

Alaptarea in primele zile dupa nastere

By cezara

Created 01/08/2009 - 01:09

Desi studiile arata ca sunt foarte putine femei care nu pot alapta din motive fiziologice sau medicale, numarul mamicilor care nu reusesc sa alapeze este mult mai mare. Numeroase probleme si dificultati intampinate in primele zile/saptamani dupa nastere le determina sa renunte foarte repede. In maternitate, proaspetele mamici nu trebuie sa ezite in a cere sfatul si ajutorul personalului calificat, ori de cate ori au probleme.

Este insa foarte bine de stiut:

1. Laptele este un lichid produs de corpul uman; pentru a putea fi produs, este necesar ca organismul mamei sa fie bine hidratat. Atat timp cat alapteaza, mama trebuie sa consume mai multe lichide decat de obicei; daca in mod normal se recomanda consumul a 1,5 - 2 litri de lichide/zi, pe perioada lactatiei ar trebui consumat in jur de 3 litri de lichide/zi.

Acest aspect este cu atat mai important in primele zile dupa nastere. In timpul travaliului corpul femeii se deshidrateaza, din cauza efortului intens si indelungat; cu atat mai mult in cazul in care pe durata travaliului nu au fost consumate suficiente lichide - exista foarte multe spitale care descurajeaza sau chiar interzic consumul de lichide pe perioada travaliului, pentru a pastra cat mai multe optiuni posibile de anestezie, in cazul aparitiei unor complicatii. In plus, in multe saloane din maternitate este foarte cald. Aceasta inseamna ca dupa nastere, mama trebuie sa consume foarte multe lichide. Mama este suficient de hidratata daca nu are senzatia de sete, nu are senzatia de gura uscata, merge suficient de des la toaleta, iar urina nu are o culoare intensa.

2. Furia laptelui. Exista cazuri in care aparitia laptelui este brusca; laptele umple sanii si daca mai exista si canale infundate, apare o senzatie de sani angorjati si durerosi. Atentie! Consumul de lichide in cantitati mari poate favoriza aparitia "furiei laptelui"; ca urmare, este indicat sa se consume multe lichide dupa nastere, inasa nu dintr-odata, ci treptat (ex: 200-300 ml in fiecare ora); In cazul in care apare senzatia de angorejare a sanilor, este mai bine sa se intrerupa consumul de lichide pentru cateva ore (pana la rezolvarea problemei).

Daca bebelusul este impreuna cu mama, aceasta ii poate oferi sanul. S-ar putea sa fie o solutie perfecta pentru toata lumea: bebelusul se hraneste, goleste sanii, iar mama scapa de senzatia de angorejare si de durere. Pentru a facilita suptul, este preferabil ca mama sa isi maseze usor sanii inainte, si eventual sa mulga cateva picaturi, pentru ca sfarcurile sa se formeze si sa poata fi mai usor apucate de bebelus. Daca bebelusul are ore fixe de alaptat si nu va fi adus la san decat peste cateva ore (sau daca doarme si nu poate fi trezit sau se trezeste dar nu doreste sa suga), se recomanda ca mama sa isi maseze sanii si sa se mulga pana cand senzatia de angorejare dispare.

Pentru a preveni furia laptelui este bine ca dupa nastere mama sa isi verifice regulat sanii si sa ii maseze usor, pana la aparitia laptelui; daca se simt noduli (chiar daca sanul in ansamblu nu e angorejat) e bine sa se maseze sanul in zona respectiva si sa puna bebelusul la sanul respectiv (sau sa se mulga) - s-ar putea ca unul din canale sa fie infundat; daca este stimulat coresunzator, sunt sanse mari sa se desfunde rapid, fara alte probleme .

E bine de stiut ca cel mai frecvent, ragadele nu persista foarte mult (doar primele zile/saptamani); in timp, bebelusul isi dezvolta tehnica de supt iar sanii se obisnuiesc cu aceasta "agresiune" si o tolereaza fara probleme. Insa daca apar ragadele, trebuie gasita o solutie pentru vindecarea lor, pentru a permite sanului sa isi revina, pentru a permite pielii sa se refaca. In caz contrar, ragadele se vor vindeca mult mai greu, iar durerea o poate face pe mama sa renunte la alaptat.

