

Alaptarea

SFARCURI DUREROASE IN TIMPUL
ALAPTARII

Cum Tii Bebelusul. Atasarea Bebelusului. Tratament si Preventie.

Unele femei in timpul alaptarii pot avea sfarcurile tari si dureroase, ceea ce va dispune in mod normal intr-o saptamana, doua. Totusi sfarcurile foarte inflamate si sensibile, dureroasenu sunt normale. Cea mai probabila cauza pentru sfarcuri dureroase este o atasare incorecta a bebelusului la san.

ATASAREA BEBELUSULUI

- Pozitioneaza-ti bebelusul cu nasul spre sfarcul tau in asa fel ca sa ajunga cu usurinta sa se ataseze la sfarc.
- Gura bebelusului trebuie sa fie deschisa pe cat e posibil cu cat mai mult din sfarc in gura posibil.
- Barbia bebelusului ar trebui sa apese ferm in piept.



CUM TII BEBELUSUL

- Sezi sau stai culcata intr-o pozitie confortabila folosind perne sa iti sustina bratele sau corpul cand ai nevoie.
- Lasa-te pe spate si pune bebelusul asa incat sa fie cu fata spre tine. Capul bebelusului nu poate fi intors intr-o parte.
- Sezand in pozitie semi-inclinata poate mai confortabil. Asaza bebelusul pe burta pe corpul tau si lasa ca gravitatea sa aduca bebelusul aproape.
- Sprijina-ti sanul daca e nevoie. In pozitie semi-inclinata sa iti dai seama ca nu este necesar sa iti sprijini sanul.
- Tine bebelusul aproape sa previi ca acesta sa traga de san. Intrerupe suptul cu degetul tau inainte sa-ti indepartezi bebelusul de la san.
- Relaxaza-te si pune bebelusul pe pielea ta cat mai des posibil.

TRATAMENT SI PREVENTIE

- Incepe fiecare hranire cu sanul care este cel mai putin inflamata si dureros.
- Hraneste-ti bebelusul cat de curant prezinta semne de foame, cum ar fi sugerea de maini si degete, sunete cu buzele sau cascatorul (plansul este un semn tarziu al foamei).
- Tine-ti bebelusul in pozitii diferite. Aceasta schimba directia presiunii in sfarcurile tale.
- Dupa fiecare alaptare, pune o cantitate mica de lapte de la san peste sfarcuri si lasa sa se usuce. Laptele tau va forma o pelicula protectoare pe sfarcurile tale si va ajuta la vindecarea lor.
- Lanolina pura poate fi aplicata peste sfarcuri sa promoveze vindecarea. Aceasta nu va fi nevoie sa fie spalata inainte de hranirea bebelusului. Nu folosi sapun sau lotiune pe sani.
- Fi sigura ca sutienul sa iti vina corect. Schimba tampoanele de san atunci cand devin umede.
- CEL MAI IMPORTANT – INCEACA POZITII DIFERITE PANA GASESTI POZITIA COMODA PENTRU TINE. ACEASTI POZITII NU SE POTRIVESTE TUTUROR. CAUTA AJUTOR DACA ESTI NESIGURA SAU AI DURERE.
- Daca va fi necesar, mulgerea manuala sau cu pompa poate inmoi pieptul sau sa usureze plentitudinea.

CERE AJUTOR DE LA MEDICUL TAU SAU CONSULTANTUL TAU DE LACTATIE DACA AI:

- Roseata, durere, inflamatie sau sensibilitate care nu dispare.
- Senzatie de arsura sau mancarime in sfarcuri in timpul alaptarii si dupa ce ai terminat de hranit.
- Orice scurgere din zona afectata.
- Semne de ingectie, cum ar fi slabiciunea, durerea de cap, greata, dureri, frisoane, sau febra mai mare de 101 grade.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC AND NUTRITION SERVICES

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Oportunitate egala pozitiva din partea angajatilor. Servicii oferite pe baza nediscriminatorie.