

Alăptarea la sân, o necesitate pentru mamă și pentru copil

Care sînt avantajele alăptării naturale

În primul rînd, previne cancerul la sân, iar un sugar alimentat natural are un coeficient de inteligență cu 10 puncte mai mare decît unul hrănit cu lapte praf sau lapte de vacă.

- Un copil alăptat la sân are mari șanse să fie mai bun la matematică sau să se integreze mai bine în societate. În plus, laptele matern întărește sistemul imunitar al copilului și îl protejează împotriva infecțiilor. Laptele mamei furnizează toate substanțele nutritive în cantitățile și în proporțiile ideale, conține substanțe care îl fac mai ușor digerabil, precum și alți compuși care cresc mult capacitatea de utilizare a unor substanțe importante față de alte tipuri de lapte sau înlocuitori.

Ce factori protectori conține laptele matern?

În primul rînd, compuși care ajută la dezvoltarea sistemului imunitar și gastrointestinal al bebelușului.

Apoi, sugarul alăptat la sân prezintă un risc mai redus de alergii.

În plus, laptele uman conține enzime, hormoni și substanțe asemănătoare hormonilor utile în creșterea sugarului.

Acest lapte furnizează copilului substanțele nutritive corespunzătoare în cantități optime, în condiții igienice și 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. Explicația este foarte simplă: la 1-2 zile, copilul are nevoie doar de 10-20 ml de lapte, în timp ce la o lună cererea crește la 100 ml. Sugarilor alăptați la sân li se face foame mai repede decît celor alimentați cu suplimente nutritive din cauză că laptele este foarte ușor 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 își va stabili un orar regulat, iar cererea de hrană între mese va scădea.

Cum o ajută alăptatul pe mamă?

style="font-size: 12.0pt; "> Mama care alăptează stabilește mai ușor o relație apropiată cu bebelușul ei. Alăptatul este benefic și pentru mamă, întrucât ajută la ținerea sub control a pierderilor materne de sânge și la recăpătarea rapidă a greutății de dinaintea perioadei de sarcină. Pe de altă parte, mamele au nevoie de un aport energetic și nutritiv mai mare decât în timpul sarcinii. Aceste nevoi pot fi satisfăcute de o dietă vegetariană bine planificată. Este bine ca ele să consume multe fructe, verdețuri și legume, pentru a și asigura necesarul de vitamine și elemente minerale. Totodată, este recomandat să bea cantități adecvate de apă.</p>

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Ce trebuie să facă mamele ca să treacă peste etapele dificile de la începutul alăptării? Deși alăptarea este una dintre cele mai vechi experiențe naturale, desfășurarea ei în condiții optime necesită de multe ori practică și răbdare multă, iar uneori mama și copilul pot întâmpina greutăți. Multe femei reușesc să treacă peste etapele dificile de la începutul alăptării cu ajutorul unei asistente medicale sau a unei prietene. Alăptarea se va face cât mai repede după naștere, în funcție de cât de pregătită fizic și moral este femeia. În maternitate, mamele pot cere sfatul asistentei, care le poate îndruma în privința modului de alăptare. Este bine ca bebelușul să sugă la ambii sâni la fiecare alăptare, întrucât astfel se asigură golirea uniformă dar și stimularea secreției lactate. În caz contrar, există riscul obstrucționării canalelor galactofore, din cauza cantității de lapte prea mari acumulate și, în cel mai rău caz, poate apare mastita (abcesul la sân). Este bine ca după alăptat mama să curățe mameloanele cu apă fiartă și răcită, ceai de mușetel sau ser fiziologic.</p>

<p class="MsoNormal"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Când se oprește alăptarea?</p>

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> De regulă, copilul nu trebuie să mai fie alăptat după ce a împlinit 6 luni, vîrstă la care necesită diversificarea alimentației pentru o mai bună dezvoltare. Oricare ar fi momentul ales pentru întreruperea alăptării la sân, odată luată decizia nu se mai poate reveni asupra ei, deoarece ar putea să-l tulbure pe bebeluș. Totuși, înțărirea nu se face brusc, fiind necesară o perioadă de adaptare pentru copil. Înlocuirea alăptării la sân se va face cu biberonul, apoi, după 3-4 zile, se va încerca încă o alăptare la sân și așa mai departe.</p>

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">
 Dr Gandacioiu Cristiana</p>