Este foarte importanta igiena sanului. Sanul trebuie sa fie curat si uscat - mai ales daca secretia lactata este puternica, si daca sanii curg, este indicat sa se foloseasca tampoane pentru sani, pentru a nu lasa mult timp sanul in umezeala. Pentru prevenirea ragadelor o solutie foarte buna (chiar daca nu intotdeauna suficienta) consta in ungerea sfarcurilor cu 2-3 picaturi de lapte, dupa fiecare supt.

Exista creme speciale pentru protectia sanilor (ex: Garmastan); exista si mameloane din silicon, concepute special pentru protectia sanilor; in plus, acestea au si avantajul de a favoriza formarea sfarcurilor (tocmai din aceasta cauza, unii specialisti recomanda purtarea lor chiar si inainte de nastere, pentru femeile la care sfarcurile nu sunt bine formate). Toate aceste produse sunt concepute special pentru alaptat, si nu dauneaza in nici un fel bebelusului.

4. Dureri, oboseala. Travaliul presupune un efort considerabil, iar ca urmare, imediat dupa nastere, mama se simte, de regula, foarte obosita. Daca s-a practicat o epiziotomie sau daca s-au produs rupturi in timpul nasterii, in primele zile dupa nastere cusaturile sunt dureroase (chiar daca durerea nu este foarte puternica, se creeaza o senzatie de disconfort). Solutia consta in foarte multa odihna. Primele sase saptamani dupa nastere sunt considerate perioada de lauzie. In aceasta perioada proaspata mamica trebuie sa se odihneasca si sa se refaca. Refacerea are loc mult mai rapid daca organismul este odihnit.

Daca durerile sunt puternice, se poate solicita medicului ginecolog un medicament (multi medici recomanda algocalminul in primele zile dupa nastere). Atentie! Nici un medicament nu va fi administrat fara consultarea prealabila a medicului! Doar acesta este in masura sa decida care medicamente sunt permise si in ce doze.

5. Factori psihologici. Stresul, grijele de orice fel, anxietatea etc. constituie factori care inhiba lactatia. In perioada de lauzie este indicat ca singura grija a mamei sa fie bebelusul si refacerea propriului organism. Trebuie alungate orice griji legate de serviciu, de treburile casnice, de aspectul fizic etc. Toate la timpul lor. Imediat dupa nastere este esential ca mama si bebelusul sa fie sanatosi si sa se simta bine. Restul trece in plan secundar.

Depresia este un fenomen foarte des intalnit dupa nastere; cauzele sunt in special de natura hormonala, cel mai frecvent depresia instalandu-se odata cu aparitia laptelui. O depresie severa poate influenta negativ secretia lactata, la fel ca si factorii mentionati mai sus. Este important ca mama sa stie ca aceasta depresie este normala si trecatoare; mama nu trebuie sa se invinovateasca pentru ceea ce simte si nici sa se sperie.

Ea trebuie sa incerce sa se gandeasca la lucruri placute, sa se odihneasca si sa se relaxeze. A trecut printr-un moment dificil (nasterea), a adus pe lume un copil dulce ca un ingeras si pentru asta merita sa fie rasfatata si sa isi satisfaca toata capriciile; ca urmare, mama ar trebui sa faca orice simte ea ca ar fi util pentru atenuarea depresiei si pentru a se simti bine.

Un rol important il are aici tatal si familia, in general - este important ca membrii familiei sa nu acorde toata atentia lor noului venit, ci sa se ocupe si de mama, sa aiba grija sa-i arate in continuare dragostea lor, sa o menajeze si chiar sa o rasfete. Imediat dupa intoarcerea din maternitate se recomanda ca ceilalti membri ai familiei sa preia o parte din treburile gospodaresti, pentru ca proaspata mamica sa se poata recupera cat mai rapid (si nu doar fizic!)

6. Lactatie insuficienta. Foarte multe mamici sunt stresate de ideea ca ar putea sa nu aiba destul lapte (sau ca laptele lor nu este suficient de consistent pentru copil). Pe de o parte acest stres, in masura in care se manifesta puternic, poate fi in el insusi un factor care inhiba lactatia. Pe de alta parte, apare tentatia de a oferi bebelusului suplimente, cu biberonul.

