

## Compoziția laptelui matern

Este ideală întrucât:

- conține cantități mici, dar suficiente de proteine, cantități suficiente de lipide;
- conține Omega 3 cu acid docosahexaenoic;
- are o încărcare osmotică slabă;
- conține cantități scăzute de calciu, zinc și fier însă cu absorbție excelentă;
- este perfect adaptată pentru nevoile sugarului aflându-se la temperatura optimă și este mai ales economic.

### Surse bibliografice:

[www.who.int](http://www.who.int)

[www.ibfan.org](http://www.ibfan.org)

[www.lalecheleague.org](http://www.lalecheleague.org)

**Autor:** Oana Falup Pecurariu

medic primar pediater, doctor în științe medicale, asistent universitar



Lucrare realizată cu sprijinul financiar al:



Realizat: Xenentis Media srl Tiparul: Graphica Print srl aprilie 2007

AGAPEDIA

Fundația  
Agapedia România



Alimentația  
naturală

## Alimentația naturală.

Reprezintă alimentația ideală a unui nou născut.

Imediat după naștere începe să se secrete un lapte de început numit *colostru*. Acesta este bogat în apă, vitamine și minerale dar mai ales este bogat în imunoglobuline.

Aceștia sunt factorii de apărare ai organismului noului născut împotriva tuturor bolilor.

### Care este mecanismul formării acestora?



Mama secretă anticorpi împotriva germeilor, aceștia trec în lapte iar de aici sub formă de proteine la nou născut. La câteva zile apare un lapte matur având o compoziție net diferită de cea a colostrului care însă este de asemenea ideală pentru nou născut. Fiecare mamă secretă un lapte perfect adaptat sugarului ei. De aceea alimentația naturală rămâne standardul de aur care nu este atins de nici o altă formă de lapte fie el praf sau de origine animală.

Alimentația naturală nu reprezintă numai un simplu mod de alimentare ci reprezintă crearea unei legături între mamă și copilul ei.

Se realizează un contact strâns între cei doi întrucât nou născutul, contrar a ceea ce se credea până acum, vede, simte și miroase având mare nevoie de căldura și dragostea mamei sale. Contactul direct mamă copil este de mare importanță pentru relația care se dezvoltă atunci și care îi va lega toată viața.

### Cum se produce laptele?

Încă din primele săptămâni de sarcină sânii încep să crească iar în alveole începe să se secrete ceea ce va fi colostrul. Dimensiunile sâniilor nu au mare importanța întrucât creierul, este cel care va secreta doi hormoni de importanță majoră: *Prolactina* hormonul care stimulează producerea laptelui și *Ocitocina* care controlează contracția celulelor musculare care inconjoară alveolele eliberând laptele. Suptul la intervale regulate stimulează producerea laptelui.

**Contraindicațiile absolute** ale alimentației naturale sunt în fapt puține:

- Tuberculoza maternă;
- Galactozemia la nou născut.

### Situații particulare legate de alimentația naturală:

Alimentația naturală se asociază cu transmiterea virusului HIV SIDA care însă depinde de durata și de modelul alimentației naturale inclusiv de statusul imun al mamei și de prezența mastitei.

Cu toate acestea mamele având HIV sunt sfătuite să nu alăpteze.

Sugarul cu fibroză chistică poate și el să fie alimentat natural dacă se realizează suplimentarea corectă cu vitamine.

Riscul de cancer mamar este cu 14 % mai scăzut la mamele care alăptează cel puțin 6 luni față de cele care nu alăptează. Deasemenea riscul alergiilor scade la 50% la nou născuții alimentați natural.

## Nou născutul și alimentația.

Toți nou născuții au instinct de supraviețuire de aceea vor încerca să sugă imediat ce sunt puși la piept.

Alimentația naturală este cea mai normală însă nu întotdeauna tehnica de alimentație este cea mai simplă. Mama trebuie să se spale pe mâini înainte de a începe alăptarea.

Mâna se ține în forma literei C adică degetul mare pe partea anterioară a sânelui iar restul susține partea inferioară a sânelui. Se ridică și este oferit nou născutului și/sau sugarului în așa fel încât areola mamară să fie în gurița sa. Se sprijină gâtul și capul sugarului și/sau nou născutului.

Corpul va fi în linie dreaptă cu cel al mamei.

Există diferite poziții pentru alăptare fiecare mamă având una a ei preferată.

În primele zile post natal una dintre preferate este cea sprijinită între perne. Ulterior se pot utiliza cea în lateral sau șezândă.

Trebuie să ajutăm nou născutul să eructeze, adică să dea aerul afară pentru a elimina disconfortul gastric care apare după alimentație.

### Cât de des alimentăm?

La cerere în primele săptămâni de viață adică de până la 8 ori/zi după care sugarul își rărește numărul de mese la 6-7 / zi.

### Cum știm că îi este foame?

Sugarul este agitat își mișcă capul, duce mânuțele la guriță și caută mâncarea.

### Cât timp durează alimentația?

În primele zile de viață 5-10 minute, însă mai apoi între 20 și 45 de minute.

### Cum știm că mănâncă suficient?

Cântarul nu trebuie să lipsească din casele noastre iar sugarul trebuie să crească minim 150 grame/săptămână adică 20-30 grame/zi.

### Principalele probleme care apar:

- Angorjarea sânilor;
- Mastita maternă;
- Icterul prelungit;
- Medicamentele administrate mamei care pot trece în lapte.

