  Alăptarea la săn, o necesitate pentru mamă şi pentru copil   Care sînt avantajele alăptării naturale   În primul rînd, previne cancerul la sîn, iar un sugar alimentat natural are un coeficient de inteligenţă cu 10 puncte mai mare decît unul hrănit cu lapte praf sau lapte de vacă. <ul style="margin-top: 0cm;" type="disc"> <li class="MsoNormal" style="text-align: justify; mso-list: l0 level1 lfo1;">Un copil alăptat la sîn are mari şanse să fie mai bun la matematică sau să se integreze mai bine în societate. În plus, laptele matern întăreşte sistemul imunitar al copilului şi îl protejează împotriva infecţiilor. Laptele mamei furnizează toate substanţele nutritive în cantităţile şi în proporţiile ideale, conţine substanţe care îl fac mai uşor digerabil, precum şi alţi compuşi care cresc mult capacitatea de utilizare a unor substanţe importante faţă de alte tipuri de lapte sau înlocuitori. Ce factori protectori conţine laptele matern? În primul rînd, compuşi care ajută la dezvoltarea sistemului imunitar şi gastrointestinal al bebeluşului. Apoi, sugarul alăptat la sîn prezintă un risc mai redus de alergii. În plus, laptele uman conţine enzime, hormoni şi substanţe asemănătoare hormonilor utile în creşterea sugarului. Acest lapte furnizează copilului substanţele nutritive corespunzătoare în cantităţi optime, în condiţii igienice şi la temperatura ideală. Ce program de alăptare este indicat? Nu este nevoie ca mama să încerce să fixeze un program de alăptare nou-născutului, deoarece copilul cere singur să fie alăptat. De regulă, alăptarea se face o dată la 3 ore sau cît de des are el nevoie , respectiv cam de 8 ori în 24 de ore. Dacă primele alăptări vor fi scurte, de maxim 10 minute, următoarele vor fi din ce în ce mai lungi, pînă la 20 -30 de minute. Explicaţia este foarte simplă: la 1-2 zile, copilul are nevoie doar de 10-20 ml de lapte, în timp ce la o lună cererea creşte la 100 ml. Sugarilor alăptaţi la sîn li se face foame mai repede decît celor alimentaţi cu suplimente nutritive din cauză că laptele este foarte uşor digerabil. Hrănirea frecventă, la cerere, este cel mai bun lucru pe care o mamă îl poate face pentru a fi sigură de succesul alăptării. După un timp, sugarul îşi va stabili un orar regulat, iar cererea de hrană între mese va scădea. Cum o ajută alăptatul pe mamă? <span

style="font-size: 12.0pt;"> Mama care alăptează stabileşte mai uşor o relaţie apropiată cu bebeluşul ei. Alăptatul este benefic şi pentru mamă, întrucît ajută la ţinerea sub control a pierderilor materne de sînge şi la recăpătarea rapidă a greutăţii de dinaintea perioadei de sarcină. Pe de altă parte, mamele au nevoie de un aport energetic şi nutritiv mai mare decît în timpul sarcinii. Aceste nevoi pot fi satisfăcute de o dietă vegetariană bine planificată. Este bine ca ele să consume multe fructe, verdeţuri şi legume, pentru a şi asigura necesarul de vitamine şi elemente minerale. Totodată, este recomandat să bea cantităţi adecvate de apă. Ce trebuie să facă mamele ca să treacă peste etapele dificile de la începutul alăptării ? Deşi alăptarea este una dintre cele mai vechi experienţe naturale, desfăşurarea ei în condiţii optime necesită de multe ori practică şi răbdare multă, iar uneori mama şi copilul pot întîmpină greutăţi. Multe femei reuşesc să treacă peste etapele dificile de la începutul alăptării cu ajutorul unei asistente medicale sau a unei prietene. Alăptarea se va face cît mai repede după naştere, în funcţie de cît de pregătită fizic şi moral este femeia. În maternitate, mamele pot cere sfatul asistentei, care le poate îndruma în privinţa modului de alăptare. Este bine ca bebeluşul să sugă la ambii sîni la fiecare alăptare, întrucît astfel se asigură golirea uniformă dar şi stimularea secreţiei lactate. În caz contrar, există riscul obstrucţionării canalelor galactofore, din cauza cantităţii de lapte prea mari acumulate şi, în cel mai rău caz, poate apare mastita (abcesul la sîn). Este bine ca după alăptat mama să curăţe mameloanele cu apă fiartă şi răcită, ceai de muşeţel sau ser fiziologic. Cînd se opreşte alăptarea? De regulă, copilul nu trebuie să mai fie alăptat după ce a împlinit 6 luni, vîrstă la care necesită diversificarea alimentaţiei pentru o mai bună dezvoltare. Oricare ar fi momentul ales pentru întreruperea alăptării la sîn, odată luată decizia nu se mai poate reveni asupra ei, deoarece ar putea să-l tulbure pe bebeluş. Totuşi, înţărcarea nu se face brusc, fiind necesară o perioada de adaptare pentru copil. Înlocuirea alăptării la sîn se va face cu biberonul, apoi, după 3-4 zile, se va încerca încă o alăptare la sîn şi aşa mai departe.
 Dr Gandacioiu Cristiana