In primul rand, mama trebuie sa verifice daca este o problema reala sau una falsa. De regula, daca bebelusul plange si vrea la san foarte des (ex: la fiecare ora) inseamna ca nu exista destul lapte; insa aceasta este o situatie de moment; stimulati de suptul bebelusului, sanii vor produce in curand mai mult lapte (cantitatea de lapte produsa de organismul mamei se adapteaza nevoilor bebelusului). Ajustarea poate dura cateva zile, timp in care nu este necesar sa fie suplimentat laptele matern cu altceva - daca bebelusul este pus la san mai des, isi va procura suficienta hrana; iar daca i se face foame, va suge mai puternic, stimuland mai intens secretia lactata.

Exista diferite modalitati de a stimula producerea unei cantitati mai mari de lapte. Incepand cu un consum mai mare de lichide (in special lapte, bere fara alcool), continuand cu ceaiuri pentru lactatie (exista o formula speciala de ceai granulat de la Hipp) si cu alte preparate disponibile in farmacii (ex: Galactogil).

Atat timp cat se dezvoltă normal și ia în greutate, înseamnă că bebelușul este hrănit corespunzător. Ce înseamnă normal? În primul rând este important ca bebelușul să nu scadă în greutate (greutatea să scadă imediat după naștere, cu 7-10%, însă după aceea nu trebuie să mai aibă loc alte scaderi în greutate). În prima lună, creșterea în greutate se consideră a fi normală dacă este cuprinsă între 20-40g/zi, în medie. În total, în prima lună bebelușul ar trebui să crească în greutate cu 750-1000g. Ceea ce înseamnă aproximativ 200g/săptămână. Cifrele sunt însă relative.

La o masă bebelușul mănâncă în mod normal 10-20 ml/masă, imediat după naștere, pentru a ajunge după aproximativ 10 zile la 60-100 ml/masă - pentru o frecvență a meselor de 6-7 mese pe zi; evident în cazul în care este alăptat mai des, bebelușul va mânca mai puțin la o masă. Cifrele sunt însă doar orientative și nu au o relevanță foarte mare în cazul bebelușului alăptat la sân - consistența lăptelui diferă mult de la o persoană la alta; de aceea, analiza evoluției greutății bebelușului este mult mai potrivită decât măsurarea cantității de lapte pe care o bea la fiecare masă.

Dacă laptele produs de organismul mamei este suficient, bebelușul ar trebui să mănânce de 6-8 ori pe zi (multe studii recente consideră că și o frecvență de 8-12 mese pe zi este normală în primele săptămâni). Dacă bebelușul mănâncă mai des nu înseamnă însă automat că nu există destul lapte. Pentru bebelușul supt nu înseamnă doar hrană, ci și ocazia de a fi lipit de corpul mamei; este o senzație extrem de plăcută, care îl relaxează într-atât încât e posibil să adoarmă. Sunt foarte mulți bebeluși care adorm la sân în primele săptămâni de viață. Dacă bebelușul adoarme în timp ce mănâncă, trebuie trezit; trebuie insistat să mănânce. S-ar putea să fie destul lapte, iar el să nu fi mâncat suficient - dacă este lăsat să adoarmă, probabil se va trezi singur în scurt timp și va solicita din nou să fie pus la sân; dacă este trezit imediat, sunt șanse mari să mănânce și apoi să facă o pauză de 2-3 ore până la următoarea masă (variante mai odihnitoare și pentru bebeluș și mai ales pentru mamă).

Este bine ca bebelușul să fie lăsat să sugă atât timp cât dorește. Se spune că în mod normal bebelușul gâște sânul în aproximativ 10-15 minute. Există chiar studii care arată că, în medie, bebelușul își procură în primele 10 minute de supt aproximativ 80% din necesarul de hrană (din care aproximativ 50% în primele 2 minute). Și totuși aceasta este o medie, iar ritmul individual al fiecărui bebeluș poate cunoaște mari variații - există bebeluși care mănâncă foarte rapid; există bebeluși care sug 30-60 de minute. Dacă bebelușul mănâncă mai încet, este bine să fie lăsat să mănânce atât timp cât dorește.

Nu va înțelege notiunea de grabă - pentru el suptul este o activitate foarte plăcută, care înseamnă mult mai mult decât hrană; din punctul său de vedere nu există nici un motiv pentru care ar trebui să termine rapid această activitate. Dacă bebelușul este întrerupt înainte de a se fi saturat, cel mai probabil va solicita în scurt timp să fie pus din nou la sân, putând induce mamei teama că nu are destul lapte (sau că laptele nu e destul de consistent). Atenție! Chiar și bebelușii care mănâncă foarte repede preferă adeseori să mai "molfaie" sânul și după ce s-au saturat (sau după ce au golit sânul), doar pentru plăcerea senzației. Dacă bebelușului îi face plăcere această activitate nu trebuie întrerupt - în acest sens este esențial să fie găsită o soluție pentru ca alăptarea să nu fie dureroasă pentru mamă!

