

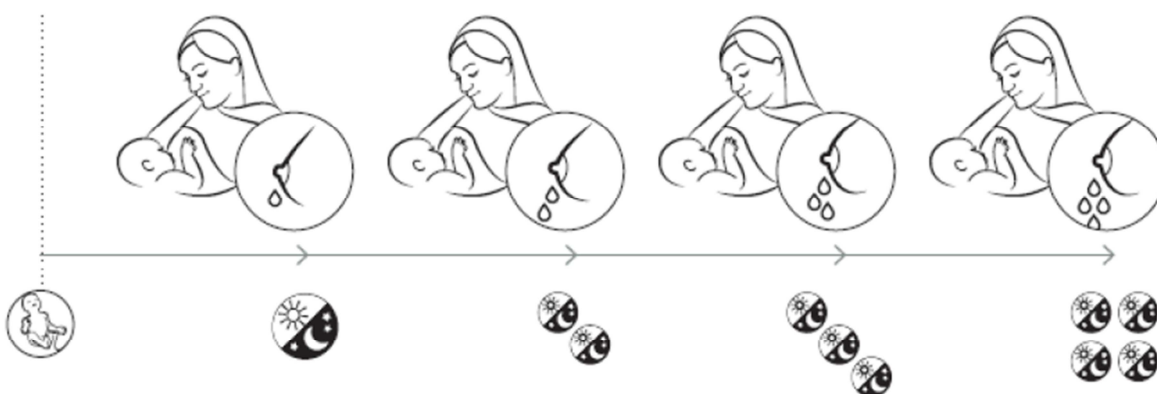


www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



1

Începeti alăptarea în prima oră de la naștere. În acest timp dacă se poate copilul să nu fie despărțit de mama și să fie așezat “piele-pe-piele” (skin-to-skin).



2

În prima zi copilul dvs. Primește primul lapte, “colostul”, un lapte deosebit de valoros. Și dacă cantitativ e puțin, de obicei e suficient și întărește și sistemul imunitar al copilului. În a 3 –a, 4-a zi laptele curge mai bine, probabil o să vă simțiți sanii “angorjați”, tensionați.



3

Supturile frecvente, chiar și noaptea sunt garanția unei secreții lactate adecvate.

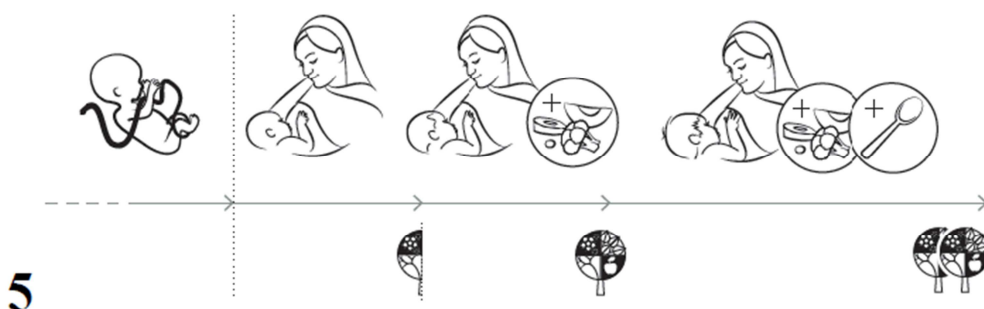


www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



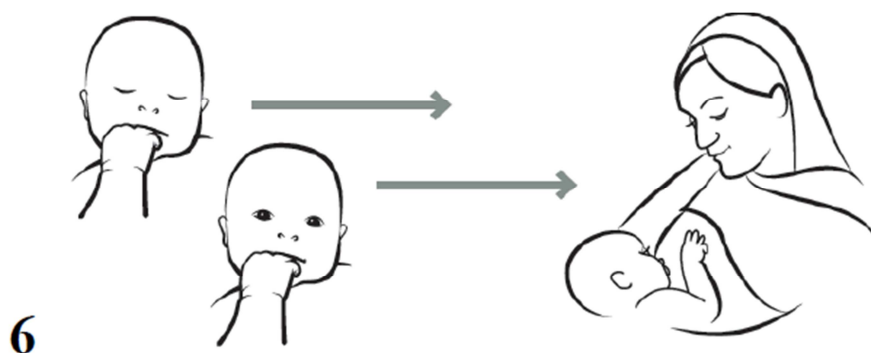
4

Secretia lactata depinde de cat vrea actualmente sa suga copilul. Alimentele, lichidele suplimentare date in prima zi, sau suzeta poate conturba aceasta reglare de “cerere si oferta”.



5

Alaptarea este continuarea naturala a sarcinii. Organizatia Mondiala a Sanatatii recomanda alaptare exclusiva in primele 6 luni si continuarea alaptarii dupa introducerea adecvata a alimentatiei suplimentare, pana la 2 ani si peste, pana cand mama si copilul o doreste.



6

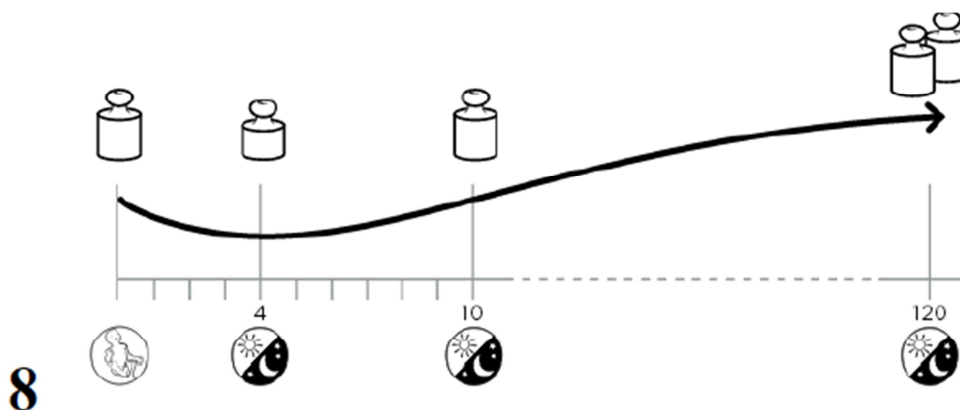
Copiii dau de stire cand vor sa fie alaptati. Pot arata asta chiar cand dorm. Devin agitate, isi misca capul cautand, scot zgomote de supt, isi deschid gura, fac miscari de supt, produc sunete blande sau isi duc mana la gura. Plansul este un semn foarte tardiv de foame.



www.elacta.eu/de/neu-hilfreiche-dokumente-fuer-ihre-arbeit-neu.html



Cand va puneti bebelusul la san asigurati-va ca are gura larg deschisa, prinde sanul si ia in gura cat mai mult posibil din san.



In primele zile, cei mai multi copii scad in greutate. Copilul dvs. primește destul lapte daca la 10 zile are greutatea cu care s-a nascut, apoi in mod constant crește in greutate. Pe la 4 luni cei mai multi copii isi dubleaza greutatea de la nastere.

Român

