



COVID-19 și alăptarea

Dacă tocmai ați născut și ați fost diagnosticată cu COVID-19, iată câteva lucruri pe care este bine să le știți:

- ✓ Până în acest moment nu a fost raportat niciun caz în care virusul s-a transmis de la mamă la copil prin laptele matern sau prin alăptare. Nu există niciun argument pentru care alăptarea la sân să fie evitată.
- ✓ Dacă sunteți diagnosticată cu COVID-19, se recomandă să continuați alăptarea timpurie exclusivă de la naștere până la șase luni și, apoi, continuarea alăptării până la cel puțin doi ani, cu luarea de măsuri de precauție și a măsurilor de igienă recomandate pentru întreaga populație în acest context.
- ✓ Alăptarea în siguranță include practicarea igienei respiratorii (de ex. purtarea unei măști care să acopere nasul și gura) și spălarea mâinilor cu apă și săpun înainte și după atingerea copilului, respectiv curățarea periodică și dezinfectarea suprafețelor pe care le-ați atins.
- ✓ Dezinfectați mereu, cu grijă, biberoanele, tetinele și pompa cu care extrageți laptele și mențineți o igienă strictă.

Alăptarea are un rol deosebit în creșterea copilului. Laptele matern este ușor de digerat pentru copil și are în compoziție toți nutrienții de care bebelușul are nevoie pentru a se dezvolta în primele șase luni. Atât colostrul, cât și laptele conțin anticorpi care îi protejează pe nou-născuți de o serie de boli și infecții.



Pentru copii, alăptarea previne apariția (în copilăria mică, precum și în viața adultă) a:

- ✓ infecțiilor (respiratorii și digestive)
- ✓ obezității
- ✓ diabetului (tip I și tip II)
- ✓ cancerului
- ✓ sindromului de moarte subită
- ✓ otitei medii
- ✓ infecții respiratorii de tract inferior
- ✓ astmului
- ✓ dermatitei atopice
- ✓ bolilor cardiovasculare
- ✓ diareei
- ✓ enterocolitei necrozante la nou-născuții prematur
- ✓ dezechilibrelor florei intestinale
- ✓ malocluziei și problemelor dentare

Pentru mamă, cu cât alăptează mai mult, cu atât scade riscul de a dezvolta:

- ✓ cancer ovarian
- ✓ obezitate
- ✓ diabet tip II
- ✓ infarct de miocard
- ✓ sindrom metabolic
- ✓ osteoporoză
- ✓ artrită reumatoidă
- ✓ cancer de sân

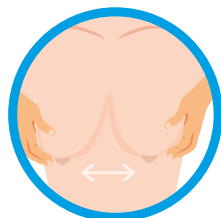
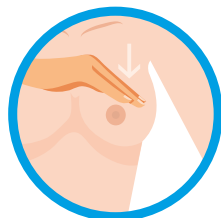
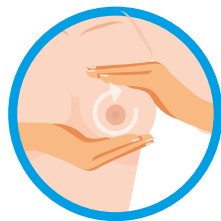


Pentru familie, alăptarea:

- ✓ are un impact financiar minim asupra bugetului, deoarece laptele matern nu presupune costuri lunare;
- ✓ înseamnă disponibilitate imediată a hranei bebelușului, care nu necesită timp de preparare;
- ✓ duce la clădirea unui atașament sănătos între nou-născut și mamă prin contactul fizic din timpul alăptării.

