

ГИД ПО ГРУДНОМУ ВСКАРМЛИВАНИЮ

◆ Первое кормление:

- Приложите малыша к груди в первый час после рождения — это активирует выработку молока и способствует формированию тесной эмоциональной связи.
- Контакт «кожа к коже» помогает малышу быстрее адаптироваться к внешней среде.

◆ Частота кормлений:

- Кормите по требованию, не по расписанию: в первые недели малыш может просить грудь до 12–14 раз в сутки.
- Ночные кормления важны для стимуляции лактации.

◆ Признаки правильного прикладывания:

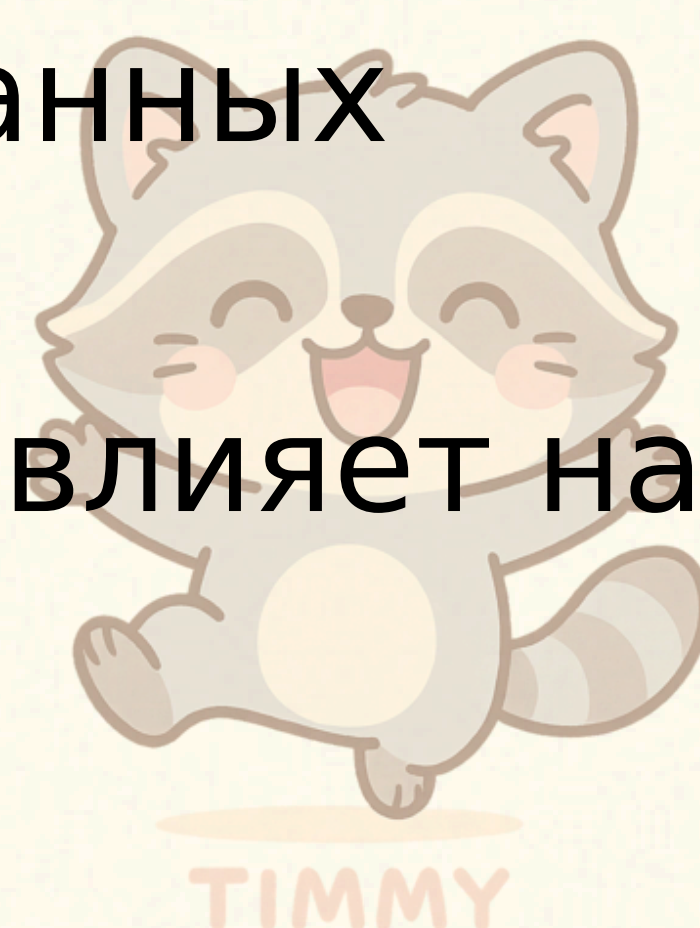
- Губы малыша вывернуты наружу, рот широко открыт, подбородок касается груди.
- При кормлении нет боли — если боль сохраняется, обратитесь к консультанту по грудному вскармливанию.

◆ Возможные трудности и их решение:

- При трещинах на сосках используйте крем с ланолином и меняйте позу кормления.
- При застое молока чаще прикладывайте малыша и делайте мягкий массаж груди в направлении к соску.
- При появлении температуры или покраснения груди — срочно обратитесь к врачу.

◆ Питание и режим мамы:

- Пейте не менее 1.5 л воды в день.
- В первые месяцы избегайте продуктов, вызывающих вздутие у малыша: капусты, бобовых, газированных напитков.
- Сбалансированное питание мамы напрямую влияет на качество и объём молока.



Ghid pentru alăptare

◆ **Primul alăptat:**

- Puneți bebelușul la sân în prima oră după naștere — acest lucru activează producția de lapte și contribuie la formarea unei legături emoționale strânse.
- Contactul „piele pe piele” ajută bebelușul să se adapteze mai repede la mediul extern.

◆ **Frecvența alăptărilor:**

- Hrăniți copilul la cerere, nu după un program fix: în primele săptămâni bebelușul poate solicita sânul de 12-14 ori pe zi.
- Alăptările nocturne sunt importante pentru stimularea lactației.

◆ **Semnele unei atașări corecte:**

- Buzele bebelușului sunt întoarse spre exterior, gura este larg deschisă, iar bărbia atinge sânul.
- Alăptarea nu trebuie să fie dureroasă — dacă durerea persistă, consultați un consultant în alăptare.

◆ **Dificultăți posibile și soluțiile lor:**

- Pentru ragade (crăpături) la nivelul mameloanelor, folosiți cremă cu lanolină și schimbați poziția de alăptare.
- În caz de stază de lapte, puneți bebelușul mai des la sân și faceți un masaj ușor al sânelui în direcția mamelonului.
- Dacă apare febră sau roșeață la nivelul sânelui, adresați-vă de urgență medicului.

◆ **Hidratarea și alimentația mamei:**

- Consumați cel puțin 1,5 litri de apă pe zi.
- În primele luni, evitați alimentele care pot provoca balonare la bebeluș: varză, leguminoase, băuturi carbogazoase.
- Alimentația echilibrată a mamei influențează direct calitatea și cantitatea laptelui matern.

