

PHILIPS

AVENT

Alăptare



Anca Bălăsoiu,
moașă licențiată și expert în alăptare

**Top 20 de mituri despre alăptare
de la mămici ca tine**



Mituri frecvente despre alăptare

Sarcina este o perioadă plină de emoție, dar și de nesiguranță pentru tine în noul rol, cel de mămică - deși, mai mult ca sigur te vei documenta din nenumărate surse. Totuși, uneori vei afla că informațiile găsite sunt contradictorii „creдинțelor populare”.

Și, din păcate, nu sunt puțini viitorii părinți care tind să dea ascultare unor creдинțe populare în detrimentul indicațiilor medicale.

Miturile legate de sarcină, alăptare și îngrijirea nou-născutului diferă de la o generație la alta. Și, deși ele nu evoluează odată cu medicina modernă, sfaturile bunicilor sunt încă „sursa de inspirație” a viitoarelor mămici.

Convingerea că forma burticii îți poate spune dacă o să ai fetiță sau băiețel. Că viața sexuală afectează copilul. Că berea crește lactația. Sunt doar o parte dintre miturile false în care unele femei însărcinate cred.

Așa că ne-am hotărât să ajutăm. Am început prin a asculta și am adunat cele mai răspândite mituri – de la mămici ca tine. Apoi le-am disecat împreună cu experți în domeniu. Iar în final, am pus tot ce am aflat în aceasta broșură. Sperăm să te ajute.

Broșură dezvoltată împreună cu
Anca Bălășoiu
Moașă licențiată și expert în alăptare



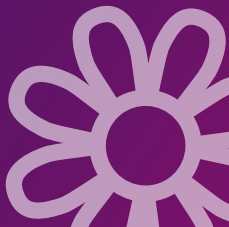
Copilul trebuie alăptat din 3 în 3 ore, nu la cerere

FALS

O alimentație rigidă cu orar fix, restrângerea sesiunilor de alăptare și a duratei acestora și limitarea contactului dintre mamă și nou-născut înseamnă, de cele mai multe ori, un sugar epuizat de plâns, care nu mai suge viguros sau suge dormind.

Limitarea timpului de alăptare duce la obturarea canalelor galactofore din cauza golirii insuficiente a sânilor, ceea ce îngreunează suptul și alterează și mai mult instinctul de sucțiune. Orarul fix, adăugarea lichidelor precum ceai, suc de fructe sau apă, introducerea solidelor în alimentația copilului subminează instinctul de supt și poate produce eșecul alăptării, copilul fiind repede înțărcat (4-6 săptămâni până la 3 luni).

La polul opus alimentației descrise mai sus stă alimentația biologică - alimentație care nu cunoaște nicio regulă și nu restrânge suptul copilului.





Alimentația mamei influențează apariția colicilor bebelușului

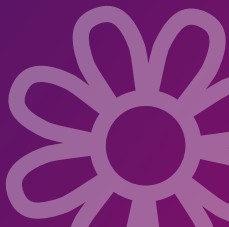
POSIBIL

Fiecare bebeluș poate reacționa diferit la alimentele consumate de mama lui. Mama trebuie să testeze aproape orice aliment din alimentația proprie și să reducă sau să excludă din preparatele ce îi fac rău copilului.

Se exclud: alimentele care fermentează, alergizantele, lactatele în etape (se exclud 10 zile și se reintroduc pentru 5 zile).

Se evită: condimentele, alimentele care schimbă gustul laptelui sau care balonează.

Din păcate, nu există o regulă generală. Dar, urmând sfaturile de mai sus îți poți proteja bebelușul de colici.





Dacă copilul plânge atunci când e alăptat la sân înseamnă că nu se satură sau că laptele nu este bun

FALS

Motivele pentru care copiii plâng sunt diferite - anxietatea, stresul părinților, separarea mamei de copil, stimulare excesivă, oboseală, prea mult zgomot, agitație, aglomerație datorată prea multor indivizi care se ocupă simultan de el, temperatură prea joasă sau prea ridicată, medicația mamei (dacă este cazul) etc.

De reținut faptul că bebelușul nu plânge doar de foame!

Lipsa laptelui este foarte rar întâlnită la mamele care alăptează fără restricții. Sistemul de alăptare este conceput astfel încât producerea laptelui să fie direct proporțională cu nevoia de hrană a bebelușului. În plus, laptele de mamă este, datorită substanțelor nutritive pe care le conține, „cadoul perfect” pentru copil.