7. Biberonul - obicei prost, ușor de deprins, greu de dezvățat. Mamă trebuie să reziste tentației de a-i oferi lapte bebelușului în altă formă decât direct din sân. Biberonul (sau hrănirea cu seringă sau cu linguriță) reprezintă pentru bebeluș o modalitate mult mai ușoară de obținere a hranei, însă mai puțin sănătoasă. Odată descoperită această variantă, bebelușul va fi refractar la supt (de ce să depună efort să obțină lapte, când îl poate primi în alt mod, fără nici un efort?). Iar obiceiul se deprinde foarte, foarte rapid. Soluția este simplă: trebuie insistat și ori de câte ori îi este foame trebuie să i se ofere sânul, fără alte alternative (evident, cu excepția cazurilor în care există contraindicații medicale).

Atenție la primele zile petrecute acasă! Dacă bebelușul nu mănâncă destul și plânge des nu înseamnă neapărat că nu există destul lapte; poate că există lapte, dar bebelușul nu vrea să sugă. Este o situație foarte probabilă în cazul în care lactația a apărut mai târziu sau dacă maternitatea în care a avut loc nașterea are un program fix pentru alăptat (ex: nu se permite alăptarea pe timpul nopții). În acest caz este foarte probabil ca bebelușul să fi făcut cunoștința deja din maternitate cu

alte modalitati de hranire decat varianta naturala, de la san. In Romania sunt foarte putine maternitati care asigura conditii pentru ca bebelusul sa fie permanent cu mama in salon si sa poata fi alaptat ori de cate ori este nevoie.

Daca bebelusul a fost hranit artificial in maternitate este posibil ca primele zile acasa sa fie foarte dificile, iar pentru mama tentatia de a recurge la biberon si la suplimente sa fie foarte mare.

Este importat ca mama sa reziste tentatiei si sa se gandeasca la toate avatajele pe care le prezinta alaptarea in raport cu lte variante. Bebelusul rezista foarte bine la perioade scurte (cateva ore, sau chiar 1-2 zile) de hrana insuficienta. Este important sa se incerce toate celelalte solutii inainte de a se recurge la suplimente oferite cu biberonul (sau cu lingurita, seringa etc.).

Avantajele alaptarii, atat pentru copil cat si pentru mama, sunt numeroase. Mama trebuie insa sa fie constienta si de faptul ca alaptarea implica anumite dificultati, in primele zile (saptamani) dupa nastere. In scurt timp, aceste dificultati se vor atenua pana la disparitie, ramanand doar avantajele, si placerea unor momente speciale petrecute cu bebelusul.

8. Alaptarea dupa biberon. Exista din pacate, si cazuri in care alaptarea nu este posibila imediat dupa nastere (sau la un moment ulterior) - fie pentru ca mama urmeaza un tratament (ex: cu antibiotice), iar laptele contine substante care nu au voie sa ajunga in corpul bebelusului, fie pentru ca bebelusul este prea mic (ex: nascut prematur) si nu are suficienta forta pentru a suga.

Pe perioada in care este hranit cu biberonul, se recomanda ca mama sa se mulga, pentru stimularea secretiei lactate (daca laptele sau nu contine substante nocive pentru bebelus, ideal ar fi sa ii ofere propriul lapte din biberon, pentru a-i asigura anticorpii necesari). Odata ce perioada respectiva a trecut, din momentul in care medicul considera ca bebelusul poate fi alaptat, este bine sa se incerce alaptarea. Desigur, la inceput va fi dificil - bebelusul se va dezvata greu de biberon.

Multi specialisti recomanda punerea bebelusului la san cand ii este foame si ulterior oferirea biberonului, pentru completare; ideea este ca atunci cand bebelusului ii este foame suga mai puternic si este mai usor dispus sa face eforturi pentru a-si obtine hrana. Totusi, uneori poate fi extrem de dificil.

