

Alaptarea

SEDEREA LA SPITAL

Dupa nastere este recomandat sa pastrezi bebelusul in camera cu tine 24 ore pe zi. Acest lucru este cunoscut sub numele de „rooming-in”. Roomin-in este un sistem precaut pentru a avea un bebelus sanatos si pentru mamele lor. Este recomandat de Academia Americana de Pediatrie.



BENEFICIILE ROOMING-IN

- Poti sa ajungi sa iti cunosti bebelusul prin al tine in brate, giugiuleala si prin a raspunde la semnalele diferite ale bebelusului tau.
- Bebelusul va plange mai putin decat bebelusii care sunt departe de mamele lor.
- Va fi mai usor sa inveti sa alaptezi la san si bebelusul tau va creste in greutate mai usor.
- Mamele care isi tin beblusii cu ele peste noapte de fapt dorm mai bine.

PENTRU A FACE ROOMING-IN CU SUCESS

- Este important a avea o persoana de suport sa stea cu tine ca sa te ajute cu bebelusul noaptea. Acest lucru este in special util daca ai avut o nastere cezariana.
- In timp ce esti treaza poti sa iti ti bebelusul in brate in pat cu tine sau pe un scaun.
- Tinerea bebelusul pe piept, piele-pe-piele cat mai mult posibil in timp ce sunteti in spital va face alaptarea la san mai usoara. Acest lucru va mentine, de asemenea bebelusul cald si il va face sa se simta in siguranta.
- Fi constienta de faptul ca bebelusul va fi foarte somnoros in primele 24 de ore. Acesta este momentul perfect pentru a pastra bebelusul piele-pe-piele.
- Hraneste bebelusul cand ea/el prezinta semne de foame cum ar fi sugerea degetelor, reflexul de supt cand obrazul sau buza este atinsa, miscarile rapide a ochilor sau sunete de sugere.
- Daca bebelusul tau nu prezinta semne de foame dupa 3-4 ore, aseaza-l piele-pe-piele. La primele semne de foame, mulge un pic de lapte ca sa ajuti bebelusul sa se ataseze...
- Pastreaza vizitatori la un nivel minim astfel incat sa poti obtine cat mai multa odihna posibila.
- Bebelusul trebuie pozitionat in patutul lui langa patul tau in timp ce dormi. Un alt ingrijitor poate sa tina bebelusul in brate in timp ce dormi.



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