Semnele care ne arată că mama are suficient lapte sunt:

La mamă:

- Uneori are contracții uterine, mai ales în perioadă imediată nașterii
- Sete
- Somnolență
- Sâni se înmoaie după supt

La copil:

- Copilul este mulțumit după supt
- Udă cel puțin 6-8 scutece
- Are scaune moi: dese, de culoare verzui-galbene la început; apoi galben-aurii și mai rare
- Crește în greutate și lungime
- Este alăptat la cerere
- Termină singur sesiunea de hrănire



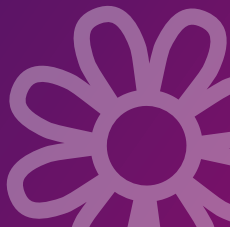
Consumul de bere sau ceapă crește lactația mamei

FALS

Alcoolul consumat de mamă în perioada alăptării poate ajunge rapid în laptele matern și afecta copilul. Cantitatea de alcool consumată de mamă influențează cantitatea de alcool din laptele matern. Prin urmare, orice consum de alcool trebuie evitat pe perioada alăptării.

Copiii alăptați ai căror mame consumă alcool în această perioadă pot prezenta: agitație, slăbiciune, modificări cognitive și motorii etc.

Ceapa poate influența gustul laptelui și implicit poate favoriza refuzul de hrană al celui mic. De aceea, la început este necesar ca mama să consume ceapă în cantitate moderată pentru a verifica dacă copilul este sau nu afectat.





În perioada alăptării mamele nu pot să rămână însărcinate

POSIBIL

Dacă alăptează exclusiv, fără alte lichide date copilului (ceai sau lapte praf) șansele ca mamele să rămână gravide sunt mai mici, dar nu inexistente. Dacă completează alăptarea cu alte alimente, șansa acestora de a rămâne gravide crește.

Acest lucru se datorează componentei hormonale a mămicii care se adaptează nevoii de a produce lapte matern pentru cel mic.

De aceea, se recomandă ca mamele să vorbească despre metodele de contracepție cu medicii lor și să menționeze dacă alăptează sau nu deoarece ovulația poate apărea la 6 – 8 săptămâni de la naștere.

De reținut: nu se recomandă o nouă sarcină la mai puțin de un an de la nașterea naturală și doi ani de la operația de cezariană.





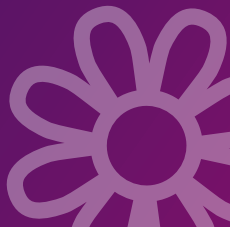
**Laptele mamei nu este bun,
este prea gras sau prea
apos**

FALS

Nu există mamă care nu are lapte adecvat bebelușului ei. Dacă copilul nu se satură, probabil că mama face greșeli în procesul de alăptare. Laptele matern are compoziție variabilă - laptele de început este mai apos pentru a potoli setea bebelușului, iar în timpul alăptării laptele își schimbă compoziția și devine din ce în ce mai gras pentru a potoli foamea acestuia.

Iată câteva greșeli frecvente:

- Mama pune bebelușul la sân și acesta sugă câteva minute, apoi adoarme. În acest caz, bebelușul nu ajunge să se hrănească cu laptele de sfârșit care este mai gras, mai hrănitor.
- Copilul nu sugă eficient - nu a deprins încă succesiunea mișcărilor necesare hrănirii.
- Copilul suzetează sânul - folosește sânul pe post de suzetă, fără să extragă sau să înghită laptele.





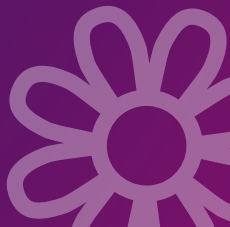
Dacă cel mic va fi hrănit și cu biberonul, acesta va refuza sânul

POSIBIL

Introducerea biberonului poate să scadă succesul alăptării. El împiedică contactul direct dintre copil și mama, poate produce tulburări de supt pentru cel mic și scădea reflexul de secreție a laptelui în cazul mamei.

Bebelușii se pot obișnui cu forma tetinei refuzând apoi să se mai atașeze la sân. De aceea, este necesar ca mama să evite hrănirea cu biberonul dacă vrea să alăpteze la sân o perioadă mai îndelungată.

Pentru a sprijini alăptarea la sân în paralel cu hrănirea cu biberonul a bebelușului, Philips Avent a conceput biberoanele din gama Natural. Cu o tetină care imită forma sânului, biberoanele din gama Natural favorizează combinarea celor 2 tipuri de hrănire.





