

ALĂPTAREA ȘI ÎNGRIJIREA NOU-NĂSCUTULUI

Importanța alăptării

- *Laptele matern* este cea mai bună sursă de hrană pentru nou născut, oferind nutrienți esențiali și anticorpi care ajută la protejarea împotriva infecțiilor.
- *Este recomandată alăptarea exclusivă până la 6 luni* și continuarea alăptării până la 2 ani sau mai mult, alături de alimentația diversificată.
- *Beneficiile alăptării* includ, pentru nou-născut, reducerea riscului de apariție a infecțiilor respiratorii, gastrointestinale, alergiilor, obezității și totodată reduce riscul apariției cancerului de sân și de ovare la mamă.

Tehnici corecte de alăptare

- *Poziționarea corectă* este esențială pentru prevenirea durerilor mamare, apariția micilor fisuri la nivelul mamelonului și asigurarea unei alăptări eficiente.
- Asigură-te că bebelușul prinde bine întreg mamelonul cu buzele.
- *Varietatea pozițiilor de alăptare* (1. poziția leagăn, 2. rugby, 3. întinsă într-o parte) ajută la evitarea angorjării sânilor (umplerea excesivă a sânilor cu lapte numită și "furia laptelui") și la stimularea producției de lapte.

1.



2.



3.



Îngrijirea nou-născutului

- *Baia trebuie realizată zilnic*, folosind produse special concepute pentru pielea sensibilă a bebelușului.
- *Curățarea ochilor* se face cu ser fiziologic și comprese sterile.
- *Toaletarea bontului ombilical* se face cu soluții antiseptice folosind comprese sterile, până la căderea acestuia.
- *Poziția recomandată pentru somn* este pe spate, într-un spațiu special amenajat pentru dormit, pe o suprafață fermă, fără zone ridicate și fără obiecte în jur precum perne, păaturi sau jucării care pot obstrucționa respirația copilului.

Semne de alarmă la nou-născut

- *Temperatura corporală* peste 38°C sau sub 36°C, convulsii.
- *Refuzul constant* al alimentației.
- *Stare de somnolență* exagerată.
- *Piele palidă*, icter accentuat sau dificultăți respiratorii.
- *Lipsa urinării* timp de 12 ore sau scaune rare.
- *Scaune moi* frecvente.
- *Dificultăți în respirație*.



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății