

Poziția corectă

Spatele drept
Umerii lejeri și relaxați
Apropierea pruncului de mamă și
nu invers.
Pruncul se lipește față de mamă
burtă de burtă.



Grupuri de sprijin

GETAFE

Asociación GETALMA
Teléfono: 668867878
Email: asociaciongetalma@gmail.com
Web y foro: <http://asociaciongetalma.blogspot.com.es/>

LEGANES

Teléfonos: 651488352- 655269474
e-mail: crianzaleganes@gmail.com

FUENLABRADA

Teléfonos: 616456679
e-mail: www.laligadelaleche.es

PARLA

e-mail: DALMATATI@gmail.com, parlacta.mforos.com

PINTO

Teléfonos: 670776147- 629023582- 605796913
e-mail: mamaluna@ono.com

ALĂPTAREA MATERNĂ



Alăptarea maternă este cea mai bună formă de alimentare a pruncuțului în primele sale șase luni de viață și adăugând mai puține alimente până la doi ani.

Aduce important beneficiu fizic și psihic pentru prunc și mamă.

Este mai bine începerea alăptării după o oră de la naștere și pruncul să fie în permanență alături de mamă.

Nu trebuie luate în seamă orarile și durata alăptării. Fiecare prunc are propriul său ritm, este normal să sugă și noaptea.



Nu gîndi că băgăndu-ți pumnul în gură, copilul tău îți se va face foame. Acest gest înseamnă, dacă câștigă în greutate normal, începe a se pune în relații cu lumea înconjurătoare.

Sănul nu are nevoie de o spălare specială și nici de a fi aplicată vreo cremă. Este suficient cu un duș normal.

Nu le dați biberoane nici tetine și evitați suzetele până ce alăptarea este bine stabilită.



A alăpta nu doare, deranjarea se evită cu o poziție corectă.

Pruncul apucă în gură sfîrcul și o parte din aureolă.



Imagini din broșura de Lăptărie Maternă ale Consiliului de Sănătate de Andalucia.



Pruncul ia doar sfîrcul.