



Lincolnshire Maternity
& Neonatal Programme

Better Births

NHS

United Lincolnshire
Hospitals
NHS Trust

În parteneriat cu

Informații prenatale

Alinarea, îngrijirea și hrănirea
bebelușului dumneavoastră



Pentru mai multe informații, vă rugăm să
discutați cu moașa
dumneavoastră.



Știați că...

Alăptarea la sân reduce riscul ca bebelușul dumneavoastră să dezvolte multe boli, printre care:

Infecții



Gastroenterită
Infecții toracice
Infecții ale tractului urinar
Infecții ale urechii



Diabet dependent de insulină
SMSS (sindromul morții subite la sugar)
Cancere în copilărie



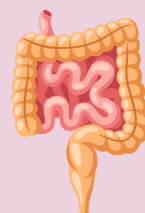
și alte boli grave



Boala intestinală la bebelușii născuți prematur



Enterocolita necrozantă (NEC)



Cum rămâne cu mamele?

Alăptatul reduce, de asemenea, riscul de îmbolnăvire al mamei, inclusiv de

Cancer de sân
Cancer ovarian



Fracturi de șold
Diabet de tip 2





Știați că...

Creierul bebelușului dvs. se dezvoltă foarte repede în timpul sarcinii?



Puteteți ajuta la dezvoltarea creierului bebelușului dvs....

- ♥ Alocându-vă timp pentru relaxare și pentru a vă gândi la bebelușul dvs.
- ♥ Discutând cu bebelușul dvs.
- ♥ Mângâindu-vă burtica
- ♥ Observând când mișcă bebelușul
- ♥ Încurajând alți membri apropiați ai familiei să facă același lucru





Știați că...



Contactul „piele pe piele” ajută la stabilizarea bebelușului după naștere

- ★ ține de cald bebelușului
- ★ ajută la stabilizarea respirației și a ritmului cardiac al bebelușului
- ★ ajută la calmarea bebelușului și a mamei
- ★ ajută la crearea unei conexiuni



Puteți găsi aici scurte videoclipuri despre contactul „piele pe piele” și despre alăptatul în primele ore de viață.



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?sft_audience=mothers-and-caregivers&sft_language=english

De asemenea, contactul piele pe piele îl ajută pe bebeluș să înceapă să se alăpteze - bebelușul dvs. se poate deplasa singur spre sân și poate începe să sugă!

*Care sunt experiențele,
sentimentele și
întrebările
dumneavoastră
referitoare la hrănire?*

Trebuie să aleg?



Nu este nevoie să alegeți cum să vă hrăniți bebelușul până după naștere ; puteți aștepta până când bebelușul este în etapa de contact „piele pe piele”.

Vă vom ajuta cu hrănirea la momentul respectiv.

Sarcina este un moment bun pentru a obține informații despre hrănire.



Știați că...

Atunci când vă alinați și răspundeți bebelușului dvs., se eliberează un hormon care stimulează dezvoltarea creierului bebelușului.



Care sunt experiențele, sentimentele și întrebările dumneavoastră referitoare la alinarea și îngrijirea bebelușilor?

Poți să „răsfeți” un bebeluș? Acum știm că nu poți „răsfăța” un bebeluș luându-l în brațe. În schimb, dacă îi răspundeți bebelușului, îl veți ajuta să devină mai sigur de sine și mai încrezător.

Câteva lucruri simple pe care le puteți face pentru a vă alina și îngriji bebelușul...

- Păstrarea bebelușului aproape de dumneavoastră
- Îmbrățișarea și ținerea în brațe a bebelușului
- Contactul piele pe piele
- Vorbitul cu bebelușul
- Nu lăsați bebelușul să plângă
- Hrănirea atunci când bebelușul prezintă indicii că ar dori să fie hrănit

Sfat important

Alăptatul la sân poate fi utilizat pentru a vă alina bebelușul. Este bine să alăptați frecvent, deoarece bebelușii alăptați la sân nu pot fi hrăniți în exces.





Știați că...

