INFORMAȚII PENTRU MAME

LAPTELE MATERN *un aliment viu.*

Nu e mereu la fel: se schimbă în primele zile, în timpul suptului, în funcție de oră și pe măsură ce bebelușul crește.



COLOSTRU 1
din sarcină până în zilele 2–5
Puțin, gros și plin de apărări.

TRANZIȚIE 2
din zilele 2–5 până la 2 săptămâni
Cresc cantitatea și energia.

MATUR 3
de la 2 săptămâni
Se stabilizează și continuă să se adapteze bebelușului.

ÎN TIMPUL SUPTULUI
Grăsimea crește pe măsură ce sânul se golește. E același lapte, tot mai cremos.

NOAPTEA
Apare melatonina, hormonul somnului. L-ar putea ajuta pe bebeluș să-și organizeze ziua și noaptea.

DUPĂ UN AN
Are mai multă grăsime, mai multă energie și mai multe apărări la fiecare masă. Nu devine apă.

APĂRĂRI
Dacă te îmbolnăvești, anticorpii pe care îi produce corpul tău trec în lapte.

PE CĂLDURĂ
Sub 6 luni, alăptat exclusiv, nu are nevoie de apă: laptele tău e aproape 90 % apă.

FIECARE MAMĂ
Laptele tău e unic. Nu e nevoie de o dietă specială ca să fie bun.

Corpul tău știe.

CE ARE NEVOIE BEBELUȘUL TĂU

Laptele tău se schimbă ca să-l însoțească pe bebeluș în fiecare etapă, de la prima picătură de colostru până la ultima masă.

PRIMELE ZILE

COLOSTRUL

primul tău lapte.

Se produce încă din sarcină și e gata când se naște bebelușul.



PRIMA ZI

circa 15 ml în total

În primele 24 de ore, un nou-născut ia **în total în jur de 15 ml** de colostru, în mese mici. E măsura potrivită pentru stomacul lui.

PLIN DE APĂRĂRI

Are mult mai mulți anticorpi decât laptele din săptămânile următoare, plus lactoferină.

ÎI ÎNGRIJEȘTE INTESTINUL

Zaharurile lui speciale (oligozaharide) hrănesc bacteriile bune ale bebelușului.

GALBEN ȘI GROS

Datorită betacarotenului. Ajută la eliminarea meconiului, primele scaune închise la culoare.

DEVREME ȘI DES

Pielea pe piele și mesele dese ajută producția să pornească.

Puțin.
Potrivit.
Protector.

DACĂ TE ÎNTREBI DACĂ AJUNGE

Scutecele ude și scaunele care își schimbă culoarea sunt semne bune. Dacă sunt puține scutece, e bine să vorbești cu pediatrul. La alăptare te însoțește consilierul.

INFORMAȚII PENTRU MAME

LAPTELE *de noapte.*

Laptele tău se schimbă în funcție de oră: noaptea aduce semnale care îl ajută pe bebeluș să cunoască ziua și noaptea.

LAPTELE TĂU DE-A LUNGUL ZILEI



MELATONINA

Hormonul somnului apare în laptele tău noaptea. Ziua aproape lipsește.

TRIPTOFANUL

Crește dimineața devreme. Din el, corpul produce melatonină.

CORTIZOLUL

E mai mare dimineața, când corpul se activează.

MESELE DE NOAPTE

Sunt normale. Hrănesc și fac parte din felul în care bebelușul învață ritmul zilei.

Și noaptea hrănește.

DACĂ MULGI

Poți nota ora pe recipient și oferi noaptea laptele muls noaptea. E o idee simplă; dovezile sunt încă limitate.

Italianer et al., Nutrients 2020

Lacta

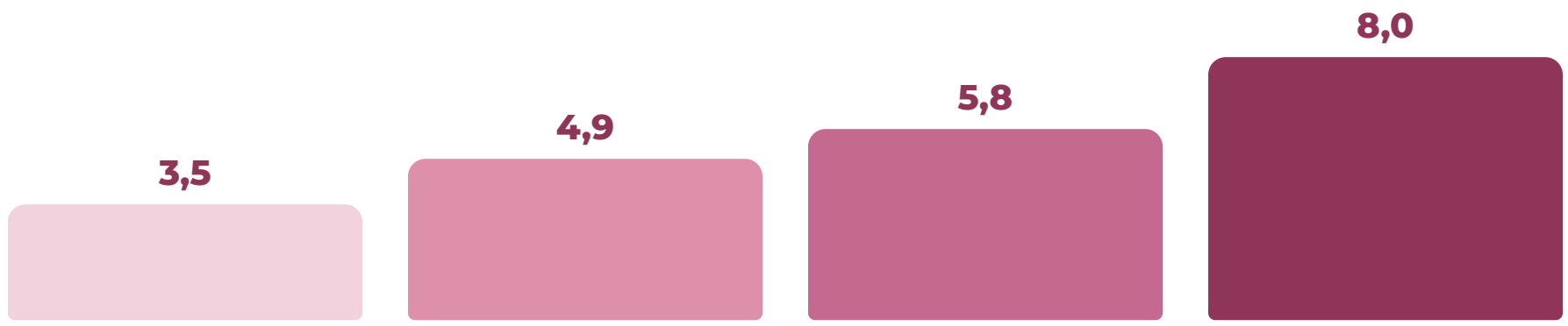
Salvează și distribuie

ALĂPTARE PRELUNGITĂ

DUPĂ *un an.*

Laptele tău nu devine apă: continuă să hrănească și să protejeze.

