuiește consultul, diagnosticul sau tratamentul medical. Pentru orice problemă de sănătate a ta sau a bebelușului, adresează-te medicului.

© 2026 Agustina Gonzalez · Consilier în alăptare · Lacta
Licență pentru uz individual al părinților. Nu poate fi copiat, distribuit sau folosit în formări profesionale.