Bebelușii semnalizează că le este foame oferind indicii că ar dori să fie hrăniți

Este normal ca bebelușii să se hrănească de la 8 la 12 ori în 24 de ore

Indicii timpurii

Indicii medii

Indicii târzii

Indicii ale nevoii de hrană a bebelușului (semne)

„Mi-e foame”



Agitare



Deschiderea gurii



Întoarcerea capului

Căutarea/atingerea mamei sau a pieptului cu colțul gurii

„Mi-e foarte foame”



Întindere



Intensificarea mișcărilor fizice



De la mână la gură

„Calmează-mă, apoi



Plânse



Mișcări agitate



Culoarea devine roșie

E timpul să calmați bebelușul care plânge

- Îmbrățișat
- Contact piele-pe-piele pe piept
- Vorbii
- Mângâiat



Sfat important



Este timpul să vă hrăniți bebelușul atunci când prezintă semne timpurii sau medii

Încercați să nu așteptați până când bebelușul dvs. prezintă semne târzii sau plânge. -este dificil pentru bebeluși să se hrănească atunci când sunt supărați



Știați că...

Există o mulțime de poziții diferite pentru alăptat



Când vă țineți copilul în brațe pentru alăptat, puteți verifica următoarele:

- Capul și corpul bebelușului dumneavoastră sunt în linie dreaptă
- Copilul este ținut aproape de dumneavoastră
- Capul bebelușului dumneavoastră se poate înclina ușor pe spate
- Nasul bebelușului dumneavoastră este față în față cu mamelonul
- Vă simțiți comod.



Sfat important

O prindere în profunzime și confortabilă pentru dumneavoastră ajută și bebelușul să preia mai ușor laptele.



https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/?_sft_audience=mothers-and-caregivers&_sft_language=english

Puteți găsi scurte videoclipuri practice despre alăptat aici 



Știați că...

Sfârcul este îndreptat spre cerul gurii bebelușului atunci când acesta se prinde la sân.

Cum se atașează bebelușul la sân

- Așteptați ca bebelușul să aibă gura larg deschisă
- Aduceți copilul la sân rapid, cu bărbia în față.
- În timp ce bebelușul se atașează de sân, mențineți buza inferioară a bebelușului sub mamelon.
- Orientați mamelonul spre partea din spate a cerului gurii bebelușului dvs.



Poziția buzei inferioare a bebelușului sub mamelonul dumneavoastră ajută foarte mult!

Semne că bebelușul se hrănește bine

- Hrănirea bebelușului nu doare
- Bărbia bebelușului atinge ferm pieptul
- Gura bebelușului este deschisă larg
- Obrajii bebelușului sunt rotunzi
- Dacă puteți vedea pielea închisă la culoare în jurul mamelonului, înseamnă că pielea respectivă este mai mult deasupra buzei superioare a bebelușului decât sub buza inferioară.
- Bebelușul sugă și înghite ritmic, lung.
- Bebelușul este calm și mulțumit în timpul hrănirii



Bebelușul a apucat destul de mult țesut mamar sub mamelon - acesta este un semn bun!

Sfaturi pentru hrănirea bebelușului



Știți că..

Poate dura ceva timp pentru ca bebelușul să învețe cum să se prindă. Foarte multă practică, răbdare și sprijin vă vor ajuta pe amândoi să învățați.



Hrănirea pe timp de noapte este importantă

Hormonul care produce lapte este mai ridicat pe timp de noapte, iar burtica bebelușului este mică, prin urmare bebelușii trebuie să se hrănească des, inclusiv noaptea



Sfat important



Nu toată lumea este la fel! Sâni și sfârcurile au diferite forme și dimensiuni. Acest lucru este normal. Vă rugăm să solicitați sfaturi atunci când alăptați.

De ce se recomandă alăptatul exclusiv la sân

- Dacă bebelușul ia mai puțin lapte de la mamă, este mai puțin protejat împotriva bolilor și alergiilor.
- Administrarea altor alimente sau băuturi poate reduce cantitatea de lapte matern, deoarece laptele este produs ca răspuns la suptul bebelușului de la sân.

Bebeluși născuți prematur și bebelușii bolnavi

- Laptele matern este deosebit de important pentru bebelușii din Unitatea de Neonatologie. Reduce riscul de boli și infecții grave. Aceasta este o protecție specială pe care numai dumneavoastră o puteți oferi.
- Vă încurajăm să extrageți laptele cât mai curând posibil după naștere.



Extragerea manuală prenatală a laptelui



Știați că...

Puteți începe să colectați o parte din lapte (colostru) începând cu 37 de săptămâni de sarcină.

Sfat important

Înainte de extragere, este util să stimulați fluxul de lapte prin masarea ușoară a sânilor și prin rularea mameloanelor între degetul mare și degetul arătător.

De ce să extrageți laptele în timpul sarcinii? Rezervele de colostru pot fi utile în primele zile, în timp ce bebelușul dumneavoastră învață să se hrănească. Colostrul ajută la stabilizarea glicemiei bebelușului și are un conținut ridicat de anticorpi.

