



Inițierea alăptării poate fi ușoară atunci când sunt respectate anumite reguli care ne vor permite să punem bazele unei alăptări satisfăcătoare.

RECOMANDĂRI PENTRU O ALĂPTARE CORECTĂ

1. Pune bebelușul la sân imediat după naștere. După două ore, nou-născutul i se face somn, interesul lui slăbește, iar atașarea devine mai dificilă.
2. Primul lapte pe care-l secretează sânul tău se numește **colostru**, este “aur lichid”, conține toți nutrienții necesari primelor zile de viață. Nou-născutul vine pe lume cu un stomac de dimensiunea unei biluțe, de aceea colostrul este foarte concentrat și se secretează în cantități foarte mici. Din punct de vedere nutrițional, bebelușul tău nu are nevoie de mai mult.
3. Alăptează **la cerere**. Oferă-i sânul bebelușului ori de câte ori arată interes, nu aștepta să plângă. În primele săptămâni, bebelușul trebuie să fie alăptat între **10 și 12 ori**. Nou-născuții nu pot avea program.
4. Lasă-l pe bebeluș să elibereze singur sânul, ca să fii sigură că **l-a golit** complet; astfel îi asiguri un lapte cu conținut bogat în grăsimi.
5. Evită uzul de **tetine, biberoane, suzete sau tetine pentru sân**. Induc în eroare suptul, reduc dozele și afectează în mod negativ cantitatea de lapte.
6. Nu-i da alte lichide în afara laptelui matern. Ele îi umplu stomacul, îi reduc apetitul, micșorează suptul și nu hrănesc.
7. Ai grijă de poziția de alăptare și de atașare la sân, corectează-le dacă este nevoie. Ține minte: alăptarea nu doare; în caz de durere, cere ajutorul.
8. Nu uita că **sânul rezolvă** multe din nevoile bebelușului, nu numai foamea; la supt, bebelușul tău află liniște, siguranță, somn... (În plus, întărește **legătura** dintre voi).
9. Păstrează **contactul** cu bebelușul încă de la naștere. Aceasta îți va permite să-i cunoști mai bine nevoile, și-i va da siguranță.
10. Caută să **fii relaxată și calmă**, celelalte lucruri pot aștepta. Odihnește-te cu bebelușul tău, ca să-i transmiți liniște. Ascultă-te pe tine însăși și ascultă-ți copilul.

Contactează un *taller de lactancia* (atelier de alăptare) sau solicită sprijinul la *Lactancia Materna* (Alăptarea Maternă), ori de câte ori ai nevoie. Dacă ai îndoieli, ia telefonul și sună.