

Carnețelul bebelușului



Alăptarea

Laptele de mamă se produce încă dinaintea nașterii. Odată cu începerea alăptatului producția de lapte este întreținută și stimulată de golirea sânilor.

1. Copilul va fi pus la sân ori de câte ori plânge (cere mâncare), dar nu mai devreme de 2 ore de la terminarea suptului precedent.
2. O masă la sân nu ar trebui să dureze mai mult de 40 minute în prima lună de viață și 20 minute după aceea.
3. Alăptarea poate fi dureroasă:
 - mămica poate resimți dureros crampa de golire a sânilor datorată hormonului numit oxitocină.
 - sunt situații frecvente în care durerea din timpul alăptatului se datorează rănilor de la nivelul mameloanelor - ragadelor.
4. Ragadele pot fi prevenite prin atașarea corectă la sân și folosirea cremelor protective pe bază de lanolină
 - la nevoie, utilizarea mameloanelor de silicon (doar cu indicație!)

Atașarea corectă: introduceți mamelonul adânc în gura sugarului pentru ca acesta să poată prinde tot mamelonul și o parte din areolă, astfel încât buza inferioară să fie răsfrântă înafară. Bărbia trebuie să fie lipită de sân, iar nasul liber.

Mămica va trebui să se hidrateze corespunzător, cu evitarea băuturilor carbogazoase sau a celor energizante.

Alimentația va fi cât mai completă (cu 500 kcal în plus față de alimentația anterioară) cu evitarea acelor alimente care balonează și care se pot face vinovate de apariția colicilor la sugar (fasole, mazăre, varză, roșii, vinete, citrice, kiwi, rântașuri



sau cartofi în exces). Lactatele crude vor fi consumate cu moderație (maxim 500ml/zi). Este permisă cafeaua în cantități moderate.

Atașarea corectă la sân

Trebuie să știm că atașarea corectă la sân o recunoaștem după faptul că nu doare și nu produce ragade. Dacă atașarea la sân doare, ceva nu este efectuat corect.

Cum se face atașarea corectă:

Sânul este prins între degetul mare și arătător și presat ușor între cele 2 degete

Mamelonul trebuie trecut prin fața nasului sugarului astfel încât acesta să deschidă gura larg (colțurile gurii să fie deschise la circa 120 de grade)

Când gura este larg deschisă se împinge sânul în gură în așa fel încât areola mamară să fie acoperită, ideal este ca sfârcul să ajungă la limita dintre palatul moale și palatul tare, respectiv cât mai în spate în gură

Cum știi că e corect atașat?

1. Bărbia sugarului trebuie să fie împinsă în sân
2. Nasul să fie liber
3. Buza de jos acoperă aerola mamară mai mult decât cea de sus
4. Obrajii sunt lipiți de sânul mamei
5. Se aude cum sugarul trage și înghite laptele
6. Suptul nu doare

Când este eficient suptul?

Trebuie să fie prezent ritmul supt-înghițit-respirat.

La câteva supturi sugarul face pauză de respirat.

Ejecția laptelui are loc în valuri și are o durată de 2-3 minute.

O masă are câteva valuri de lapte succesiv.



Cum stim că sugarul se hrănește suficient la sân?

- Se atasează la san, sugă și se aude că înghite
- Are minim 8 mese în 24 ore
- Doarme cel puțin peste 1.5-2 ore între mese
- are 5-6 scutece cu urina și 3-4 scaune în 24 de ore (se consideră scaun = pată mai mare decât o monedă de 50bani)
- greutatea sugarilor alăptați exclusiv trebuie verificată săptămânal până la o lună (câștig ponderal minim 150 grame/săptămână). La 14 zile de la naștere sugarul trebuie să recupereze greutatea de la naștere.

Sugarii cu icter pot fi somnolenți motiv pentru care trebuie treziți și hrăniți la maxim 3 ore pentru a evita deshidratarea și scăderea în greutate. Notați numărul meselor și al scaunelor în această perioadă.

- În primele zile de viață (zilele 1-7) sugarul trebuie să aibă atât scaune câte zile de viață și cu 2-3 scutece mai multe de urină. La naștere scaunul este negru-verzui, apoi devine verde deschis, iar ulterior este galben deschis (de culoarea muștarului).

Ziua	Scaune	Urină	Mese



Ce este angorjarea sânilor și când se produce?

- Angorjarea patologică, denumita popular „furia laptelui”, este o stare de tensiune (prea plin) a sânilor. Apare de regulă în primele 3-5 zile după naștere (la nașterile prin cezariană lactația se instalează mai târziu motiv pentru care angorjarea poate apărea mai târziu) atunci când sânul nu a fost corect golit.

Cum se manifesta?

- Sânul se poate întări nefiresc, pielea se întinde și poate apărea lucioasă;
- Mama resimte disconfort accentuat la nivelul sânilor, ce se poate extinde și înspre axilă;
- Areola se poate întări (asemeni vârfului nasului, frunții sau bărbiei);
- Mamelonul se poate aplatiza ceea ce face atașarea bebelușului la sân, mai dificilă/imposibilă;

Ce putem face?

- Aplicați comprese calde și goliți sânii prin alăptare sau pompare
- Aplicați comprese reci după alăptare
- **Dacă apar: febra (peste 38 grade Celsius), dureri de cap, dureri la nivelul sânelui sau zone roșii, contactați de urgență medicul!!**

Cum se previne angorjarea sânilor?

