

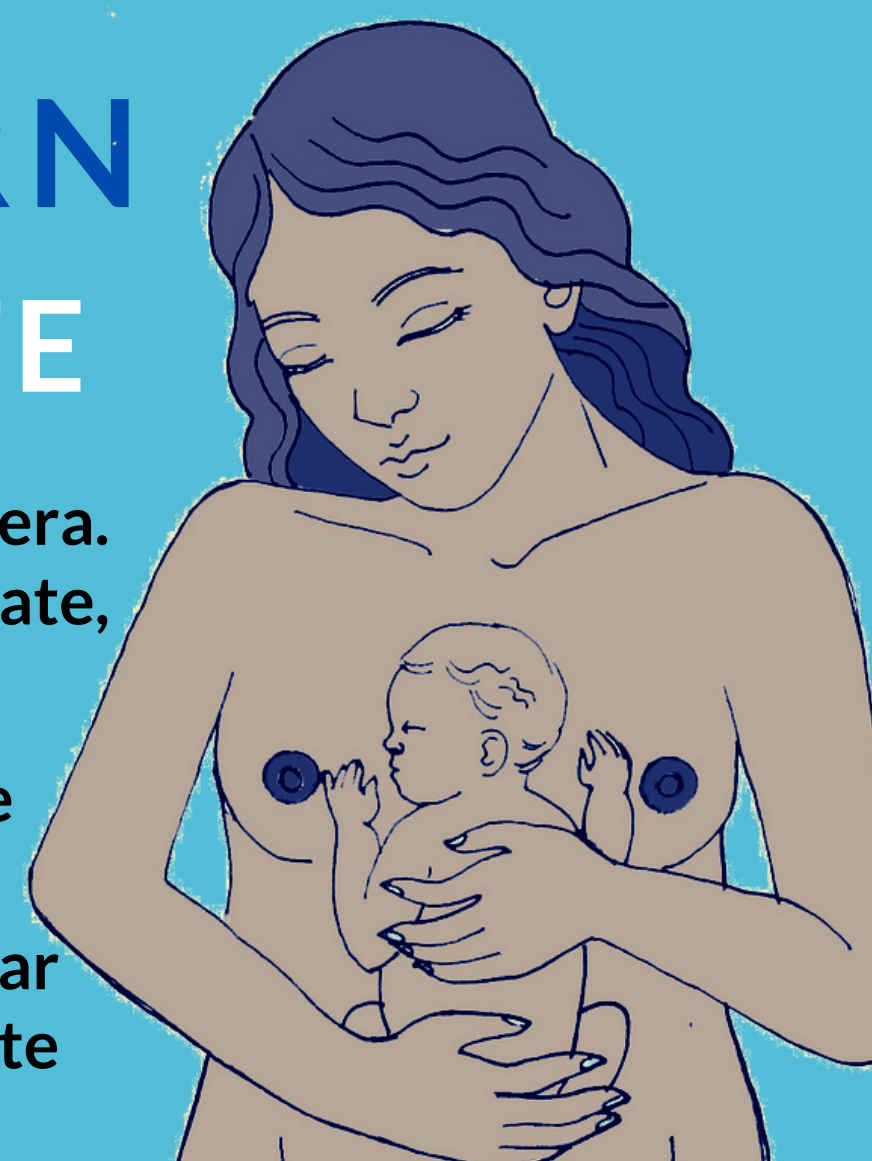
# CREȘTEREA PRODUCȚIEI DE LAPTE MATERN

## METODE DE STIMULARE A PRODUCȚIEI LACTATE

În timpul sarcinii, organismele noastre cresc bebelușii noștri oferindu-le exact ceea ce au nevoie pentru a prospera. După naștere, organismele noastre continuă să ne crească copiii producând lapte uman pentru hrană, imunitate, siguranță alimentară și îngrijire.

Producția lactată este determinată de cerere și ofertă: cu cât mai mult lapte bea bebelușul, cu atât mai mult lapte produce organismul nostru.

O atașare corectă, alăptarea frecventă, la cerere, vor duce la o producție lactată adaptată nevoii bebelușului, chiar și în perioade de stress, ca de exemplu, stările de urgență. Contactul piele pe piele reduce stressul și crește producția lactată.



Știați că producția lactată scăzută este rară, dar este una dintre cele mai frecvente preocupări ale mamelor, ceea ce duce la utilizarea laptelui praf? Dacă ați oprit alăptarea și doriți să o reporniți prin relactare sau dacă hrăniți mixt și doriți să vă creșteți producția lactată, contactați o consultantă în alăptare pentru ajutor.

## CREȘTEREA PRODUCȚIEI DE LAPTE ESTE SIMPLĂ CA ȘI... 1-2-3!

1

### CONTACTUL PIELE PE PIELE

Așezați copilul dezbrăcat în poziție verticală între sâni goi, cu o pătură care să vă acopere pe amândoi dacă camera este răcoroasă. Asigurați-vă că nasul bebelușului este liber să respire.

Contactul piele pe piele stimulează eliberarea „hormonului iubirii”, atât pentru tine, cât și pentru copilul tău. Te relaxează și încurajează curgerea laptelui.

Rămâneți piele pe piele oricât de mult doriți, cu cât mai mult, cu atât mai bine.

2

### ALĂPTAREA FRECVENTĂ

În timp ce practicați contactul pielea pe piele, alăptează des și ori de câte ori copilul dorește. Nu aștepta să plângă sau să se zbată pentru a îi oferi sânul.

Asigură-te că are o atașare adâncă și confortabilă, precum și o poziție bună - „burta lui pe burta mamei, mamelonul către nas”.

Să aveți cel puțin 10-12 alăptări de la răsărit până la apus, inclusiv alăptare de noapte.

Ajutați copilul să se hrănească aplicând compresii și alternând sâni.

3

### COMPRESIA SÂNULUI

Eliminarea eficientă a laptelui din sâni, la fiecare alăptare, duce la producerea a mai mult lapte.

Când observi că copilul tău sugă, dar nu înghite, poți ajuta laptele să curgă strângând ușor sânul între palmă și degetul mare de la mână.

Pune palma sub sân cu degetul mare deasupra areolei (pielea mai închisă la culoare). Apasă ușor până când observi că, copilul, începe să înghită.

Eliberează când copilul nu mai sugă.



Urmați și răspundeți nevoilor copilului.  
Nu hrăniți forțat copilul!