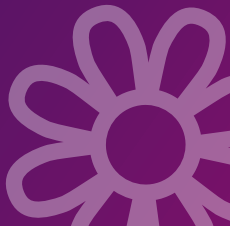
Unele mame nu au suficient lapte

FALS

Succesul alăptării depinde, de cele mai multe ori, de primele două săptămâni. Dacă mama reușește să gestioneze bine perioada imediată nașterii, alăptarea îi va oferi multe satisfacții și o va ajuta să continue.

Introducerea în alimentație a suplimentului de lapte praf va duce automat la scăderea lactației deoarece laptele matern se produce după ideea „cerere și ofertă”. Mama trebuie să alăpteze frecvent, inclusiv noaptea, să nu ofere suzetă sau biberon, să nu introducă în alimentația copilului alt aliment decât laptele matern.

Dacă observi o scădere a cantității de lapte secretat, alăptează mai des și astfel corpul tău va recunoaște nevoia bebelușului. În doar câteva zile vei începe să produci mai mult lapte.





Dacă mamele nasc prin cezariană nu vor avea lapte

FALS

Uneori lactația poate întârzia la femeile care au născut prin cezariană, mai ales dacă aceasta a fost programată. De aceea, maternitățile care promovează alăptarea la sân nu oferă suplimentul alimentar copilului cu biberonul, ci cu lingurița sau siringa.

Copiii născuți prin cezariană pot avea probleme glicemice imediat după naștere, de aceea suplimentul poate fi necesar dacă secreția lactată (laptele matern) nu este instalată în primele ore după naștere.

Se recomandă ca nou-născutul să fie pus la sân cât mai repede. Prin atașarea acestuia se produc doi hormoni: prolactina care duce la producerea laptelui și oxitocina care are rol în ejecția laptelui. Acești doi hormoni se produc doar atunci când copilul este atașat la sân și sugă. Amânarea atașării la sân a copilului poate împiedica stimularea eficientă a receptorilor mamelonari, ceea ce împiedică stabilizarea unei secreții lactate adecvate.

Așadar, și mamele care nasc prin cezariană pot alăpta.





Mamele nu trebuie să alăpteze când sunt răcite sau când iau antibiotic

FALS

Virozele respiratorii sezoniere manifestate la mamă pot să nu afecteze copilul. Mama nu poate sta departe de copil, de aceea se recomandă ca aceasta să nu întrerupă alăptatul, dar pentru a îl proteja pe cel mic să poarte masca de protecție în apropierea lui. Totodată, prin alăptare copilul primește anticorpi care îl protejează de eventualele patologii virale prezente la mamă.

Dacă mama face febră se recomandă ca înainte de alăptare să scadă febra cu medicamente recomandate de medic - uneori copilul poate refuza sânul dacă mama are febră deoarece laptele este mai fierbinte decât este el în mod obișnuit.

Totuși, de reținut faptul ca laptele nu se strică în sânul mamei, indiferent de temperatura corpului.

Atunci când medicul recomandă antibiotice este bine ca mama să îi menționeze faptul că ea alăptează. Astfel, acesta o să îi poată recomanda, pe cât posibil, antibiotice compatibile cu alăptarea.





Alăptarea este interzisă după anestezii

ADEVĂRAT

În cazul unei anestezii generale este posibil ca mama să nu poată alăpta 24 – 48 de ore, deoarece medicamentele administrate intră direct în circulația sangvină.

În cazul anesteziei epidurale sau rahianesteziei nu există contraindicații de alăptare.





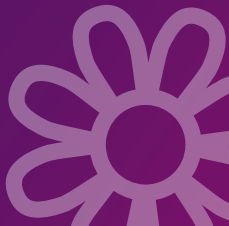
Proprietățile laptelui matern scad cu 50% după ce copilul împlinește 6 luni și laptele devine toxic

FALS

După 6 luni de la naștere valoarea calorică a laptelui matern scade, dar crește nivelul de anticorpi - acest lucru reducând riscul infecțiilor acute.

De asemenea, alăptarea după 6 luni reduce riscul bolilor cronice infantile, reduce riscul obezității și crește dezvoltarea cognitivă prin conținutul de acizi grași esențiali, specifici speciei noastre.

Laptele matern nu este și nu devine toxic!





Dacă mamele au sânii moi înseamnă că au mai puțin lapte

FALS

Sânii vor produce lapte în funcție de nevoile copilului. Nu se poate stabili cantitatea de lapte după senzația de plenitudine a sânilor pe care o simte mama.

La 3 săptămâni după naștere, sânul revine aproape la dimensiunea dinaintea de naștere, lactația se stabilizează și trece senzația de angorjare a sânilor din primele săptămâni. Iar laptele se va secreta în funcție de nevoile copilului.