- cea mai eficienta metoda de prevenire a angorjării este alăptarea nou-născutului la cerere (de 8-10 ori în 24 de ore)
- prin practicarea skin-to-skin/îngrijirea piele pe piele - deoarece determina o creștere în răspunsul hormonal al mamei, când aceasta miroase, mângâie și simte nou-născutul;



- atașarea corectă la sân: urmărirea unui supt activ la nou-născut;
- varierea pozițiilor de alăptare pentru o drenare mai completă a sânului;
- dacă din diferite motive nou-născutul nu suge eficient sau nu se poate atașa la sân se recomandă folosirea pompei pentru drenarea sânului cel puțin o dată la 3 ore; maximum 20 minute/ sân: folosind puterea de sucțiune de la pompele electrice în mod progresiv crescător pe parcursul unui muls, începând de la minim: mulsul cu pompa nu trebuie să doară;

Colicile

Colicile sugarului sunt dureri abdominale difuze trădate de plâns greu controlabil și mișcări ale picioarelor cu încordarea abdomenului, ce se pot încheia cu emisia de gaze sau de scaun. Vârsta de predilecție este cuprinsă între 1 săptămână și 3,5 luni.

Prevenirea colicilor la sugar se face prin:

- Respectarea intervalelor libere între mese de minim 2 ore
- Evitarea în alimentația mamei a alimentelor care balonează sau a băuturilor carbogazoase.
- Folosirea preparatelor farmaceutice anticolice sub formă de picături sau soluții (la alegerea medicului!)

Combaterea durerilor colicative este mai dificilă decât prevenirea și se poate încerca în plin episod dureros prin:

- Masarea cu finețe a abdomenului prin mișcări circulare în sensul acelor de ceasornic
- Aplicații calde pe abdomen (săculeț cu apă caldă, sticlă plată, pernă încălzită)

Organizația Mondială a Sănătății și Ministerul Sănătății din România recomandă alăptarea exclusivă, fără a oferi bebelușului APĂ, CEAI, SOLIDE, până la vârsta de 6 luni a copilului!



Tranzitul intestinal

Numărul scaunelor unui sugar diferă de la copil la copil și în funcție de alimentația administrată. Astfel, copiii alăptați au, în mod obișnuit, mai multe scaune pe zi (posibil la fiecare masă) de consistență moale și aspect „diareic”.

Copiii alimentați cu formulă de lapte praf sunt, de cele mai multe ori, ceva mai constipați. Scaunul este de consistență păstoasă.

Îngrijirea nou-născutului

Toaleta bontului ombilical se face cu comprese sterile și alcool de 70° care are rolul de a dezinfecta și deshidrata acel țesut în curs de mumificare. Infecțiile bontului ombilical apar doar dacă nu se face o toaleta riguroasă a acestuia. Trebuie să continuați să curățați zona ombilicală încă 3 - 4 zile după căderea bontului ombilical, până când zona rămâne curată.

Toaleta oculară se face cu comprese sterile și ser fiziologic: se șterge ochiul dinspre colțul extern spre colțul intern cu comprese sterile umezite cu ser fiziologic; Dacă observați o secreție conjunctivală persistentă de culoare galbenă sau galben-verzuie, consultați medicul.

Toaleta nazală se face doar dacă e cazul (dacă are secreții) cu ser fiziologic ce se picură în fiecare nară și apoi se curăță secrețiile cu pompița de cauciuc (sub forma de pară) sau aspirator nazal.



Baia sugarului

La venirea de la maternitate, majoritatea nou-născuților mai au încă bontul ombilical atașat. Până la căderea acestuia, părinții se pot rezuma pentru curățenia corporală zilnică a copilășului la ștergerea trupului pe porțiuni, cu șervețele umede sau o cârpă fină înmuiată în apă caldă.

După căderea buricului este indicată baia generală. Temperatura optimă a apei este cea la care senzația resimțită la introducerea antebrațului unui părinte în apă este una confortabilă (nici prea rece nici prea caldă – 37-38 grade Celsius).

Cădița va fi umplută cu apă până la o adâncime de un lat de palmă. Copilașul culcat pe spate, pe palma și antebrațul părintelui, este scufundat ușurel cu picioarele și șezutul în apă. Restul corpului va fi obișnuit treptat cu apa prin stoarcerea la suprafața corpului a unui burete îmbibat, inclusiv pe cap. Șamponarea va începe de la cap și va coborî până la calcâie cu mișcări fine de spălare. La final se poate întoarce pe brațul celălalt pentru a-i expune și spatele. Limpezirea se va face cu apă curată, la început turnată dintr-o cană, ca pe măsură ce crește să fie folosit dușul.

După băiță copilășul va fi șters atent și uns cu o loțiune de corp sau un ulei. Putem profita de această ocazie pentru a-i masa întregul corp.

Zilnic, începând cu ziua a 14 de viață până la vârsta de 1 an și jumătate, se va administra vitamina D (Vigantol 2 pic sau alt preparat conform prospectului) pentru a preveni rahitismul copilului.

Trusă de prim-ajutor:

- Termometru
- Paracetamol supozitoare 125 mg
- Comprese sterile
- Ser fiziologic
- Spirt



Dr. Coșerea Andreea

medic de familie, consultant în alăptare IBCLC

Urgențe în alăptare: de luni până duminică între orele 8 și 22.

1. Consiliere prenatală – pregătire pentru alăptare, ecografie mamară, testare a elasticității mamei
2. Consiliere în alăptare în funcție de patologia mamei/sugarului (prematur, boală de reflux, hipotonie, fren lingual, tratament antibiotic/medicamentos al mamei)
3. Evaluarea sugarului alăptat și tehnica de alăptare
4. Diagnostic și tratament al patologiei mamare (angorjare, canale blocate, mastită, alte patologii) – include ecografie mamară
5. Deplasări la domiciliu

Programări la 0757.840.224

e-mail: cabinet.coserea@yahoo.com

facebook: <https://www.facebook.com/profile.php?id=100086539910045>

Cabinet: calea București nr. 48, bloc S22, Brașov



Grup de suport

