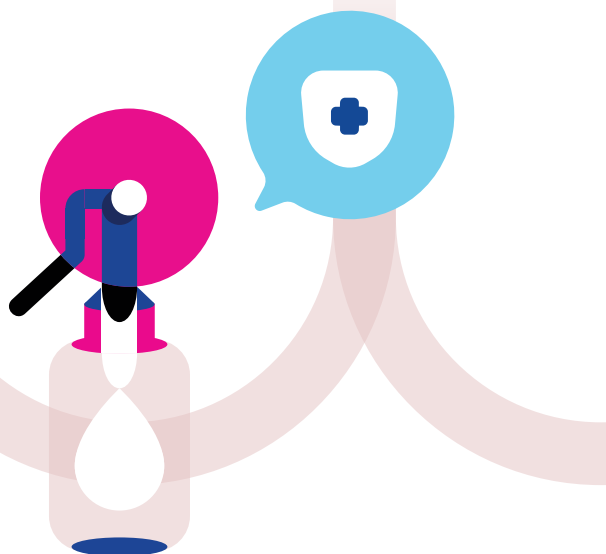


## Cum te mulgi corect?

Când nou-născutul este izolat în incubator, în secția de neonatologie, el poate fi hrănit de personalul medical cu lapte matern muls.

La 4-6 ore de la nașterea naturală sau la 8 ore după cezariană, poți începe mulsul. În primele zile, mulsul manual este mai confortabil pentru tine, crește cantitatea de colostru și este mai eficient decât mulsul cu pompa.



## Ai grijă de sânii tăi

Spală-te bine pe mâini, pune un prosop fierbinte (nu opărit!) pe fiecare sân, câte 2-3 minute și masează alternativ sânii timp de 5-6 minute. Apoi începe mulsul, manual sau cu pompa. Nu uita să porți o mască de protecție!

Nu te spăla pe sânii înainte/după alăptare. Glandele (de pe pielea sânelor) produc o secreție care hidratează și protejează mameloanele și care este îndepărtată de săpun și gel, provocând iritații. E suficient dușul zilnic.

Folosește pompa cu blândețe – sânul este un țesut sensibil! În cazul în care folosirea pompei se dovedește dureroasă, aplică lanolină purificată sau vitamina E uleioasă pe mamelon.

## Când ai sânii angorjați

Angorjarea sânilor (furia laptelui) poate să apară dacă nu poți alăpta, dacă întârzi începerea mulsului manual sau dacă porți un sutien nepotrivit, care strânge prea tare sânul în timpul somnului sau între orele de muls / hrănire. Problema se poate manifesta între a treia și a opta zi de la naștere. Îți poți simți sânul (parțial sau total) tare, poți observa că este fierbinte și poți avea febră moderată, până la 38°C.

Alăptarea la cerere este modalitatea cea mai simplă de a preveni angorjarea sânilor. Dacă bebelușul este cu tine în salon, aplică pe sân, înainte de a alăpta, un prosop cald. Masează ușor sânii cu mișcări circulare, folosind blând ambele palme, nu doar degetele. Atașează corect bebelușul la sân.

Folosește pompa de muls dacă ești separată de bebeluș, înlocuind astfel suptul copilului. Mulsul ar trebui să dureze 20-30 de minute, la un interval de 3-4 ore.

## Cum rezolvi problema?

01

### Prosop fierbinte

Aplică un prosop fierbinte pe sânii (verifică cu dosul mâinii să nu fie opărit!) și ține-l 2-3 minute.

02

### Masaj

Masează alternativ sânii, cu mișcări circulare, în sensul acelor de ceas, timp de 5-6 minute.

03

### Muls

Execută cu blândețe manevrele de muls: sânul este un țesut sensibil!

Acest protocol se face înainte de fiecare supt. Dacă după 24 de ore de la inițierea protocolului nemedicamentos de rezolvare a angorjării sânilor prezentat mai sus, situația nu se rezolvă, adresează-te medicului care te are în supraveghere!

Iceland  
Liechtenstein  
Norway

Active  
citizens fund

# SAMAS la bine și la greu

Program pentru menținerea lactației  
și alăptarea în siguranță a bebelușilor  
născuți de mame cu Covid-19

Ești mamă sau vrei să ajuți o  
mamă infectată cu COVID-19?

Sună la 0786 489 687

[www.programsamas.ro](http://www.programsamas.ro)

Consiliere gratuită psihologică și  
pentru menținerea lactației

Proiect derulat de



Material realizat cu sprijinul financiar Active Citizens Fund România, program finanțat de Islanda, Liechtenstein și Norvegia prin Granturile SEE 2014-2021. Conținutul acestui material nu reprezintă în mod necesar poziția oficială a Granturilor SEE și Norvegiene 2014-2021; pentru mai multe informații accesați [www.eegrants.org](http://www.eegrants.org).

