



10 SFATURI

pentru alăptare

1 Știi că mărimea sânilor nu influențează **cantitatea de lapte**? Corpul tău știe exact cât are nevoie copilul tău.

2 Nu există lapte matern **slab calitativ**, ci doar insuficient.

3 Poți pregăti alăptarea încă din sarcină – prin **masaj blând** la nivelul mameleoanelor, îți **desensibilizezi pielea** și **previi disconfortul**.

4 După naștere, la spital, cere ca bebelușul să fie adus **cât mai des** la sân.



KidKlinik

Cabinet de Pediatrie Timișoara



10 SFATURI

pentru alăptare

5

Alăptarea la cerere stimulează secreția de lapte. În schimb, folosirea biberonului prea devreme poate crea **confuzie** și **difficultăți în atașare**.

6

Suptul frecvent poate cauza iritații. Ai grijă de tine – folosește **unguente speciale** și **comprese reci** pentru calmare.

7

Pompa de sân este un ajutor temporar, dar laptele se menține în special prin suptul direct. **Conexiunea cu bebelușul** contează!



KidKlinik

Cabinet de Pediatrie Timișoara



10 SFATURI

pentru alăptare

8

Fără stres legat de cantități!

Dacă bebelușul udă scutecele și ia în greutate, înseamnă că primește **exact cât are nevoie**.

9

Uneori, dificultățile de atașare pot fi cauzate de un fren lingual. Discută cu **pediatrul sau **consultantul** în alăptare.**

10

Stresul este **inamicul alăptatului.**

Alăptarea e o călătorie unică. Cu răbdare, sprijin și informație corectă, vei reuși.

Alăptarea începe cu tine. Ai încredere. Caută sprijin. Continuă cu blândețe!