Unii copii au o personalitate foarte puternica si insista sa li se faca pe plac. Nu accepta sa li se impune ceva ce nu vor. Sunt dispusi mai degraba sa sufere de foame si sa planga pana cand obtin biberonul cu care s-au obisnuit, decat sa suga. In acest caz exista posibilitatea de a nu mai oferi deloc biberonul ci doar sanul; cel mai probabil, cand foamea va fi suficient de puternica, bebelusul se va hotari sa suga. Insa sunt putine sanse ca mama sa reziste sa-si vada bebelusul plangand atata timp; in plus, pentru bebelus exista riscul sa apara o trauma, sa se simta pedepsit fara nici un motiv si sa refuze sa manance suficient (sa manance doar pana ii trece senzatia de foame), fiind refractar fata de ideea de supt la san. O solutie ar fi ca mama sa ramana langa bebelus mai mult timp (ex: cateva ore), jucandu-se cu el si oferindu-i sanul ori de cate ori se trezeste. S-ar putea sa-l accepte, poate mai intai ca pe o jucarie.

Se poate incerca si obisnuirea treptata a bebelusului cu sanul - se poate oferi mai intai biberonul, dar cu o cantitate insuficienta de lapte, urmand ca dupa terminarea laptelui sa fie oferit sanul; de asemenea, intre mese se va oferi sanul si nu biberonul. In acest fel, bebelusul va fi mai calm, si daca nu ii este foarte foame nu va tanji atat de mult dupa biberonul cu care s-a obisnuit si s-ar putea sa fie mai dispus sa incerce ceva nou. In cateva zile, cantitatea de lapte va fi diminuata tot mai mult (sa spunem cu 10 ml/masa in fiecare zi), apoi unele mese vor fi complet inlocuite cu alaptarea direct de la san, pana cand biberonul nu va mai fi folosit deloc pentru lapte (doar eventual pentru ceai - desi ceaiul nu este necesar atunci cand bebelusul este alaptat la san, daca a fost obisnuit cu ceai si ii face placere sa il bea, se poate continua administrarea de ceaiuri si pe perioada alaptarii, eventual in cantitati mai reduse).

Dupa o perioada combinata (san si biberon), se poate aplica strategia eliminarii complete a biberonului, cu sanse mai mari de acceptare din partea copilului.

Pentru facilitarea trecerii de la biberon la san, ar trebui incercat sa se modifice cat mai putine elemente din cele cu care bebelusul s-a obisnuit in timpul mesei (locul, pozitia bebelusului etc.). Pentru confortul psihic al bebelusului, este indicat ca in aceasta perioada de tranzitie (destul de

Alaptarea in primele zile dupa nastere

Published on Sanatate, medicina, tratament (<http://www.i-medic.ro>)

traumatizanta pentru el, in care i se solicita sa depuna mai multe eforturi decat inainte) sa se compenseze disparitia biberonului cu altceva - o jucarie, o suzeta, mai multa atentie si mai multe partide de joaca cu mama/tata etc.

In toate cazurile in care s-a folosit biberonul pentru o perioada, este bine ca in momentul in care se doreste trecerea de la biberon la san mama sa consume foarte multe lichide, eventual si ceaiuri pentru lactatie sau alte produse de stimulare a lactatiei, pentru ca laptele fie in cantitati mai mari si sa curga mai usor.

Este nevoie de multa rabdare iar mama trebuie sa fie dispusa sa fie mai tot timpul cu bebelusul in primele zile - probabil la inceput bebelusul va suge mai putin si va manca mai des, cu atat mai mult cu cat, de regula, mulgerea sanului nu ofera o stimulare la fel de eficienta ca si suptul bebelusului. Atentie! Chiar daca mama constata ca nu are suficient lapte (o cantitate la fel de mare ca si cea consumata de bebelus din biberon), aceasta nu trebuie sa o impiedice sa treaca la alaptat. Suptul bebelusului este cea mai eficienta forma de stimulare a secretiei lactate (exista persoane ca nu reusesc sa mulga nici macar jumatate din cantitatea supta de bebelus la o masa, indiferent de tipul de pompa folosit). Chiar daca la inceput laptele va fi insuficient, secretia lactata se va ajusta in scurt timp nevoilor bebelusului.

- [Alaptarea bebelusului](#)

Source URL:

<http://www.i-medic.ro/copilul/bebelusul-pana-la-1/alaptarea-bebelusului/alaptarea-primele-zile-dupa-nastere>