Detalii despre alăptare, muls, probleme și soluții

pe [www.programsamas.ro](http://www.programsamas.ro), secțiunea COVID-19

## Alăptarea în pandemie – beneficiile laptelui matern

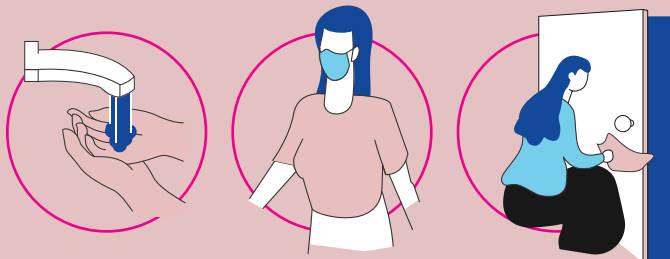
Laptele matern este alimentul ideal pentru bebelușul tău: are în compoziție substanțe unice, hrănitoare, care ajută la funcționarea optimă a organismului bebelușului și îl protejează de infecții, stimulând, în același timp, imunitatea.

Datele actuale cu privire la transmiterea SARS-CoV-2 prin laptele matern de la mama infectată la bebeluș sunt încă limitate. Până în acest moment, nu a fost detectat în laptele matern al mamelor bolnave de COVID-19 virusul care să producă infecția la nou-născut sau sugar.

În schimb au fost descoperiți în laptele matern anticorpi mai puternici decât cei din sânge. Riscul infecției la sugar este mic, iar infecția este în general ușoară sau chiar asimptomatică, fiind mult mai puțin periculoasă față de alte infecții de care copilul este protejat prin alăptare.

## Reguli de igienă de care să ții cont

- ✓ Spală-te des pe mâini cu apă și săpun sau, când nu este posibil, freacă bine mâinile cu soluții pe bază de alcool medicinal, în special înainte de a fi aproape de bebeluș.
- ✓ Poartă o mască chirurgicală atunci când alăptezi. Îndepărtează masca dacă s-a umezit, având grijă să nu atingi partea din față. Nu refolosi masca!
- ✓ Dacă tușești sau strănuți, fă-o într-un șervețel pe care îl arunci imediat. Spală-te apoi pe mâini sau dezinfectează-te! Curăță des suprafețele din jurul tău, cu care intri în contact.



## Când bebelușul este hrănit cu formulă

Dacă mama rămâne în spital, bebelușul este externat și îngrijit la domiciliu de către familie. Înainte de prepararea și administrarea formulei de lapte, spală-te bine pe mâini, poartă o îmbrăcăminte curată și pune-ți masca!

Prepară formula de fiecare de fiecare dată când hrănești bebelușul, respectând întocmai instrucțiunile de pe pachet și măsurile recomandate de medicul neonatolog.

Verifică temperatura formulei de lapte, lăsând să cadă 2-3 picături pe interiorul încheieturii. Nu păstra formula mai mult de 30 de minute și nu o încălzi la microunde!

**Atenție: stomacul bebelușului este mic!** Nu oferi bebelușului o cantitate prea mare de formulă. Urmărește semnalele de foame și de sațietate ale bebelușului. Astfel vei ajuta și mama să reia alăptarea, după venirea acasă.

Ține bebelușul ușor ridicat și atinge-i buzele pentru a-l stimula să deschidă gura și să înceapă să sugă. Biberonul trebuie să fie aproape orizontal, dar tetina trebuie să fie plină cu lapte, pentru ca bebelușul să nu înghită aer.



## Când ajungi acasă

Momentul mult așteptat s-a întâmplat. Ești acasă cu bebelușul tău – ce bucurie! Contează pe sprijinul familiei tale și fii încrezătoare că laptele tău este cea mai bună și mai potrivită hrană pentru bebelușul tău.

## Ce să faci

- Cere ajutorul unui consultant în alăptare, pentru a afla cum să poziționezi și să atașezi corect bebelușul la sân și cum să previi eventuale probleme în alăptare.
- Petrece cât mai mult timp având contact piele-pe-piele cu bebelușul.
- Urmărește semnalele lui de foame (întoarce capul, își țuguie buzele sau plescăie) și alăptează-l la cerere. Lactația se reglează pe principiul cererii și ofertei. Nu aștepta până începe să plângă: un bebeluș supărat se va atașa greu la sân.
- Poartă mască și respectă regulile de igienă când alăptezi sau folosești pompa de sân. Nu e nevoie să te speli pe sâni înainte de alăptare sau de muls, dușul zilnic este suficient. Dezinfectează bine componentele pompei după folosire.

## Cere ajutor!

Nu te îngrijora dacă nu ai suficient lapte. Lactația este influențată de emoții și de factori fizici (starea ta de sănătate, oboseală etc.).

Suntem alături de tine și îți putem oferi, GRATUIT, ajutorul de care ai nevoie – **sună la 0786 489 687** și beneficiază de consilierea în alăptare și consilierea psihologică gratuite, oferite prin programul **SAMAS la bine și la greu.**