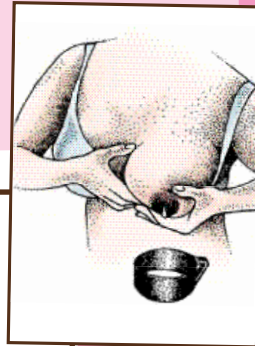


Alaptarea

MULGEREA MANUALA

Cand mulgerea manuala ajuta

Multe femei spun ca mulgerea manuala este eficienta cand este necesara numai din cand in cand. In primele zile cand colostromul (primul lapte) este prezent si volumul de lapte nu este abundent, este mai usor sa mulgi cu mana decat sa folosesti o pompa. Cand volumul de lapte creste, multe femeile afla ca mulgerea manuala de asemenea este cel mai simplu mod.



FLUXUL DE LAPTE

- Relaxeaza-te si gandeste-te la bebelusul tau.
- Daca bebelusul nu este cu tine, uita-te la o poza cu el.
- Foloseste comprese calde pe sani.
- Practica in dus cu apa calda curgand pe sani – acesta functioneaza bine daca incercati sa inmuati sanii angorjati cand bebelusul are 3-5 zile.

MULGEREA MANUALA ESTE UTILA

- Pentru a da lapte maternal unui beblus care nu se ataseaza.
- Pentru a usura plentitudinea sanului sau angorjarea.
- Pentru a da pictauri de lapte unui bebelus somnoros sau a convinge un beblus care are dificultati de atasare.
- Pentru ajutorul usurarii cailor lactare.
- Pentru furnizarea laptelui maternal a freca pe sfarcurile iritate.
- Sa inmoi sanii plini pentru a usura atasarea pentru bebelus.
- Sa cresti productia de lapte prin drenarea completa a sanului dupa ce bebelusul termina de hranit sau dupa ce ai terminat de pompat.

AMINTESTE-TI...

- Cu un nou nascut este importanta alaptarea la san sau mulgerea manuala de 8-12 ori pe zi ca sa se mentina productia de lapte.
- Mulgerea manuala se usureaza cu putina practica si nu ar trebui sa doara.
- Important la mulgerea manuala este sa descoperi unde sa pozitionezi degetele tale. Experimenteaza pana gasesti ceea ce functioneaza cel mai bine pentru tine.
- Daca te mulgi pentru a creste cantitatea de lapte treci de la un san la altul. Mulsul ambilor sani de 2-3 ori va creste cantitatea de lapte peste timp.
- Daca aveti nelamuriri despre productia de lapte, va rugam sa contactati consultantul de lactatie sau un expert in alaptare pentru ajutor.

CUM SA MULGI MANUAL

- Spala-ti mainile si ai la indemana un castron cu gura larga ca sa mulgi laptele.
- A incepe, maseaza cu blandete sanii pentru scurt timp sa incurajezi curgerea laptelui.
- Pune degetul mare intr-o parte a sanului si 2 sau 3 degete in partea opusa a sanului la o distanta de 1-2 inchese de la sfarc.
- Apasa sanul usor inaptrou spre peretele pieptului.
- Comprimeaza degetul mare si celelalte degete impreuna.
- Cedeaza si repeta; cum apar prinde picaturile de lapte in castron.
- Cand se opreste fluxul de lapte roteste degetul mare si celelalte degete in alta pozitie in jurul sfarcului si repeta procesul pana cand sanul este drenat.
- Mulge manual sanul in acelasi fel si de la celalalt san.
- Cand ai terminat mulsul manual, toarna lapyele intr-o sticla curata sau intr-un castron de depozitare.

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.

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[Romanian]