GRĂSIME LA 100 ML, DUPĂ LUNILE DE ALĂPTARE



MAI MULTĂ ENERGIE

De la circa 66 kcal la 100 ml în primul an la peste 100 după 2 ani.

MAI MULTE APĂRĂRI

Cresc lactoferina, lizozimul și anticorpii IgA.

MAI CONCENTRAT

Copilul bea mai puțin, iar fiecare masă concentrează mai mulți nutrienți.

ÎNSOȚEȘTE MÂNCAREA

Nu înlocuiește alimentele: le completează și continuă să-l ocrotească.

Nu e apă. E hrană și apărare.

CE SPUN STUDIILE

Sunt studii cu grupuri mici, dar arată același lucru: laptele tău se adaptează unui copil care crește și explorează.

INFORMAȚII PENTRU MAME

CÂND VINE *întărcarea.*

Pe măsură ce mesele se răresc, laptele tău se schimbă și continuă să ocrotească.

CE SE SCHIMBĂ ÎN LAPTELE TĂU

↑	↑	↓	↓
SODIU	**APĂRĂRI**	**LACTOZĂ**	**CANTITATE**
mai sărat	lactoferină și anticorpi	puțin mai puțină	scade treptat

MAI SĂRAT

Unii copii observă schimbarea de gust. Face parte din proces.

CONCENTREAZĂ APĂRĂRI

Cresc lactoferina și anticorpii la fiecare masă.

ULTIMII CARE PLEACĂ

Anticorpii sunt ultimii care dispar din laptele tău.

TREPTAT E MAI BINE

O întărcare treptată îi dă timp corpului tău și ajută la prevenirea congestiei și a mastitei.

O despărțire care continuă să ocrotească.

DACĂ SÂNUL SE ÎNTĂREȘTE SAU DOARE

Poți rări mesele mai încet sau poți mulge doar puțin lapte, cât să-ți fie bine. Dacă apare febră sau o zonă roșie, adresează-te medicului.

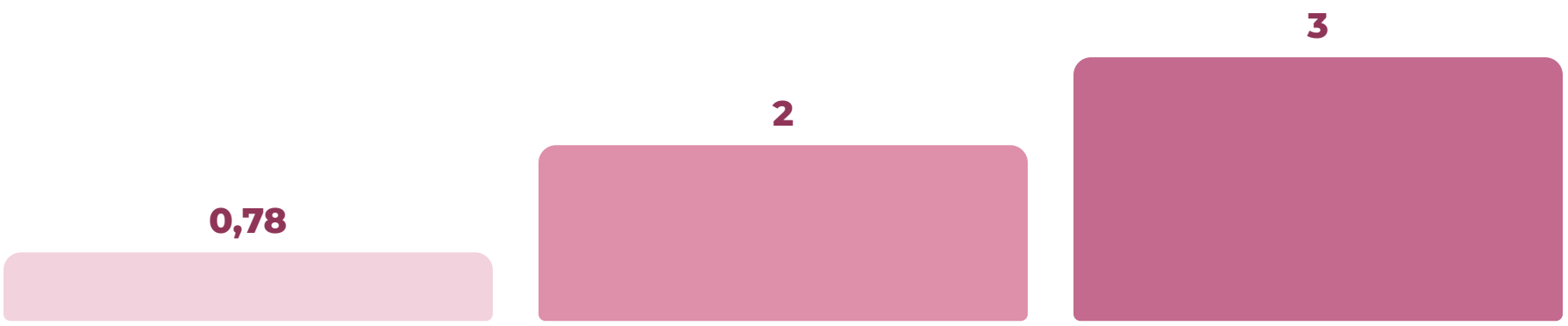
INFORMAȚII PENTRU MAME

TANDEM

și gemeni.

Producția ta se adaptează cererii: poate ajunge pentru mai mulți bebeluși.

LAPTE PE ZI, DUPĂ CÂȚI BEBELUȘI SUG



ÎN SARCINĂ

Laptele seamănă din nou cu colostrul. Producția poate scădea, iar gustul se poate schimba.

COLOSTRU LA FEL

Nou-născutul primește colostru chiar dacă îl alăptezi în continuare și pe fratele lui.

ÎNTÂI CEL MIC

În primele zile, de obicei, nou-născutul primește primul sânul.

ORICARE SÂN

La gemeni, fiecare bebeluș poate suge din oricare sân: compoziția lor e asemănătoare.

Lapte pentru doi (sau trei).

CE ȘTIM PÂNĂ ACUM

Există puține studii, și acestea sunt mici, dar nu arată că alăptarea a doi copii scade calitatea laptelui pentru nou-născut.

Rosenberg 2021 · Sinkiewicz-Darol 2021

Lacta

Salvează și distribuie