

<p></p> <p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Al?ptarea la s?n, o necesitate pentru mam? ?i pentru copil </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Care s?nt avantajele al?pt?rii naturale</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;"> primul r?d, previne cancerul la s?, iar un sugar alimentat natural are un coeficient de inteligen?? cu 10 puncte mai mare dec? unul hr?nit cu lapte praf sau lapte de vac?.</p> <ul style="margin-top: 0cm;" type="disc"> <li class="MsoNormal" style="text-align: justify; mso-list: l0 level1 lfo1;">Un copil al?ptat la s? are mari ?anse s? fie mai bun la matematic? sau s? se integreze mai bine ? societate. ? plus, laptele matern ?t?re?te sistemul imunitar al copilului ?i ? protejeaz? ?potriva infec?iilor. Laptele mamei furnizeaz? toate substan?ele nutritive ? cantit??ile ?i ? propor?iile ideale, con?ine substan?e care ? fac mai u?or digerabil, precum ?i al?i compu?i care cresc mult capacitatea de utilizare a unor substan?e importante fa?? de alte tipuri de lapte sau ?locuitori. <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Ce factori protectori con?ine laptele matern? primul r?d, compu?i care ajut? la dezvoltarea sistemului imunitar ?i gastrointestinal al bebelu?ului. Apoi, sugarul al?ptat la s? prezint? un risc mai redus de alergii. plus, laptele uman con?ine enzime, hormoni ?i substan?e asem?n?toare hormonilor utile ? cre?terea sugarului. Acest lapte furnizeaz? copilului substan?ele nutritive corespunz?toare ? cantit??i optime, ? condi?ii igienice ?i la temperatura ideal?.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"><strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Ce program de al?ptare este indicat?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">Nu este nevoie ca mama s? ?cerce s? fixeze un program de al?ptare nou-n?scutului, deoarece copilul cere singur s? fie al?ptat. </p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">De regul?, al?ptarea se face o dat? la 3 ore sau c? de des are el nevoie , respectiv cam de 8 ori ? 24 de ore. Dac? primele al?pt?ri vor fi scurte, de maxim 10 minute, urm?toarele vor fi din ce ? ce mai lungi, p?? la 20 -30 de minute. Explica?ia este foarte simpl?: la 1-2 zile, copilul are nevoie doar de 10-20 ml de lapte, ? timp ce la o lun? cererea cre?te la 100 ml. Sugarilor al?pta?i la s? li se face foame mai repede dec? celor alimenta?i cu suplimente nutritive din cauz? c? laptele este foarte u?or digerabil. Hr?nirea frecvent?, la cerere, este cel mai bun lucru pe care o mam? ? poate face pentru a fi sigur? de succesul al?pt?rii. Dup? un timp, sugarul ?i va stabili un orar regulat, iar cererea de hran? ?tre mese va sc?dea.</p> <p class="MsoNormal"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Cum o ajut? al?ptatul pe mam??</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Cum o ajut? al?ptatul pe mam??</p>

style="font-size: 12.0pt;"> Mama care al?pteaz? stabile?te mai u?or o rela?ie apropiat? cu bebelu?ul ei. Al?ptatul este benefic ?i pentru mam?, ♦truc♦ ajut? la ?inerea sub control a pierderilor materne de s♦ge ?i la rec?p?tarea rapid? a greut??ii de dinaintea perioadei de sarcin?. Pe de alt? parte, mamele au nevoie de un aport energetic ?i nutritiv mai mare dec♦ ♦ timpul sarcinii. Aceste nevoi pot fi satisf?cute de o diet? vegetarian? bine planificat?. Este bine ca ele s? consume multe fructe, verde?uri ?i legume, pentru a??i asigura necesarul de vitamine ?i elemente minerale. Totodat?, este recomandat s? bea cantit??i adecvate de ap?.

<p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">Ce trebuie s? fac? mamele ca s? treac? peste etapele dificile de la ♦ceputul al?pt?rii ? De?i al?ptarea este una dintre cele mai vechi experien?e naturale, desf??urarea ei ♦ condi?ii optime necesit? de multe ori practic? ?i r?bdare mult?, iar uneori mama ?i copilul pot ♦t♦pin? greut??i. Multe femei reu?esc s? treac? peste etapele dificile de la ♦ceputul al?pt?rii cu ajutorul unei asistente medicale sau a unei prietene. Al?ptarea se va face c♦ mai repede dup? na?tere, ♦ func?ie de c♦ de preg?tit? fizic ?i moral este femeia. ♦ maternitate, mamele pot cere sfatul asistentei, care le poate ♦druma ♦ privin?a modului de al?ptare. Este bine ca bebelu?ul s? sug? la ambii s♦i la fiecare al?ptare, ♦truc♦ astfel se asigur? golirea uniform? dar ?i stimularea secre?iei lactate. ♦ caz contrar, exist? riscul obstruc?ion?rii canalelor galactofore, din cauza cantit??ii de lapte prea mari acumulate ?i, ♦ cel mai r?u caz, poate apare mastita (abcesul la s♦). Este bine ca dup? al?ptat mama s? cur??e mameloanele cu ap? fiart? ?i r?cit?, ceai de mu?e?el sau ser fiziologic.</p> <p class="MsoNormal"> <strong style="mso-bidi-font-weight: normal;">C♦d se opre?te al?ptarea?</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;"> De regul?, copilul nu trebuie s? mai fie al?ptat dup? ce a ♦plinit 6 luni, v♦st? la care necesit? diversificarea alimenta?iei pentru o mai bun? dezvoltare. Oricare ar fi momentul ales pentru ♦treruperea al?pt?rii la s♦, odat? luat? decizia nu se mai poate reveni asupra ei, deoarece ar putea s?-l tulbure pe bebelu?. Totu?i, ♦??rcarea nu se face brusc, fiind necesar? o perioada de adaptare pentru copil. ♦locuirea al?pt?rii la s♦ se va face cu biberonul, apoi, dup? 3-4 zile, se va ♦cerca ♦c? o al?ptare la s♦ ?i a?a mai departe.</p> <p class="MsoNormal" style="text-align: justify;">
 Dr Gandacioiu Cristiana</p>