

# Alaptarea

ANGORJAREA

Semne si simptome. Preventie. Tratament

Este normal pentru ca sanul sa se umple si sa devina greu in primele saptamani dupa nastere cand cantitatea de lapte creste. Daca alaptarea merge bine umplerea sanului se va face in 24 ore.

Cand umplerea normala nu este usurata sani tai pot deveni angorjati, ceea ce o sa ii faca sa se simta tari, umfati, sensibili, plini si descomfortabili.



## PREVENTII

- Hraneste-ti bebelusul in prima ora dupa nastere.
- Alapteaza cand bebelusul tau prezinta semne de foame si atat cat el suge.
- Alapteaza des, 8-12 ori in 24 ore. Nu sari peste programul de alaptare, chiar si noaptea!
- Fii sigur ca bebelusul este atasat si positionat corect. Initial poate exista putin disconfort cand bebelusul se ataseaza, dar durerea ar trebui sa dispara in timpul alaptarii. Daca nu esti sigura intreaba un profesionist de lactatie pentru asistenta.
- Asteapta ca bebelusul sa termine de supt din primul san inainte sa-i oferi celalalt san. S-ar putea ca bebelusul sa nu iti ia al doilea san; poti sa i-l oferi la urmatoarea hranire.
- Evita suzetele in primele saptamani.
- Nu ii da bebelusului tau nimic altceva decat lapte de la san, in afara de cazul in care este indicat de catre medic.
- Daca bebelusul nu mananca bine, pentru a scurge total sanii foloseste golirea manuala, prin masajul sanilor sau pompa de san.
- In cazut intararii bebelusului de la san, fa-o treptat.

## SEMNE SI SIMPTOME

- Sanul devine foarte plin, tare, sensibil si cald la atingere.
- Pielea de pe san poate sa intinsa si sa apara lucioasa.
- Sfarcurile pot creste in dimensiune si sa devina plate, devenind greu de atasat bebelusul la san.
- Poti sa faci o usoara febra.

## TRATAMENTUL

- Mulge putin laptele inainte de alaptare ca sa ii fie mai usor bebelusului sa se ataseze la san. Poti sa folosesti golirea manuala, prin masajul sanilor sau o pompa de san.
- Aplica comprese calde si umede pe sani pentru cateva minute inainte de alaptare sa ajute laptele sa curga.
- Maseaza sanul in timpul hranirii ca sa cresti cantitatea de lapte ce va incurajea bebelusul sa suga.

Pentru confort:

- Relaxeaza-te intr-un dus cald si incepe sa golesti manual prin masajul sanilor.
- Mulge-te singura sau foloseste pompa daca simti sanii inca plini dupa alaptare.
- Acopera sanii cu o compresa rece intre alaptari ca reduci durerea si unflarea.
- Evita sutienele fixe sau prea stranse pentru ca pot cauza blocarea cailor lactare si duc la mastita.
- Intreaba-ti medicul despre medicamente de durere.

CONTACTEAZA UN CONSULTANT PENTRU LACTATIE DACA:

- Angorjamentul devine sever si nu se usureaza in 24 de ore.

• Bebelusul are probleme de atasare sau daca simti durere in timpul alaptarii.

CONTACTEAZA-TI MEDICUL DACA:

- Ai simptome de mastita (roseata, durere in sani si o temperatura mai mare de 100.6 °F)

• S-ar putea sa ai preocupari legate de bebelusul tau.

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](http://health.mo.gov/living/families/wic)