

Cele mai importante sfaturi pentru a vă crește șansele unei alăptări de succes

Fiți pregătiți – accesați site-ul web **ParentClub.scot** și citiți exemplarul cu „Drumul spre un start de succes: Tot ce trebuie să știți despre alăptare” (Off to a Good Start.All you need to know about breastfeeding).

Realizați contactul piele pe piele după naștere, este cel mai bun mod de a începe alăptarea – bebelușul este ținut lângă sân și astfel este încurajat să se hrănească astfel. Dacă bebelușului îi este somn, continuați cu o perioadă îndelungată de contact piele pe piele. Este posibil să doriți să mulgeți manual laptele până când bebelușul este pregătit să mănânce. Dacă dvs. sau bebelușul nu vă simțiți bine după naștere, apelați la contactul piele pe piele cât mai curând posibil.

Hrăniți responsabil – ori de câte ori bebelușul dă semne de foame sau doar pentru a-l liniști. Puteți, fără probleme, încerca să alăptați bebelușul dacă sânul se simte extrem de plin sau dacă doar doriți să vă culcați și să vă hrăniți bebelușul. Bebelușii mănâncă frecvent și perioade diferite de timp, așa că nu vă faceți griji dacă nu există un tipa clar. Nu puteți răsfăța un bebeluș!

Aveți răbdare, exersați abilitățile de bază – amândoi aveți nevoie de timp, dar vă va fi mult mai ușor după ce vă obișnuiți cu poziționarea și prinderea.

Evitați să îi dați altceva în afară de lapte matern – în special în primele zile, deoarece acest lucru poate afecta producția de lapte. Alăptarea din timp și frecventă după naștere va stimula producția de lapte. Uneori pot părea foarte multe mese, dar este normal și se vor regla.

Dacă vă este greu, nu renunțați, fiți decizi și cereți în schimb ajutorul – accesați **ParentClub.scot**, apelați linia de ajutor **0300 100 0212**, moașa sau asistentul medical comunitar. Mergeți la un grup de suport local pentru alăptare sau, dacă aveți numere de contact de la alți părinți în aceeași situație, pe plan local, contactați-i. Alăptarea merită efortul!



Cum mă pot mulge cu mâna?

Pasul 1

Începeți prin a stimula laptele să curgă - apropierea de bebeluș vă poate ajuta. Pentru a mulge cu mâna, începeți prin a masa ușor sânul și sfârcul pentru a stimula hormonii necesari să elibereze laptele.



Pasul 2

Poziționați degetul mare și celelalte degete într-o formă de literă „C”, la 2-3 cm în spate față de baza sfârcului.



Pasul 3

Apăsați ușor și eliberați, apăsați și eliberați și continuați să repetați până când începe să curgă laptele. Pot fi necesare câteva minute.



Pasul 4

Când debitul se reduce, rotiți degetele într-o altă parte a sânului și începeți din nou. Dacă bebelușul mănâncă de la un singur sân, ar trebui să îl mulgeți pe celălalt.



Poziționarea și prinderea

Bebelușii știu instinctiv cum să prindă sânul pentru a mânca, dar mamele îi pot ajuta ținând (poziționând) copilul într-un mod în care să îi ajute. În primele zile, este bine să petreceți timp cu bebelușul dvs. încercând să găsiți cea mai bună poziție pentru amândoi.

Modul în care vă țineți bebelușul („poziționarea”) și în care bebelușul se atașează la sân („prinderea”) pot face diferența între o alăptare fără durere, confortabilă, în care bebelușul primește suficient lapte, și o alăptare dureroasă pentru dvs. și frustrantă pentru bebelușul dvs. Moașa, asistentul medical comunitar sau asistenta de la cabinetul medicului de familie vă pot da sfaturi, dar aceste pagini pot fi un memento util.

Puteți găsi mai multe despre poziționare și prindere pe site-ul web **parentclub.scot**.

Pasul 1 țineți aproape

Bebelușul trebuie ținut aproape în timpul alăptării. Acest lucru înseamnă că nu trebuie să se întindă să ajungă la sân și astfel și dvs. vă va fi mai comod.

Capul, gâtul, pieptul și șoldurile bebelușului trebuie să fie îndreptate toate în aceeași direcție, pentru a vă asigura că poate prinde sânul în unghiul corect. Această poziție încurajează bebelușul să își încline capul spre spate - îi este greu să înghită dacă îi este răsucit corpul.

Nasul trebuie să îi fie la același nivel cu sfârscul dvs., astfel că atunci când își lasă capul pe spate pentru a mânca, sfârscul dvs. să îi poată ajunge în siguranță în partea din spate a gurii.



Fiecare mamă și copil sunt diferiți și sigur veți găsi o poziție care să fie confortabilă pentru amândoi.

Pasul 2 cap fără obstrucții

Chiar înainte să se atașeze, capul trebuie să nu prezinte obstrucții, ca să i-l puteți sprijini de la ceafă și umeri. Instinctiv își va lăsa capul pe spate. Astfel va putea deschide gura larg, se va putea ghida folosind bărbia și va prinde foarte bine sânul.

Rețineți - trebuie să aduceți copilul încet la sân (nu invers, sânul spre copil). Limba și buza inferioară a acestuia trebuie să intre primele în contact cu sânul.



Asigurați-vă că cereți ajutor dacă aveți nevoie.

Pasul 3 gura deschisă

Gura trebuie să îi fie larg deschisă. Bărbia trebuie să atingă sânul, iar obrații trebuie să fie plini și rotunzi.

Dacă orice parte a mamelonului (partea mai întunecată din jurul sfârcului) este vizibilă, ar trebui să se vadă mai mult deasupra buzei sale superioare decât sub buza inferioară.

Unele mame prezintă disconfort inițial timp de câteva secunde, dar acesta ar trebui să dispară rapid și alăptarea nu ar trebui să doară. Atunci când copilul este bine prins, veți observa că sugă, înghite și face pauze ritmice în timpul alăptării.



Este important ca bebelușul dvs. să fie atașat corect. Acest lucru înseamnă că primește suficient lapte și că riscul de apariție a problemelor este redus.