Copiii alăptați au o imunitate mult mai bună decât cei hrăniți cu lapte praf și se îmbolnăvesc mai rar

ADEVĂRAT

Laptele matern conține celule vii, factori imunoprotectivi, acizi grași necesari dezvoltării creierului, enzime care facilitează digestia și absorbția etc.

Alăptarea copilului pe o perioadă cât mai îndelungată duce la **creșterea imunității și reduce riscul infecțiilor acute.**



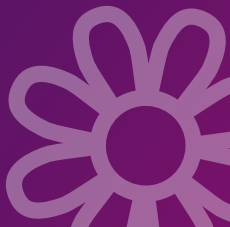


Lactația scade odată cu apariția menstruației

FALS

Apariția menstruației nu duce la scăderea lactației, dar poate duce la schimbarea gustului laptelui matern din cauza schimbărilor hormonale prin care trece mama.

Odată cu aceste schimbări se poate observa o tendință a copilului de a refuza sânul. Indicat este ca alăptarea să continue pe perioada menstruației!



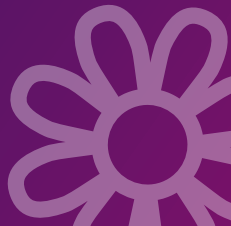


Laptele se formează din alimentația mamei

FALS

Laptele matern este produs în celulele glandei mamare - alveole. Laptele inițial, mai apos, curge continuu prin canale și este depozitat în sinusurile galactofore de unde este preluat de copil când acesta este alăptat. Pe măsură ce alăptarea continuă, un surplus de lapte mai gras este împins din alveole prin canalele galactofore în sinusuri.

Laptele matern își menține calitatea indiferent de alimentația mamei, dar conține aroma și mirosul dietei mamei. Cantitatea de grăsimi din laptele matern este direct proporțională cu cantitatea de grăsimi consumată de mamă.



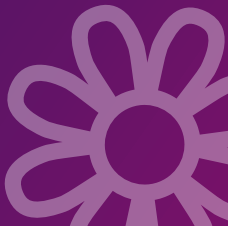


Dacă mamele au sânii mici vor produce o cantitate mică de lapte și vor trebui să le dea celor mici lapte praf

FALS

Dimensiunea sânilor nu poate stabili cantitatea de lapte produsă de aceștia.

Laptele matern se produce după ideea „cerere și ofertă”. Dacă copilul se hrănește eficient, mama va putea să îi ofere cantitatea necesară de lapte matern, indiferent de dimensiunea sânilor.



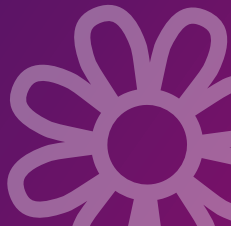


Folosirea simultană a două metode de alăptare, sân și lapte praf, poate fi dăunătoare copilului

FALS

Introducerea suplimentului poate duce la scăderea lactației. Adevărat. Nu se recomandă introducerea suplimentului decât în anumite situații particulare, care sunt destul de rar întâlnite.

Însă, în momentul în care mama dorește să alterneze alăptarea la sân cu hrănirea cu biberonul, combinația celor două nu îi va dăuna copilului.





Alăptarea favorizează apariția cariilor și demineralizarea smalțului dinților sugariilor

FALS

Alăptarea nu favorizează apariția cariilor dentare. Laptele matern are în compoziție substanțe antibacteriene care încetinesc dezvoltarea bacteriilor în cavitatea bucală a copilului.

De asemenea, laptele matern conține o cantitate mai mică de zahăr în comparație cu alte alimente (ex: lapte praf).

Este important pentru educația copilului să îl învățăm să aibă o igienă bună și de aceea se recomandă să începem periajul dentar odată cu apariția primului dințișor.



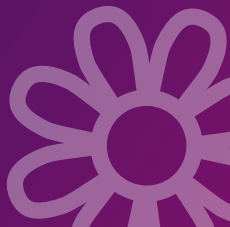


Laptele se acrește dacă mamele stau la plajă/soare

FALS

Laptele matern nu se „strică” în sânul mamei. Expunerea la soare poate duce la creșterea temperaturii corporale și implicit la refuzul sânelui de către copil.

Acest lucru se întâmplă deoarece laptele este mai fierbinte decât era obișnuit cel mic. Același lucru se întâmplă și în cazul apariției febrei la mamă.





www.philips.ro/avent



[/Philips.AVENT.Romania](https://www.facebook.com/Philips.AVENT.Romania)