

Hrănirea bebelușului


Răspunsuri
la cele mai
frecvente întrebări
privind hrănirea
bebelușului.

www.yourbump.nhs.uk



Partenerii noștri

Birmingham Women's and Children's NHS Foundation Trust
Birmingham Community Healthcare NHS Foundation Trust
University Hospitals Birmingham NHS Foundation Trust
South Warwickshire NHS Foundation Trust



Vei găsi răspunsuri la întrebări frecvente în această broșură, care sperăm că va fi utilă în planificarea procesului de hrănire.

Asistenții medicali implicați în îngrijirea ta te vor ajuta să îți explorezi gândurile și sentimentele privind hrănirea, ca atunci când vei ține copilul în brațe, aproape de pielea ta, să poți lua o decizie informată.

Accesează aplicația Matternity Notes pentru mai multe informații despre beneficiile alăptatului pentru tine și bebelușul tău.

Când trebuie să decid cum să îmi hrănesc bebelușul?

Medicii specialiști recomandă să aștepti până după naștere pentru a lua o decizie privind hrănirea. Multe femei au declarat că sentimentele privind hrănirea li s-au schimbat odată cu sosirea bebelușului.

Ce tip de ajutor privind hrănirea există pentru mamele care sunt la primul copil?

Toți angajații sunt instruiți să ofere asistență privind hrănirea, indiferent ce metodă alegi. Există și alți specialiști în alăptare disponibili de luni până vineri, dacă vei avea nevoie de ajutorul lor. Spitalul și comunitatea pot oferi sprijin.

Spitalul îmi poate furniza lapte praf dacă am nevoie?

Dacă alegi să hrănești bebelușul cu lapte praf imediat după naștere, va trebui să aduci un pachet inițial (inclusiv biberoane), deoarece spitalul nu îl poate furniza.*

Cu toate acestea, spitalul va furniza cele necesare dacă bebelușul are nevoie de suplimente, pe lângă alăptat, din motive medicale. Personalul medical îți va explica motivele pentru care suplimentele sunt necesare și te vor ajuta să îți formezi și să îți protejezi rezerva de lapte.

Dacă vrei să alăptezi, chiar dacă doar pentru început, nu este nevoie să aduci lapte praf la spital. Personalul medical te va ajuta să începi procesul de hrănire și să extragi manual laptele dacă este nevoie.

*Dacă alegi laptele praf, discută cu moașa sau cu medicul specialist despre hrănirea treptată cu biberonul sau hrănirea ghidată de bebeluș. Recomandăm să încerci hrănirea bebelușului în poziția piele pe piele cât mai des posibil.





De ce ar trebui să alăptez?

Alăptatul ține de relația dintre tine și bebelușul tău. Alăptatul nu reprezintă doar hrană pentru bebeluș, te ajută să formezi o relație cu acesta și să răspunzi la nevoile lui privind confortul, afecțiunea și nutriția iar în același timp sprijină dezvoltarea creierului acestuia. Aceasta este o continuare a legăturii formate în timpul sarcinii.

Laptele matern protejează, se schimbă constant în funcție de nevoile bebelușului și este unic pentru tine și bebelușul tău. Acesta ajută atât la sănătatea ta cât și a bebelușului pentru restul vieții.

Laptele matern oferă cea mai bună nutriție deoarece este produs de organism și nu conține lapte de vacă, precum laptele praf. Oferă toate nutrimentele de care bebelușul are nevoie la fiecare etapă și poate fi absorbit imediat, promovând creșterea și dezvoltarea optimă a acestuia.

Care sunt beneficiile alăptatului în comparație cu laptele praf?

Alăptatul ajută la dezvoltarea gurii bebelușului, care în schimb ajută la vorbire și protejează împotriva infecțiilor urechii. Mai important, ajută la dezvoltarea creierului.

Deoarece laptele matern este produs de oameni pentru oameni, acesta nu se compară cu laptele praf. Laptele praf este procesat din lapte de vacă pentru a-l face digerabil pentru

bebeluși și poate conține proteine din soia, uleiuri vegetale structurate, antioxidanți și uleiuri din pește. Laptele praf trebuie să aibă nutrimentele adecvate însă nu este absorbit la fel de ușor și nu conține factorii personalizați de protecție găsiți în laptele matern. Unele componente ale laptelui matern nu pot fi recreate pe cale artificială.

Alăptatul protejează bebelușul de sindromul morții subite (SMSS), obezitate și diabet, pe lângă multe alte boli. Mamele care alăptează au risc mai scăzut de a dezvolta cancer la sân sau ovarian, osteoporoză.

După cât timp pot opri alăptarea?

Cu cât alăptezi mai mult sau hrănești bebelușul cu lapte matern, cu atât mai mari sunt beneficiile pentru tine și pentru el. Se recomandă doar laptele matern în primele 6 luni, apoi utilizarea acestuia pe lângă hrana solidă și continuarea până la 2 ani sau mai mult.

De unde știu că bebelușul consumă suficient lapte?

Verifică dacă bebelușul înghite când alăptezi și verifică scutecele. De asemenea, moașa sau asistentul medical vor monitoriza greutatea bebelușului.



Cât de des se va hrăni bebelușul?

Este normal ca bebelușii să se hrănească de 10 ori sau mai mult în 24 de ore. Ține minte că bebelușii se hrănesc atât cu confort cât și cu lapte, iar uneori vei avea impulsul de a hrăni bebelușul când este convenabil pentru tine sau pentru că îți simți sânii plini. Nu poți hrăni bebelușul peste măsură și nu îl poți răsfăța ținându-l prea mult în brațe. Alăptatul este un proces reciproc.

Am auzit despre expresia manuală în timpul sarcinii – despre ce este vorba?

Poate fi util să începi să exersezi expresia manuală în ultimele săptămâni de sarcină. Moașa îți poate arăta cum.

Care este cea mai bună metodă de a începe alăptarea?

Este recomandat ca toți bebelușii să aibă contact piele pe piele după naștere pentru a-i ajuta să se obișnuiască cu mediul extern. Contactul piele pe piele este și cea mai bună metodă de a începe alăptarea. Poate fi surprinzător să auzi că bebelușii sunt

programați să găsească sânul, să îl prindă și să se hrănească, iar în timpul contactului cu pielea se vor hrăni singuri fără ajutor. În plus, practicarea expresiei manuale înainte de naștere este utilă dacă bebelușului îi este somn și va trebui să îl hrănești cu colostrul eliminat prin expresie. Un asistent medical va fi disponibil pentru a te ajuta.

Ce este colostrul?

Colostrul este „laptele” inițial secretat de sâni începând de la 20 de săptămâni. Este un lichid gălbui concentrat, lipicios, plin de factori protectori, care va ajuta la formarea sistemului imunitar al bebelușului. Bebelușul va avea nevoie doar de colostru în primele zile. Deși toate mamele secretă colostru, nu toate îl pot vedea. Nu te îngrijora, acesta nu are legătură cu cantitatea de lapte pe care o vei produce. Colostrul se transformă în lapte la câteva zile după naștere.

Moașa sau un alt asistent medical te poate ajuta dacă ai întrebări. Suntem aici pentru tine și bebelușul tău.