

# HRĂNIREA PRIN PICURARE

## O METODĂ DE READUCERE LA SÂN



Poate nu ai alăptat sau drumul alăptării s-a oprit mai devreme decât ți-ai fi dorit: caută sprijin pentru relactare sau pentru inducerea lactației!

Hrănirea prin picurare încurajează copiii să se atașeze la sân. Îți va crește producția lactată prin stimularea sânului și va facilita tranziția de la biberon la sân.

Fiecare picătură de lapte matern este prețioasă prin faptul că îți protejează bebelușul de germenii ce l-ar putea îmbolnăvi. Alăptarea salvează vieți, îndeosebi în stări de urgență!

**Motivația, determinarea, perseverența și îndrumarea sunt esențiale!**

Sânul ar trebui să constituie o oază de alinare pentru copilul tău. Nu forța hrănirea la sân! Mulge lapte matern sau utilizează lapte matern de la o donatoare sănătoasă sau de la o bancă de lapte matern. Utilizează laptele praf ca o ultimă opțiune, doar dacă aceste două variante preferabile nu îți sunt accesibile. Reușita hrănirii prin picurare necesită practică, așadar ar ajuta să beneficiezi de consiliere.

## HRĂNIREA PRIN PICURARE ESTE UȘOARĂ, CÂT AI SPUNE 1,2,3!

**1** Pune o lingură curată într-o ceașcă preumplută cu lapte matern. Să ai la îndemână un prosop pentru eventualele scurgeri! Relaxează-te stând în contact piele pe piele cu bebelușul, fie în șezut, fie ambii ușor înclinați pe spate, cu bebelușul poziționat cu burtica către tine și cu nasul îndreptat către mamelon..

**2** Încarcă lingura cu lapte și picură în șiroaie laptele dinspre partea superioară a sânului către areola mamară și mamelon. Asigură o constanță a fluxului picăturilor, întrucât, dacă fluxul este prea mic, bebelușul poate deveni frustrat.

**3** Repetă procedura și la celălalt sân și continuă atât timp cât dorește bebelușul. Permite-i bebelușului să petreacă cât mai mult timp atașat la sân și în contact piele pe piele. Evita orice sesiune de hrănire la biberon!



Propune-ți ca în 24 de ore să hrănești bebelușul în 10-12 sesiuni de alăptare, a câte 30-40 minute fiecare. Cu cât acestea sunt mai frecvente și mai îndelungate, cu atât mai bine, cu mențiunea că alăptarea trebuie să se petreacă și pe timpul nopții, iar oferirea sânilor trebuie alternată. Dacă bebelușul tău nu este pregătit încă pentru a fi alăptat, mulge laptele matern cu această frecvență. Învăț să mulgi manual, căci este o abilitate foarte importantă, pe care ar trebui să ți-o însușești, îndeosebi pentru stările de urgență. Poate dura zile sau chiar săptămâni să îți mărești producția sau să îți induci lactația, deci este foarte important să reușești să o crești înainte de a reduce utilizarea suplimentelor de stimulare a lactației. Apelează la un consultant în alăptare care să îți ofere îndrumare privitor la relactare/inducerea lactației și la suplimentele de creștere a producției de lapte matern și care să monitorizeze îndeaproape evoluția copilului în greutate.