Dacă sunteți nevoită să fiți izolată de nou-născut din cauza pandemiei COVID 19, mai jos sunt câteva sfaturi pentru menținerea lactației:

- Producția de lapte a mamei este întreținută de supturile frecvente ale nou născutului. Cu cât un bebeluș suga mai des și mai eficient, cu atât mama va produce mai mult lapte. Un nou născut are nevoie de minim 8-12 alăptări în 24 de ore, pentru a se hrăni și pentru a ajuta mama să producă suficient lapte. În cazul în care sunteți separată de bebeluș e important să mențineți producția de lapte extrăgând (mulgând) laptele din sânii cu ajutorul mâinii sau al unei pompe de sân, în același ritm în care ar fi supt bebelușul.
- E recomandat să începeți să extrageți laptele cât mai devreme după naștere, ideal în prima oră de la naștere și să continuați mulsul laptelui din sânii de minim 8-12 ori în 24 de ore, pe timp de zi și de noapte.
- Deși e important să vă odihniți, evitați să faceți pauze mai mari de 5 ore între mulsuri, pe timpul nopții.
- În primele zile de la naștere, când produceți colostru, puteți constata că e mai practic și mai confortabil să mulgeți sânii cu mâna. Pe măsură ce lactația crește, puteți apela și la o pompă de sân.
- Utilizarea unei pompe de sân nu este obligatorie pentru a menține lactația. Mulsul manual este o tehnică eficientă și sigură. Mulsul manual este simplu, sigur și nedureros.
- În primele zile de la naștere cantitățile de lapte extrase din sânii pot să vi se pară foarte mici. Este normal la început să mulgeți lapte cât să umpleți o linguriță, dar lactația va crește în timp. Continuați să extrageți laptele cu regularitate. În acest fel veți avea suficient lapte pentru momentul în care îl veți putea pune pe bebeluș la sân și veți evita angorjarea sânii („furia laptelui”) ce apare de regulă în zilele 3-5 de la naștere.



În primele zile după naștere poate apărea angorjarea, atunci când se acumulează excesiv lapte în sânii. Cele mai bune soluții sunt: alăptarea copilului la cerere sau extracția regulată de lapte, detensionarea sânelui înainte de alăptare prin masaj, purtarea de haine confortabile, aplicarea de comprese calde pe sânii.

Reîntâlnirea cu bebelușul

- Odată reunită cu bebelușul, încercați să petreceți cât mai mult timp în contact piele pe piele cu el. Acest lucru va ajuta bebelușul să caute sânul.
- Oferiți sânul frecvent, astfel încât să alăptați de minim 8-12 ori în 24 de ore.

Dacă lactația este insuficientă, acest lucru se poate datora unui travaliu lung și dureros, oboselii sau a separării mamei de copil după naștere. Pentru a regla această problemă, bebelușul trebuie alăptat la cerere iar în cazul în care acesta nu poate fi pus la sân, mama trebuie încurajată să mulgă manual sau cu pompa iar laptele extras să fie oferit copilului cu seringă.

- Atașați bebelușul la sân la primele semne de foame. De regulă acest lucru e semnalat de trezirea bebelușului. Atenție! Plânsul este un semn tardiv de foame. Un bebeluș pus la sân abia atunci când plânge trebuie liniștit înainte, deoarece altfel se atașează mai greu.
- Asigurați-vă că atașarea este corectă și că bebelușul sughe activ, cu înghițituri.

Dacă la atașare/supt apar dureri care persistă, exersează mai multe poziții de supt, comprimă areola între degetul mare și arătător, poziționează mamelonul în dreptul nasului bebelușului pentru a-l stimula să deschidă gura larg, astfel încât să prindă cât mai mult din areolă (zona închisă la culoare a sânelui). Buza de jos trebuie să fie răsfrântă, bărbia poziționată în sân, iar nasul liber.

- Nu limitați mesele la sân în funcție de ceea ce arată ceasul. Urmăriți înghițiturile bebelușului. Faceți compresii pe sân prin apăsarea sau masarea ușoară cu mâna a sânelui, atunci când bebelușul sughe dar nu mai înghite. Oferiți celălalt sân când bebelușul nu mai sughe cu înghițituri nici după ce faceți compresii.

Dacă apar ragade (răni) mamare, reglați atașarea și poziționarea copilului la sân. Dacă rănilor persistă, vorbiți cu un specialist să verifice gura copilului pentru posibile probleme fizice. După supt se vor face băi de aer și se va aplica lanolină pe sâni.

