Cum alimentăm copilul la sân

Pentru ca suptul să se desfășoare în condiții plăcute atât pentru mamă cât și pentru copil mama trebuie să aiba la îndemână o pernă pe care să sprijine copilul în timpul alăptării, un scaun cu spătar înalt și un obiect pe care să să își sprijine picioarele pentru a ușura susținerea copilului și un pahar cu apă sau alte lichide pe care mama îl bea în timp ce alăptează.

În timpul suptului gura și limba copilului se mișcă într-un alt mod decât atunci când bem lichide. Copilul se folosește de presiunea negativă creeată în interiorul gurii pentru a aduce laptele în gură. Limba are o mișcare ondulantă, ce începe de la vârf și se continuă spre baza limbii presând areola care conține sinusurile galactofore, pline cu lapte. Când copilul începe să sugă limba iese ușor în față, pe deasupra gingiei de jos a copilului, astfel încât mamelonul este susținut de centrul limbii copilului. Ulterior vârful limbii se ridică, mișcarea de ridicare este transmisă în continuare spre baza limbii astfel încât areola și mamelonul sunt prinse etanș, între limbă și cerul gurii (numit și palat). Apoi baza limbii se relaxează, presiunea exercitată de limba copilului la nivelul mamelonului dispare și laptele se evacuează în gura copilului.

Este importantă fixarea gurii copilului la nivelul areolei mamare și nu în jurul mamelonului deoarece laptele se găsește în spatele areolei, mamelonul este doar zona prin care laptele iese din sânul mamei. Dacă fixarea se face pe mamelon suptul este însoțit de durere și se produc răni la nivelul mameloanelor care ulterior vor face suptul mai dificil.

Copilul poate fi ținut în mai multe poziții pe perioada alăptării dar, indiferent de poziție, este important ca mama și copilul să fie în contact, pieptul copilului lipit de corpul mamei, capul, gâtul și corpul copilului să fie unul în prelungirea celuilalt. Copilul nu poate să sugă și să înghită laptele dacă are capul rotat spre mamă în timp ce restul corpului este orizontal. Capul și gâtul copilului se sprijină cu mâna mamei deoarece copilul nu trebuie să depună efort pentru a-și menține poziția. Mama poate să își susțină sânul cu cealaltă mână dar această mână se ține departe de areolă.

* Poziția „în leagăn” sau tradițională: există două variante, în ambele mama stă în șezut și ține copilul lipit de toracele ei, sprijinindu-i cu o antebrațui ei capul, spatele și șezutul.
* Poziția „sub braț”: mama stă în șezut iar copilul este ținut pe șoldul mamei, antebrațul mamei de aceeași parte îi susține spatele iar cealaltă mână susține capul și gâtul copilului. Poziția este utilă în special în cazul mamelor care au sânii mari sau a celor care au născut prin operație cezariană deoarece copilul nu este sprijinit pe abdomenul mamei.
* Poziția laterală: mama și copilul stau întinși pe o parte, față în față, copilul fiind lipit de toracele mamei iar mama susține cu mâna capul copilului. Poziția este folosită mai ales de mamele care au născut prin operație cezariană.
* Poziția „călare”: copilul stă vertical în fața mamei, călare pe coapsa ei, cu fața orientată spre sânul acesteia. Este folosită în special în cazul sugarilor mai mari.

Este important modul în care copilul prinde sânul pentru a se alimenta eficient:

* Mama își prinde sânul cu degetul mare deasupra areolei și degetul arătător dedesupt, sau ambele degete lateral, în formă de „U”, degetele fiind față în față și atinge buzele copilului cu mamelonul. Se declanșează astfel reflexul de supt, prezent involuntar încă de la naștere. Copilul își va întoarce capul spre sân, cu gura deschisă.
* Copilul cu gura larg deschisă îl apropiem de sân, cu nasul orientat în fața mamelonului iar buza inferioară atinge baza areolei mamare (limita dintre piele și zona închisă la culoare a areolei); sânul este mai ușor prins de copil dacă mama îl oferă ținându-l cu degetele poziționate pe lateral, atunci când copilul este întins pe o parte.
* Copilul atinge inițial sânul cu buza inferioară ulterior apoi buza superioară și se fixează pe sân. Atunci când a prins corect sânul buzele lui sunt pe areolă, nu doar pe mamelon, buza de jos se răsfrânge iar bărbia lui atinge sânul. Copilul începe să sugă de câteva ori apoi înghite.
* Fixarea corectă a copilului pe sân este atât de strânsă încât, dacă doriți să îl luați de la sân, trebuie să introduceți un deget între gingiile lui și sân pentru a-l desprinde.

Eructarea după supt este importantă deoarece copilul înghite și aer în timpul suptului, aer care, dacă rămâne în stomac, îi produce disconfort. Pentru ca aerul să se ridice și să fie eliminat de copil pe gură, corpul acestuia trebuie să rămână vertical, sprijinit de corpul sau umărul dumneavoastră apoi bateți ușor copilul pe spate.

Eructarea – poziția copilului trebuie să fie verticală.

Dr. Czako Ramona-Stela Medic specialist pediatrie