

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, pături 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