Exersarea extragerii manuale a laptelui poate ajuta la dezvoltarea încrederii și a abilităților de hrănire a bebelușului dumneavoastră.

Cum să extrageți manual laptele

- Apucați sânul și plasați degetul mare și degetul mic la aproximativ 2-3 cm de mamelon.
- Folosind degetul mare și restul degetelor în formă de C, comprimați și eliberați ușor, dar ferm, ritmic - mișcarea nu trebuie să doară.
Dacă colostrul nu apare după câteva minute, încercați
- să vă apropiați sau să vă îndepărtați degetele de mamelon - găsiți un loc convenabil.
Aveți grijă ca degetele să nu „alunece”, deoarece acest
- lucru poate opri curgerea laptelui.
Când picuratul încetinește, mișcați-vă degetele pentru a extrage lapte dintr-o altă secțiune a sânului și comprimați
- și eliberați din nou.
Când picuratul încetinește din nou, treceți la celălalt sân și repetați.

• Dacă nu vedeți colostru, nu vă faceți griji, este ceva obișnuit...Cereți moașei dumneavoastră să vă verifice tehnica de extragere manuală a laptelui.

Nu uitați să vă spălați pe mâini înainte de a extrage laptele





Știați că...

Extragerea manuală a laptelui după 37 de săptămâni de sarcină poate fi utilă și în cazul în care travaliul este indus.

Cum se colectează colostrul?

- Utilizați seringi pentru colostru
- Extrageți laptele de 2-3 ori în fiecare perioadă de 24 de ore
- Păstrați seringă de colostru în frigider între fiecare extragere de lapte.
- La sfârșitul fiecărei zile, etichetați seringă cu numele dvs. și data extragerii laptelui, apoi depozitați seringă în congelator
- Folosiți o nouă seringă în fiecare zi.



Cum se



transportă colostrul?



Sfat important

Aduceți colostrul congelat la spital într-o pungă frigorifică pe o pungă de gheață. Anunțați imediat personalul, astfel încât să poată fi depozitată în congelator pentru a preveni dezghețarea înainte de a fi necesară!

Stimularea travaliului

Dacă vi se induce travaliul, moașa dumneavoastră vă poate sugera să extrageți laptele manual și să vă stimulați sfârcurile pentru a ajuta la eliberarea hormonilor care ajută la travaliu.

Ce se întâmplă dacă am senzații de constricție?

Spre sfârșitul sarcinii, este posibil să începeți să simțiți cum vi se întărește și apoi se înmoaie burta, ceea ce înseamnă că uterul se conține și se relaxează. Acestea se numesc contracții Braxton Hicks și sunt normale. Pot apărea și atunci când vă extrageți laptele și, de obicei, lucrurile se stabilizează atunci când nu mai extrageți laptele.

Dacă contracțiile continuă și devin dureroase, urmați sfaturile moașei dvs. cu privire la ce trebuie să faceți dacă credeți că a început travaliul.



Știați că...

Există multe surse de sprijin pentru hrănirea bebelușului dvs.

- Moașe și asistenți medicali comunitari
- Grupuri de alăptat la sân
- Linia națională de asistență pentru alăptat
- Echipa de moașe specializate în alimentația sugarilor



Broșura „Pentru un start cât mai bun” conține o mulțime de sfaturi și informații practice.

<https://www.ulh.nhs.uk/services/maternity-services/postnatal-leaflets/>

Puteți găsi broșuri și sprijin local pentru alăptat, inclusiv grupuri aici. Sunteți binevenită la grupuri atunci când sunteți însărcinată.



Pentru sprijin specializat, cereți moașei dumneavoastră o trimitere la echipa de nutriție pentru sugari a moașei specializate.



Parteneri și alte persoane de sprijin



Sprijinul și înțelegerea persoanelor apropiate sunt importante pentru mame și bebeluși. Bebelușii au nevoie de multe îmbrățișări, ceea ce îi ajută să se simtă în siguranță și favorizează dezvoltarea creierului.

Partenerii/persoanele de sprijin pot ajuta foarte mult prin faptul că îi liniștesc, îi alină și se joacă cu bebelușii între mese.

Sfat important

Bebeluşilor care au o suzetă, o tetină sau o mamelonieră le este uneori mai greu să se atașeze de sânul mamei. Dacă doriți să folosiți o suzetă, încercați să așteptați până când bebeluşul s-a obișnuit cu suzeta, în jur de 4-6 săptămâni.